

libri

Lo psicoanalista Massimo Ammaniti affronta nel suo ultimo saggio il tema della timidezza. Imbarazzati e ritrosi lo si è da piccolissimi, ma si può cambiare e le insicurezze si possono superare

Essere timidi che coraggio

MIRELLA SERRI

Ma timidi si nasce o si diventa? Prendiamo due neonati e fissiamoli negli occhi: uno distoglie lo sguardo e l'altro si compiace del fatto di essere osservato. Il carattere genetico della timidezza è indubbio, ci spiega lo psicoanalista Massimo Ammaniti nel bellissimo excursus *Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina editore, pp. 200, e. 15). Imbarazzati e ritrosi lo si è dunque fin da piccolissimi ma si può cambiare e si possono modificare le insicurezze: Ammaniti per esaminare il fenomeno dell'insicurezza nella comunicazione ha utilizzato una gran messe di studi, non solo di natura psicologica ma pure ricerche di etologia. Lo studioso Stephen Suomi, per esempio, ha individuato in un gruppo di macachi dei tipetti molto schivi, studiandone le reazioni impaurite e ansiose di fronte alla prospettiva di cimentarsi in azioni nuove e impegnative. Però gli umani meno apparentemente determinati riservano importanti sorprese: hanno doti così ben nascoste e ben mimetizzate che fino a oggi non sono state mai attentamente analizzate. Ammaniti ci spiega i segreti dei timidi di successo, di coloro che silenziosi, inibiti e impacciati si sono conquistati una grandissima notorietà e si sono imposti alla pubblica attenzione nonostante le loro enormi difficoltà.

Charles Darwin, nel suo libro *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, definì con grande precisione la natura della timidezza. E lo fece a partire da se stesso, proprio

perché anche lui ne era afflitto. Il padre della teoria dell'evoluzione delle specie riconobbe che questo tratto del carattere era ereditario e lo individuò in suo figlio già quando questi aveva due anni. Capì anche che la scelta dell'isolamento e la fuga dalle luci della ribalta non coprivano un eccesso di timore o di paura degli altri ma che questi orientamenti nascevano invece solo ed esclusivamente dall'interiorità e dalla percezione di sé. Determinante per superare tutte le sue in-

numerevoli reticenze fu la moglie Emma che lo sostenne costantemente durante la pubblicazione dell'*Origine delle specie*, incoraggiandolo a far conoscere i risultati dei suoi studi. «Si può senz'altro affermare - scrive Ammaniti - che la sua personalità riservata non solo non fu un ostacolo, ma anzi gli permise di concentrarsi sulle sue ricerche con maggiore perseveranza».

Un altro grande timido di successo fu il neuroscienziato e scrittore Oliver Sacks. Anche lui era consapevole degli intralci causati dal suo carattere e le sue considerazioni nacquero dall'autoanalisi. Fece molti sforzi per cambiare e diventare più disinvolto, senza però mai riuscire a modificare la personalità. Nonostante la sua vita sociale fosse molto limitata, Sacks, con il suo *Risvegli*, divenne l'idolo dei lettori e il libro divenne il soggetto di un film molto apprezzato sul ritorno alla vita di pazienti disabili, chiusi nel loro mutismo dopo un'encefalite letargica. Sacks si era identificato con queste persone sentendosi anche lui bloccato nella comunicazione.

L'autore



Massimo Ammaniti insegna Psicopatologia dello Sviluppo all'Università di Roma ed è autore di numerosi saggi su temi psicologici e psicoanalitici



Un altro timido che seppe ammalciare le folle fu il Mahatma Gandhi. Era un bambino che rifuggiva la compagnia dei coetanei e che a scuola non era particolarmente brillante. Non amava gli sport e i giochi con gli altri, ma era sincero, sensibile e attento. Quando frequentava la Società vegetariana, ad esempio, Gandhi non proferì mai parola in pubblico. Se ci provava, la vista gli si offuscava e cominciava a tremare. Superò questi intralci in Sudafrica quando come avvocato fu costretto in tribunale a difendere i diritti dei lavoratori indiani. Il Mahatma fu però consapevole che il suo handicap costituì un trampolino per il successo. Prima di parlare soppesava le frasi e il silenzio faceva parte della sua disciplina spirituale, lo aiutava a non esagerare, a non cancellare o alterare la verità.

Oggi nella società dello spettacolo c'è spazio per chi è scarsamente comunicativo? I vincenti sembrano essere solo coloro che sono in grado di urlare, di sopraffare il prossimo e che cercano di continuo l'esposizione e la visibilità. Il successo si quantifica in base al numero dei followers. Ma, come ha scritto Tahar Ben Jelloun nel suo *Elogio della timidezza*, «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 se stesso e con poca propensione ad accogliere le novità che la vita gli propone ogni giorno... e avvicinarsi agli altri, soprattutto se sconosciuti, gli suscita talvolta una resistenza interiore insuperabile». Una condizione che non è dunque pacificata, poiché il timido vive in un paradosso che non riesce a conciliare: non ha fiducia nella disponibilità e nella comprensione degli altri e allo stesso tempo anela ad essere accettato e riconosciuto. Alla fine elabora livelli di consapevolezza, di riflessione e di attenzione che non sempre si riscontrano nelle persone con maggiori capacità sociali. I timidi possono cambiare radicalmente il mondo. Viva dunque il coraggio dei timidi. —

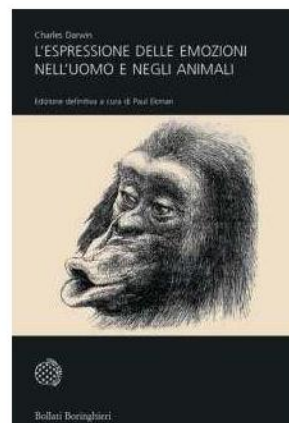
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La novità



Massimo Ammaniti
"Il coraggio di essere timidi"
Raffaello Cortina Editore
pp.192
€ 15,20

Da rileggere



In "L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali" (Bollati Boringhieri) Charles Darwin analizzò a fondo il fenomeno della timidezza



GETTY

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