

Psicologia

E se la timidezza fosse un punto di forza?

di Ilaria Amato

Il primo giorno in spiaggia, al campus o all'oratorio estivo, tra i bambini c'è chi attacca bottone con chiunque. E poi c'è chi resta un passo indietro, in silenzio, senza farsi notare. Nulla di strano, tantomeno di sbagliato: è timido, semplicemente. Eppure, in una società che confonde la sicurezza con il successo, e la visibilità con il valore personale, la timidezza viene spesso letta come una mancanza. Qualcosa da correggere, da superare in fretta, soprattutto quando riguarda i figli. Ma, come spiega lo psicoanalista Massimo Ammaniti nel suo libro *Il coraggio di essere timidi*, non è un difetto, bensì un tratto umano profondo, una forma di relazione con gli altri e con se stessi. Antica, diffusa, spesso fraintesa. Non indica assenza di desiderio di relazione, anzi. Il timido non si sottrae perché non vuole gli altri, ma perché li sente troppo.

LA MOGLIE DI DARWIN

Essere timidi non vuol dire essere deboli. Significa, piuttosto, avere una sensibilità particolare nei confronti dello sguardo altrui, una soglia emotiva più sottile, una relazione intensa con il proprio mondo interiore. Non è un caso che molti grandi pensatori, scrittori e scienziati fossero timidi. Charles Darwin, il padre della teoria dell'evoluzione, lo era profondamente: evitava le conferenze pubbliche e temeva il confronto diretto. Questa sua disposizione lo portò persino a rimandare per anni la pubblicazione de *L'origine delle specie*, pur avendo già raccolto prove decisive. Darwin conosceva la timidezza dall'interno e proprio per questo seppe descriverla con grande precisione. Racconta di averla riconosciuta nel figlio di appena due anni attraverso un gesto minimo: lo sguardo che si abbassa per evitare l'incontro. La sua fortuna fu la moglie Emma: era lei che leggeva i suoi manoscritti, lo incoraggiava, lo aiutava a non farsi paralizzare dal dubbio. La loro storia conferma che la timidezza non si supera da soli, ma attraverso relazioni che sostengono.



Il coraggio di essere timidi di Massimo Ammaniti (Raffaello Cortina Editore, 16 euro).

ANSIA E PAURA NON C'ENTRANO

Uno degli equivoci più comuni è mettere sullo stesso piano timidezza, paura e ansia. La paura è una reazione immediata a un pericolo; l'ansia è uno stato di allerta che anticipa ciò che potrebbe accadere. La timidezza, invece, è un tratto del carattere e riguarda il modo in cui una persona vive la relazione con gli altri. Il timido non teme tanto ciò che può accadere, quanto ciò che l'altro potrebbe pensare. È molto sensibile al giudizio, reale o immaginato. Per questo può arrossire, bloccarsi, ritirarsi. Non perché non abbia nulla da dire, ma perché il peso dell'esposizione emotiva è troppo intenso.

INDOLE O DESTINO?

Alcuni bambini mostrano fin dai primi mesi una maggiore cautela verso le novità: persone sconosciute, ambienti nuovi, cambiamenti. La loro è una predisposizione del temperamento, ma non è un destino. Non è detto che la cosa sia inevitabile. Il carattere si costruisce nell'incontro tra ciò che il bambino è e ciò che l'ambiente gli restituisce. Famiglie iperprotettive o eccessivamente ansiose possono rafforzare il ritiro; contesti rispettosi dei tempi aiutano, invece, il piccolo timido a trovare un equilibrio possibile.

SACKS PARLAVA ATTRAVERSO I LIBRI

Lo scrittore e neurologo Oliver Sacks si definiva «irrimediabilmente timido». Parlare in pubblico lo metteva a disagio, la vita sociale lo affaticava profondamente. Ma non restò in silenzio. La scrittura divenne per lui uno spazio sicuro: un luogo in cui potersi esprimere senza l'impatto diretto dello sguardo altrui. Non a caso nei suoi libri, tra cui *Risvegli* (da cui è stato tratto il bellissimo film con Robert De Niro e Robin Williams), racconta persone che faticano a trovare una voce, a esprimersi. Come osserva Ammaniti, in quelle storie è difficile non riconoscere anche il suo vissuto: la timidezza, qui, non blocca l'espressione, ma chiede un canale diverso. →



Illustrazione di Sara Stefanini

Figli timidi: vademecum per aiutarli a crescere

COSA FARE

1. Anticipare le situazioni nuove

Racconta in anticipo cosa succederà (chi ci sarà, dove andrete, quanto durerà). Sapere cosa aspettarsi riduce l'ansia e l'incertezza.

