

SULLO SCAFFALE ■

IL LIBRO DI MARIELLA DEBERNARDI

Utile saggio sulla timidezza

Siamo timidi? Ammanniti scrive in un suo rassicurante saggio che “gli ostacoli e i vincoli della timidezza li abbiamo sperimentati tutti”. Ma un conto è sentirsi inadeguati di fronte a una situazione impegnativa, altro è considerare un tratto del carattere che influenza la percezione di sé e degli altri. Di questo trattano le circa 200 pagine che indagano la timidezza nelle varie fasi della vita, per giungere al capitolo forse più impegnativo, quello finale in cui si spiega come aiutare i timidi e gli ansiosi.

Una domanda spontanea: si nasce timidi o si diventa nei primi anni di vita in seguito a esperienze negative avute nei rapporti con gli altri, che ge-

neralmente vengono identificati nei genitori o nella scuola? Prendono la parola psicologi comportamentisti, scienziati che interpretano il patrimonio genetico, ricercatori, tutti ad indagare sui bambini inibiti, da quelli riservati a quelli impauriti. Altri gruppi di studio indagano sulla comparsa dell'ansia sociale in adolescenza, su identità di genere e temperamento, poi entra in gioco la famiglia, psicoanalizzata in particolare nelle relazioni tra genitori ansiosi e figli inibiti. Massimo Ammanniti, che è lui stesso psicanalista e psi-

copatologo dello sviluppo, si sofferma a lungo sugli 'scogli' dell'adolescenza, sulle complessità psicopatologiche che si sviluppano nella crisi puberale, sui tempi della trasformazione del corpo, sulla bolla protettiva costituita da una porta che si chiude dietro cui il giovane si sente protetto, sull'ansia da separazione.

Nel saggio sono presenti molte storie vere, esempi di vita vissuta con difficoltà e passata attraverso le mani e la sen-

sibilità di specialisti in materia. Il tema della solitudine degli adolescenti, ad esempio,

è molto considerato; e fa specie che, dopo l'avvento degli smartphone da cui i ragazzi dipendono, si siano ulteriormente ridotte le interazioni sociali, con “conseguente assottigliamento della corteccia cerebrale in seguito a stress cronico e alle avversità”.

I timidi però esercitano anche un certo fascino: “In un mondo all'insegna della visibilità e della superficialità è la loro ineffabilità ad attirare l'interesse”. Un esempio ormai mitico è James Dean, che con la sua aria scontenta e ritrosa attrae ammiratori anche de-

cenni dopo la sua scomparsa tragica.

Pure gli adulti sono timidi e impacciati: pensate a Woody Allen, sempre ansioso, abbattuto, sconsolato, depresso, alla ricerca spasmodica del suo psicoanalista, maldestro nei

rapporti sentimentali, sofferente per un senso di solitudine che lo spinge a ritirarsi nelle sue fantasie.

Finalmente nel saggio arrivano anche i consigli per aiutare i timidi e gli ansiosi: inizino i genitori a leggere con i figli “Il Piccolo Principe”, dice Ammanniti. E si consolino, sapendo che i timidi non salgono sulla giostra dello spettacolo, rimangono con i piedi piantati in terra, mantenendo le proprie idee e la propria individualità. Come il Mahatma Gandhi, un grande leader, ex bambino timido e non brillante a scuola.

Info. Massimo Ammanniti. Il coraggio di essere timidi. Raffaello Cortina editore.

● Mariella Debernardi

Massimo
Ammanniti



Il coraggio
di essere
timidi

