

Psicologia

# La timidezza diventa risorsa

Spesso viene interpretata solo negativamente. Invece, spiega lo psicoanalista Massimo Ammaniti, può trasformarsi in una virtù per sé stessi e per gli altri. A patto di esserne consapevoli e di imparare ad allenarla

di Chiara Daina

**In un mondo dominato dai social**, che trasforma la vita in uno spettacolo perenne alla ricerca di consenso, potrebbe non esserci spazio per le persone timide, e la timidezza risultare un difetto da correggere. Invece, non è così. O non sempre, almeno. «I timidi consentono alla società contemporanea, che svende la sua privacy in nome della popolarità, di sopravvivere, la rendono più vivibile e sostenibile. Sono una specie di chiglia, che direziona il senso dell'umanità, per neutralizzare l'antagonismo distruttivo alimentato dagli animi più estroversi e sfrontati, che impongono le loro idee e sono sempre in competizione con gli altri».

A ricordarci che la timidezza è potenzialmente una ricchezza è uno dei più noti psicoanalisti e neuropsichiatri infantili italiani, il professor Massimo Ammaniti, che nel suo ultimo libro *Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina Editore) fa un elogio di questo temperamento, spiegando da dove nasce, quando diventa una gabbia mentale e come, al contrario, può trasformarsi in una virtù per sé stessi e gli altri. «I timidi non rifiutano il mondo, bensì il rumore del mondo. Proteggono la sfera dell'interiorità, che merita rispetto e non richiede di essere messa in vetrina e amplificata per essere realmente vissuta e apprezzata», chiarisce. Il timido, ci racconta Ammaniti, in qualche modo mette in discussione il narcisismo collettivo odierno, patologia silenziosa della nostra società centrata sull'immagine. Non si fa sedurre, scrive nel libro, «dalla rapidità con cui si

consuma tutto e dal rincorrere in modo frenetico conferme e approvazione sociale» attraverso like, follower e “mi piace” sui social media.

## Il lato positivo

La timidezza è uno stato emotivo che rischia di generare ansia, insicurezza, bassa autostima e un sospetto paralizzante verso persone e situazioni nuove. Come si fa a convivere, senza farsi sopraffare? «La soluzione sta nella consapevolezza», spiega lo psicoanalista. «Sapere che, oggi, avere un comportamento modesto e non appariscente può essere una risorsa anziché un limite, attenua la sensazione di impotenza e la paura di essere giudicati. Porta a interrogarsi prima di agire, ad ascoltare prima di parlare, a essere prudente di fronte ai rischi e più empatico verso gli altri, soprattutto nei loro momenti di difficoltà avendoli già sperimentati sulla propria pelle, accettando la propria individualità e aumentando l'autostima».

Tutto questo è ancora più vero se riferito alle donne. Nel sesso femminile, più che in quello maschile, la coscienza della propria timidezza nell'epoca moderna, a differenza del passato, è da considerarsi un valore sia nella vita privata, sia in quella professionale. «Fino alla metà del secolo scorso» riflette Ammaniti, «nelle donne adulte veniva sollecitato un atteggiamento dimesso e di pudore perché la figura di riferimento doveva essere quella maschile. La donna non poteva emergere per

non mettere in crisi il successo e la supremazia dell'uomo. Una situazione che persiste in certi contesti fortemente patriarcali, ma la timidezza intesa in questo modo non è più un vincolo e un'aspettativa condivisi nella comunità».

I tempi, insomma, sono maturi per riconoscere la timidezza femminile come una qualità preziosa da preservare. Una sorta di fiamma che accende e tiene vivi i rapporti umani. Tanto per cominciare all'interno della coppia e nella famiglia. «La donna timida ha una profondità emotiva maggiore. Possiede una capacità di vivere, esprimere e comprendere gli stati d'animo che le permette di entrare meglio in relazione con il partner e i figli».

### **Può essere ereditata**

La timidezza «non va mai combattuta» rammenta Ammaniti, perché può essere anche «una conquista e un'evoluzione per i caratteri più intemperanti».

Ma timidi si nasce o si diventa? Un po' e un po', ci insegna l'autore nel libro: «Fin dalla nascita può essere presente una forma di inibizione ereditata geneticamente dai genitori con disturbi di ansia, che può essere accentuata in gravidanza dal comportamento apprensivo e timoroso della madre, trasmesso al feto attraverso gli ormoni e i neurotrasmettitori. Durante la crescita del bambino, o della bambina, lo stile educativo dei genitori ansiosi incide ulteriormente. Da una parte, possono proporre una visione negativa del mondo, comunicando le possibili difficoltà che avranno a scuola e i pericoli che incontreranno negli estranei, e determinando un atteggiamento ansioso e insicuro nel figlio; dall'altra, possono non incoraggiarlo a mettersi alla prova, facendolo diventare dipendente da loro e meno autonomo».

### **Per i bambini, sono fondamentali scuola e famiglia**

Ma la timidezza può essere affrontata, evitando che, nell'adolescenza, questo tratto personale causi depressione, solitudine e ritiro sociale. Il supporto dei genitori e della scuola è fondamentale e consiste nell'accompagnare il bambino, e poi l'adolescente, nella scoperta del mondo e di sé stesso, collocandosi alla giusta distanza, senza essere invadenti. In un capitolo del libro, Ammaniti fornisce alcuni consigli pratici. «L'adulto deve mettersi nei suoi panni, capendo che, per il bambino, la socialità è stressante. Questo non significa che deve lasciarlo davanti allo schermo del tablet. Una buona idea è invitare a casa pochi compagni, aiutarlo a familiarizzare con i coetanei e dimostrargli che non ci sono pericoli. Non va sollecitato troppo a fare le cose che non vuole, come andare a una festa con tanti bambini; non va controllato costantemente con la richiesta di essere chiamati al telefono; non va spinto a fare soggiorni all'estero per imparare l'inglese quando non è ancora pronto».

La timidezza come punto di forza si allena anche a scuola e nello sport. «L'insegnante dovrà essere attento e sensibile a cogliere il talento e le risorse dell'allievo, che fa fatica a esprimere. Se, per esempio, scrive bei temi, è bravo a calcio o a danza ma resta nell'ombra, va lodato e stimolato a coltivare la sua passione», raccomanda lo psicoanalista. «Iniezioni di rassicurazioni nell'ambiente dei pari sono essenziali per far uscire il timido dalla sua bolla, farlo sentire sicuro di sé, in grado di avere amicizie, anche se poche, di cimentarsi in una relazione sentimentale e di fare carriera in futuro. Una giusta dose di timidezza è salutare: permette di non sovrastare gli altri e di avere buon senso quando si parla».



*Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina editore) è il saggio di Massimo Ammaniti.

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA