



Il libraio

Ammaniti e l'incredibile coraggio che serve per essere timidi

di **Romano Montroni**

La timidezza è un insieme di sentimenti ed emozioni che spesso — in una società che esalta la visibilità e il successo — viene vissuta come un limite. Ma non è un difetto, a differenza di quanto

molti pensano: se i timidi spesso soffrono più degli altri, in genere hanno una vita interiore molto ricca, e sono particolarmente sensibili ed empatici. In un percorso che intreccia psicoanalisi, neurobiologia, letteratura e cinema, Ammaniti indaga le radici della timidezza, legate alla genetica, alle esperienze e alle dinamiche familiari, e ne analizza

le manifestazioni, dall'ansia sociale alla paura del giudizio, soprattutto durante l'adolescenza: i timidi spesso hanno difficoltà di relazione e genitori e educatori devono saperli sostenere, favorendo accettazione di sé e gestione delle emozioni. Attraverso esempi emblematici come Darwin e Gandhi, l'autore ci fa capire che la timidezza può diventare una risorsa anziché un ostacolo.

Massimo Ammaniti, Il coraggio di essere timidi
Raffaello Cortina Editore, pp. 192 – euro 16

