

**Storia
di Copertina**

**INCHIESTA
SU UNO DEI TRATTI
DELLA PERSONALITÀ
PIÙ SOTTOVALUTATI
DALLA SOCIETÀ ODIERNA**

LA FORZA DISCRETA DEI TIMIDI

Non vanno di moda perché oggi si privilegia l'esteriorità e chi sa imporsi. Eppure sono dotati di grandi risorse: custodiscono l'interiorità, sono capaci di autentica empatia e ci ricordano che il mondo non dev'essere per forza una giungla. Intervista a un grande esperto

di **Paolo Perazzolo**





E se fossero i timidi a salvare il mondo? In una società che privilegia la presenza, l'esteriorità, chi alza la voce per farsi ascoltare, il timido non va di moda.

Eppure sono proprio le persone timide che, se sanno gestire questa caratteristica frutto di un'eredità genetica e delle esperienze vissute, possono insegnarci molto, ricordandoci il valore dell'interiorità e dell'empatia e testimoniando che la legge del più forte non è l'unica possibilità. Temi, questi, affrontati con rigore scientifico e capacità divulgativa in *Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina) di Massimo Ammaniti, 84 anni, psicoanalista, professore onorario di Psicopatologia dello sviluppo alla Sapienza di Roma.

Professor Ammaniti, che cosa si intende per timidezza?

«Bisogna distinguere timidezza da introversione: timida è una persona che tende a ritirarsi dai rapporti sociali perché le provocano disagio, che teme il giudizio degli altri. I timidi sono dei

detective sociali che si guardano intorno circospetti, perché hanno paura che gli altri non siano accoglienti nei loro confronti. L'introverso invece è una persona che ha un suo mondo interiore, i suoi interessi e non sente il bisogno di avere una vita sociale. Tra di loro troviamo artisti, scrittori, poeti».

C'è un limite oltre il quale la timidezza diventa patologica?

«È un problema importante: il timido ha paura dei rumori del mondo, non ha paura del mondo. In tante situazioni riesce a trovare un suo equilibrio, ha interessi anche se non si lancia nella vita sociale, ha qualche buon amico. La questione diventa più complessa se alla timidezza si associa l'ansia sociale, il che vuol dire che le relazioni diventano difficili, la persona è spesso in una specie di stato di allarme che pregiudica la sua vita personale».

In che misura la timidezza è innata e in che misura l'ambiente, l'educazione, le esperienze la possono esasperare o "educare"?

«Constatiamo fin dalla nascita che, di fronte a determinate situazioni, alcuni bambini re- ➔



MASSIMO AMMANITI
PSICOANALISTA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

→ agiscono con attenzione e curiosità. Altri, invece, soffrono di una "inibizione comportamentale". Vuol dire che si allarmano, cominciano ad agitarsi, il viso si increspa. La timidezza si sviluppa qualora queste caratteristiche genetiche siano accompagnate da certe esperienze familiari, vale a dire genitori che non facilitano l'apertura al mondo, le relazioni, ma ostacolano tutto ciò, trasmettendo al figlio un sentimento di paura verso il mondo esterno. Allora comincia a strutturarsi una personalità timida. Naturalmente poi si aggiungono ulteriori esperienze, come quella della scuola, che si accumulano e determinano una personalità timida. Se invece queste attitudini derivanti dal patrimonio genetico si legano a genitori che sostengono, spingono all'esplorazione, allora possono modularsi e ridimensionarsi».

genetico si legano a genitori che sostengono, spingono all'esplorazione, allora possono modularsi e ridimensionarsi».

Scrivere che la timidezza oggi non va di moda, sono più apprezzate altre qualità...

«Nella società dello spettacolo la timidezza viene scoraggiata, perché impera il mito della socializzazione, per cui tanti genitori spingono i bambini fin da piccoli a uscire, incontrare, fare esperienze, il che per certi versi è positivo, a condizione che ci sia una selezione degli stimoli: occorre trovare un equilibrio fra la vita sociale e capacità di stare con sé stessi, maturare una consapevolezza di sé →

→ che impedisca di diventare dipendenti dagli altri. Questo è un aspetto importante anche nell'adolescenza: l'adolescente che si identifica totalmente nel gruppo dei coetanei rischia di perdere la propria individualità. Le persone estroverse che tendono a imporsi, a parlare troppo, a non riflettere rischiano di vivere in una situazione di superficialità in cui si perde la chiglia interiore. Si potrebbe pensare che i vincenti siano gli sfrontati, ma attenzione: si tratta di persone prese dall'apparenza, dai follower, dal dover essere sempre presenti. Io credo che una società abitata solo da estroversi e arroganti diventerebbe invivibile, una giungla. Al contrario, i timidi testimoniano l'importanza della dimensione personale e della consapevolezza di sé, non si fanno sedurre dalle mode del momento e suggeriscono un mondo in cui la competitività e la sopraffazione non sono l'unica legge. Pensano prima di agire istintivamente».

Quali sono le risorse del timido?

«Intanto va detto che nella storia i timidi, se anche non riscuotono successo in termini convenzionali, hanno dato grandi contributi (vedi box pag. 39), dimostrando che sono dotati di grande capacità di applicazione, non si fanno influenzare facilmente, coltivano a fondo i loro interessi. Uno di loro è stato Fermi, il grande fisico. La timidezza è una virtù fragile, ma che sa esercitare anche un certo fascino. Accade spesso che il timido susciti curiosità e interesse, perché suggerisce l'idea di possedere qualcosa di misterioso, mentre la persona che esibisce tutto quello che è può stancare. In adolescenza si verifica con frequenza che ragazzi o ragazze timidi attirino interesse e curiosità proprio per il loro modo di essere, riservato e discreto. Con i loro comportamenti sfidano il consumo frenetico del tempo, hanno attitudine alla riflessione profonda, sono i protettori dell'interiorità in una società che pecca di esteriorizzazione. E sono capaci di empatia autentica».

UN POTERE DELICATO

Sopra, la copertina che il *Time* dedicò alla timidezza nel 2012, con il titolo *Il potere della (timidezza)*. In alto, l'inserimento di una bambina a scuola, un momento delicato che i genitori con figli timidi devono saper gestire con intelligenza e sensibilità.



Sopra, un'immagine simbolica della timidezza: le persone riservate sanno esercitare fascino sugli altri. In basso, il libro del professor Ammaniti, edito da Raffaello Cortina.





*Storia
di Copertina*

La proprietà intellettuale "A" riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa "A" da intendersi per uso privato