

Da Darwin all'era social elogio laico della timidezza

La Repubblica

65
Mercoledì
14 gennaio 2026

Rcultura



Da Darwin all'era social elogio laico della *timidezza*

Il nuovo saggio dello psicoanalista analizza l'emozione antitetica all'apparire a ogni costo. Partendo dal padre dell'evoluzionismo

di MASSIMO AMMANITI

Di timidezza, di paura e di ansia, soprattutto nei confronti degli altri, si è parlato e si parla molto perché esse fanno parte del nostro scenario relazionale quotidiano: in famiglia, a scuola e nella vita sociale. Se ne comprende facilmente il motivo dal momento che sono stati d'animo presenti sin dall'infanzia e che poi riguardano anche altre fasi del ciclo vitale. Per Philip Zimbardo, psicologo americano, sarebbe addirittura il 40 per cento degli americani a manifestare timidezza di carattere.

Non è un argomento nuovo. Già nel 1872 Charles Darwin, padre della teoria dell'evoluzione, nel suo libro *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, scrisse un capitolo di grande interesse e attualità sulla vergogna, la timidezza e la modestia. È ben nota la timidezza di Darwin, che lo spingevo a evitare conferenze e incontri pubblici, e che addirittura lo penalizzò facendogli ritardare la pubblicazione del libro che lo avrebbe reso famoso in tutto il mondo. Questa sua disposizione lo aiutò però a comprendere meglio il mondo dei timidi che arrossiscono con facilità di fronte agli altri, si vergognano e temono l'attenzione degli estranei, senza tuttavia provare paura, almeno nella maggior parte dei casi. Addirittura Darwin ri-



IL LIBRO
E L'INCONTRO

Il coraggio di essere timidi

di Massimo Ammaniti
Raffaello Cortina
pagg. 192
euro 16
Questo testo
è tratto
dal libro
Incontro
il 18 gennaio
(ore 18.30)
alla libreria
Spazio Sette
di Roma
con Elena
Stancanelli

conobbe questo tratto di carattere in suo figlio quando aveva due anni e tre mesi e, come lui scrisse, «in questo caso, la timidezza non si manifestava con un rosso, ma con un movimento degli occhi, che distoglievano lo sguardo da me per qualche minuto». Questa osservazione di Darwin è stata poi confermata da John Bowlby, quasi un secolo dopo, nei suoi studi sull'attaccamento dei bambini evitanti, i quali mantengono un distacco affettivo rispetto ai familiari ma soprattutto rispetto alle persone poco conosciute, estranee. Questo distacco si manifesta non solo con l'allontanamento fisico dagli altri ma anche con il distogliere lo sguardo.

Nel mondo odierno, i timidi e i paurosi – gli «appaurati» del dialetto napoletano – non trovano facilmente il proprio posto, anzi incontrano diffidenze e imprese prima di essere accettati dagli altri. Oggi è diventato ancora più difficile per loro dal momento che la società dello spettacolo sembra aver sostituito la tradizione del cogito cartesiano, legato al pensiero e alla riflessione, con l'idolo eccitante dell'*apparenza*, che spinge a ricercare di continuo l'esposizione, la visibilità e la conferma degli altri. La vita quotidiana è all'insegna dell'apparire e del mostrarsi per ottenere riconoscimenti dalla corte dei follower, dal pubblico, anche se ciò a volte comporta la rinuncia alle proprie esigenze personali e intime e alla propria etica. Come ha scritto di recente Tahar Ben Jelloun in un articolo dal titolo *Elogio della timidezza*, «il timido non lo sa ma si infiltrà come un tarlo che erode più o meno nascondendosi il mondo dello spettacolo, rendendo irrilevante la fatuità delle comunicazioni e dei comportamenti che si consumano nell'immediato come succede sui social network, dove tutto si dissolve in un attimo senza lasciare traccia».

Il timido, con i suoi comportamenti, sfida il consumo frenetico della temporalità, non segue la moda o l'esigenza di un momento, il suo temperamento lo costringe a vivere ritirato in sé stesso e con poca propensione ad accogliere le novità che la vita gli propone ogni giorno. Continua a percorrere le sue rotte quotidiane con la sua chiglia profonda che lo aiuta a non scarciare di fronte ai venti e alle onde che incontrerà. Le sue intenzioni sono difficili da scalfire, e avvicinarsi agli altri, soprattutto se sconosciuti, gli suscita talvolta una resistenza interiore insuperabile, preferisce stare sulle sue dal momento che teme il loro occhio giudicante.

La luce del sole e lo sguardo degli altri lo preoccupano, per cui tende a ripiegarsi su sé stesso, preferendo una penombra in cui riesce a sentirsi maggiormente padrone di sé. Ma la sua condizione non è pacificata, c'è un paradosso che non riesce a conciliare: vive ritirato perché non ha fiducia nella disponibilità e nella comprensione degli altri e allo stesso tempo anela a essere accettato e riconosciuto.

Come abbiamo già ricordato, Charles Darwin non era solo timido di carattere, ma era anche molto attento a cogliere negli altri questo tratto. Tutti intorno a lui lo sapevano: rifuggiva le presentazioni pubbliche e gli eventi sociali, preferiva passare il tempo facendo le sue osservazioni nella tranquillità della propria casa o in giro per il mondo. Anche per questo motivo era poco propenso a pubblicare le sue teorie dell'evoluzione: aveva paura di possibili controversie e dei rifiuti che ne sarebbero seguiti. Determinante fu per lui la moglie Emma, che lo sostenne costantemente durante la pubblicazione dell'*Origine delle specie*, incoraggiandolo sempre a far conoscere i risultati dei suoi studi. Si può senz'altro affermare, però, che la sua personalità riservata non solo non fu un ostacolo, ma anzi gli permise di concentrarsi sulle sue ricerche con maggiore attenzione e pazienza.

Per quanto riguarda la timidezza, Darwin non ne ricerca l'origine dal punto di vista evoluzionistico, anche perché è un tratto che non sempre facilita l'adattamento alla vita sociale. Probabilmente costituisce una nicchia protettiva che consente di autotutelarsi perché evita di far esporre troppo alla competizione e ai conflitti. Allo stesso tempo, questa nicchia consente di sviluppare certe doti personali di consapevolezza di sé e di riflessione.

La stessa storia umana dimostra che i timidi non sono dei perdenti, si sono affermati in molti campi facendo valere le loro risorse personali. Ne è un esempio il neuroscienziato e scrittore Oliver Sacks che, come lui stesso ha scritto, è stato irrimediabilmente timido, a vent'anni come a ottanta, senza mai riuscire a modificare questo tratto caratteriale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA