

Massimo Ammaniti

«Sono fragili, delicati, un po' lenti ma anche i timidi possono vincere»

Lo psicanalista: «Esiste una predisposizione genetica, poi l'apprensione dei genitori ha un ruolo importante. Il prototipo è l'impacciato Woody Allen di "Provaci ancora, Sam". Gandhi e Darwin esempi di successo»

MASSIMO CUTÒ

«La timidezza può essere una condanna e un'opportunità. È d'ostacolo in una società che premia la prepotenza, l'arroganza, la competizione, l'immagine. Ma non è un difetto da correggere, piuttosto una caratteristica complessa: fonte di sofferenza come di ricchezza interiore».

Grazie professor Ammaniti, a nome della categoria e per conto di una generazione che viene da un altro tempo. Formata nel carattere negli anni '60, ascoltando i dischi di Luigi Tenco (*E lontano, lontano nel mondo / in un sorriso sulle labbra di un altro / troverai quella mia timidezza / per cui tu mi prendevi un po' in giro*) e Rita Pavone (*Come te non c'è nessuno / così timido e solo / se hai paura del mondo rimani accanto a me*). Alle feste il timido si riconosceva nel mucchio perché guardava tutte le ragazze tranne una: quella di cui s'era innamorato. Crescere era difficile, eppure tanto più semplice di oggi.

Massimo Ammaniti, romano, classe 1941, psicanalista e neuropsichiatra infantile, docente onorario alla Sapienza, si occupa da sempre di bambini e adolescenti. È l'autore di un aureo libretto, edito quest'anno da Raffaello Cortina, che centra il punto e ne capovolge la visuale: "Il coraggio di essere timidi", il titolo.

Perché coraggio?

«Ce ne vuole parecchio per restare fuori dalla mischia, non farsi condizionare, evitare l'omologazione alla massa cercando invece i semi della propria sensibilità. La timidezza non è una debolezza quanto espressione d'identità. Non è qualcosa di sbagliato. Significa muoversi nella penombra, parlare a voce bassa, sottrarsi al rumore del mondo. È una resistenza passiva che ha buone possibilità di riuscita».

Timidi si nasce o si diventa?

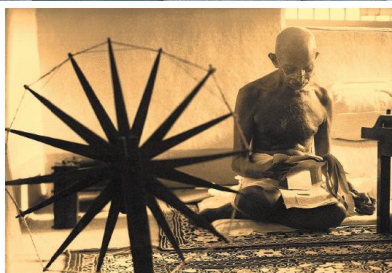
«Dietro ci sono fattori genetici: esiste una predisposizione. Poi intervengono esperienze infantili scolastiche e dinamiche familiari. Gli studiosi del comportamento hanno dimostrato che la coscienza di sé inizia a diciotto mesi: la postura, gli atteggiamenti, la tendenza a stare o non stare in gruppo distinguono il timido».

“

MASSIMO AMMANITI
PSICANALISTA

La timidezza non è un difetto da correggere, può essere fonte di sofferenza come di ricchezza interiore

Massimo Ammaniti, classe 1941, psicanalista e neuropsichiatra infantile. Sotto Woody Allen, emblema della timidezza, e Gandhi, timido ma vincente



Per contratto un leone non può essere timido. L'attitudine è innata?

«Oltre al leone aggressivo e comandante, nel branco c'è anche l'esemplare più remissivo. Il maschio forte è uno stereotipo, non una legge di natura».

Quanto contano i genitori nello sviluppo della timidezza?

«Molto. Il figlio paga l'apprensione trasmessa dalla madre o dal padre, che sbagliano per iperprotezione. Oppure per eccesso di sollecitazione: lo spingono a rapporti sociali che non vanno imposti. Un bambino timido teme i giudizi e tende a ritirarsi quando sente di non essere all'altezza. Si blocca davanti alle novità: ha una pelle mentale sottile».

Suo padre è stato pediatra: lei com'era da piccolo?

«Timidissimo fino all'adolescenza, mi sono sbloccato pian

piano come di solito succede. Gli inglesi usano due termini: *shy* è il timido temporaneo, *timid* quello che resta tale per sempre. Io ho applicato con i miei figli Niccolò e Luisa la stessa severità usata su di me, e mi pare che ce la siamo cavata bene».

Istruzioni per l'uso?

«Una su tutte: dare tempo al tempo, questo raccomandava Proust. E consolidare le basi dell'autostima per poter partire in esplorazione. Consiglio di leggere la sera con il bambino "Il piccolo principe", storia di un'amicizia perfetta costruita per gradi».

Ansia e paura fanno rima con timidezza?

«Altroché. La prima grande paura consiste nell'essere irroso dai coetanei. L'ansia è più difficile da definire, fluttua, è l'effetto di una sregolazione emotiva che non si sa da dove

co che lo fa sentire perdente».

Somiglia a un personaggio di Woody Allen?

«Il prototipo è l'impacciato protagonista di "Provaci ancora, Sam". Inscuro, condizionato dalle nevrosi, sopraffatto dai dubbi. È molto intelligente, fragile e delicato. Per questo chiede aiuto a Bogart. Vuole uscire dalla prigione silenziosa, avere relazioni, ma non ce la fa da solo. La sua battuta è: sono inadeguato alla vita».

Non è l'unico precedente disuccesso.

«Darwin era talmente timido da evitare conferenze e incontri pubblici, è stata la moglie Emma a imporgli di pubblicare la teoria dell'evoluzione. Battezzava un timido a distanza. Gandhi faceva della timidezza il suo scudo di libertà e ha messo in discussione l'Impero Britannico. Cito per paradosso Charles Horton Cooley, teorico dei rapporti sociali, eppure isolato nello studio a leggere e scrivere».

C'è una compensazione per i timidi?

«Sono empatici e comprensivi. Si tengono stretti i vecchi amici. Non sgomitano per salire sulla giostra. La loro diversità problematica è perturbante e suscita attrazione».

Sopravviveranno nell'inciviltà dell'apparire?

«L'irruzione degli smartphone e dei social ha mescolato le carte, relegando in un angolo la noia e la fantasia che ne derivava come risposta. All'inizio i ragazzi timidi si avvantaggiavano di una comunicazione senza contatti in presenza. Basta un clic per entrare nella chat. Però i social vivono di immediatezza, mentre loro vanno lenti e irrimediabilmente restano indietro».

Il timido è condannato alla solitudine?

«Il timido è uno che guarda. Sa elaborare perché possiede una grande creatività. Però è intimamente solo in mezzo agli altri e quel vuoto emerge con un senso di accettazione dolorosa. La sua è una testimonianza di umanità: si fa carico dei peccati di tutti portandoli sulle spalle. È socialmente utile, dà stabilità alla barca. Se non ci fossero gli anticorpi della timidezza a contrastare la prepotenza, il mondo sarebbe una giungla. Destinato alla distruzione».

venga ma c'è».

La timidezza è più maschile o femminile?

«Non c'è differenza di genere. In passato la società patriarcale proteggeva maggiormente le donne dal contesto esterno, oggi non è più così. Sono uscite di casa e anche quelle timide devono confrontarsi con la vita sociale e lavorativa senza protezione».

Come si identifica un adulto timido?

«L'oscurità alle cene conviviali. Tutti parlano, si sovrappongono, fanno a gara per spuntarla. Lui tace, esita, si prepara. Quando finalmente è pronto a intervenire, il tema in discussione è già passato».

È frustrante?

«Opprimente. Su di lui pesa l'opinione degli altri, ma soprattutto dipende da un giudice interno: il Super Io tiranni-

IL LIBRO

Massimo Ammaniti



Il coraggio di essere timidi

Massimo Ammaniti
Il coraggio di essere timidi
Einaudi, 192 pp., 16 euro

CULTURA & SPETTACOLI

«Sono fragili, delicati, un po' lenti ma anche i timidi possono vincere»