2. Dare una via di uscita

Accordatevi prima su un "piano B": sapere che può allontanarsi se si sente troppo esposto lo farà restare più a lungo e serenamente.

3. Valorizzare i piccoli passi

Un saluto, uno sguardo, una risposta a bassa voce sono già conquiste. Sussurra all'orecchio: «Ho visto che ci hai provato con coraggio».

4. Usare le sue passioni come ponte

Disegno, animali, libri, sport individuali: partire da ciò che ama facilita l'apertura verso gli altri.

5. Essere un modello calmo

Mostra con il tuo comportamento che incontrare gli altri non è una prova da superare, ma un'esperienza da vivere con naturale leggerezza.

COSA EVITARE

1. Metterlo sotto i riflettori

Forzare un «Dai, racconta!» di fronte a tutti non fa che aumentare il blocco.

2. Parlare al suo posto

Aiutalo se serve, ma senza sostituirti: il messaggio implicito che arriva, è «da solo non ce la fa».

3. Etichettarlo

«È timido» detto davanti a lui (o agli altri) rischia di diventare un'identità fissa.

4. Confrontarlo con chi è più estroverso

Ogni confronto lo fa sentire sbagliato, mai stimolato.

5. Minimizzare

«Non è niente» invalida ciò che sente. Meglio: «Capisco che per te sia difficile».



BAMBINE: LA FATICA È DOPPIA

La timidezza femminile ha spesso una traiettoria particolare. Non perché le bambine siano "più timide" per natura, ma perché crescono dentro aspettative contraddittorie: essere educate, discrete, non invadenti, ma allo stesso tempo sicure, visibili, performanti. In questo cortocircuito, la timidezza rischia di trasformarsi in invisibilità. Molte bambine imparano presto a trattenersi, a osservare prima di parlare. Questo comportamento può diventare una forma di adattamento intelligente, ma anche un modo per sparire. La timidezza femminile viene spesso normalizzata – «è molto riservata», si dice – e proprio per questo meno ascoltata. Crescendo, per una ragazza timida l'esposizione può essere doppiamente faticosa. Eppure questa stessa riservatezza è spesso accompagnata da una forte intelligenza emotiva. Lo dimostrano figure come Emily Dickinson, Jane Austen o persino Greta Garbo, che hanno trasformato la distanza in profondità.

POCHI AMICI, MA PROFONDI

L'adolescenza è il momento in cui la timidezza può diventare più critica. Il corpo cambia, lo sguardo degli altri diventa centrale, l'esposizione sembra obbligatoria. Il timido non teme tanto

il giudizio quanto l'umiliazione: il rischio di sentirsi smascherato nella propria vulnerabilità. In alcuni casi, questa chiusura può evolvere in ansia sociale; in molti altri diventa selettività: pochi amici ma profondi; passioni coltivate in silenzio; un mondo interiore ricco. Non tutte le adolescenze silenziose sono infelici. Ma tutte hanno bisogno di essere riconosciute e protette.

LA TRAPPOLA: VOLER CORREGGERE

Il vero rischio per i genitori è voler "aggiustare" la timidezza. Spingere un figlio a esporsi nasce spesso da una buona intenzione, ma può aumentare vergogna e senso di inadeguatezza. Al tempo stesso, proteggerlo eccessivamente può trasmettere l'idea che il mondo sia pericoloso. L'equilibrio sta nell'accompagnamento: esserci, dare sicurezza, lasciare spazio (vedi sopra). Un figlio timido non ha bisogno di diven-

tere un altro. Ha bisogno di sentirsi legittimato mentre cresce. In una società che premia l'apparire, i timidi incarnano un'altra idea di presenza. Vivono il tempo con lentezza, ascoltano, riflettono. Il loro coraggio, come scrive Ammanniti, non è nell'esibizione, ma nella coerenza: restare fedeli a se stessi quando il mondo chiede il contrario. 🌸

*Non tutte
le adolescenze
silenziose sono
infelici. Ma tutte
vanno protette*