



**IL CORAGGIO
DI ESSERE TIMIDI**
DI MASSIMO
AMMANITI, **CORTINA**
EDITORE

SONO **TIMIDO** E ALLORA...?

Nell'epoca dei selfie e della spettacolarizzazione di ogni momento della quotidianità, gli introversi non hanno vita facile. Eppure sono tanti i "paurosi degli applausi" che portano a termine i loro progetti con successo perché, come spiega lo psicanalista Massimo Ammaniti la loro ricchezza interiore è la vera forza propulsiva.

PIACERI LETTURE & RIFLESSIONI

di Giovanna Canzi

Un bambino relegato in un angolo di una stanza con un megafono in mano. Sopra la scritta: *The Power of (Shyness)*, il potere della timidezza. Questa l'eloquente copertina del *Time* del 2012 dedicata a chi prova una solitudine che non può essere trasmessa con le parole.

A distanza di anni, lo racconta lo psicoanalista Massimo Ammaniti in *Il coraggio di essere timidi* (Cortina). Un saggio che, spaziando dalla psicoanalisi alla neurobiologia, dal cinema alla letteratura, esplora le radici della timidezza, tra fattori genetici, esperienze infantili e dinamiche familiari. «La timidezza di cui si parla»

afferma Ammaniti «non è quella stimolata dal senso di inadeguatezza di fronte a una situazione impegnativa, ma una condizione permanente, un tratto del carattere che influenza la percezione di sé e le relazioni con gli altri. Lo spettro della timidezza è esteso. Con alcune forme si riesce a convivere accettando limitazioni, altre interferiscono di più nella vita quotidiana».

La timidezza non costituisce di per sé una fragilità psichica e per la maggior parte delle persone rappresenta una delle modalità di relazione con il mondo. Illustri esempi - da Darwin a Gandhi - dimostrano che la timidezza è una risorsa

che valorizza la sensibilità personale. Certo oggi la vita dei timidi può essere faticosa perché - come spiega lo psicoanalista - «la società dello spettacolo sembra aver sostituito la tradizione del *cogito* cartesiano, legato al pensiero e alla riflessione, con l'idolo eccitante dell'*apparens*, che spinge a ricercare l'esposizione, la visibilità e la conferma degli altri». Nonostante le fatiche a cui vanno incontro queste persone «la storia dimostra che i timidi non sono dei perdenti, si sono affermati in molti campi facendo valere le loro risorse». E oggi, come ieri, numerosi timidi «continuano a percorrere le proprie rotte con la loro chiglia profonda senza scarrocciare di fronte ai venti e alle onde che incontra».

Come Elisabetta Sgarbi,

editrice di La Nave di Teseo, che alla timidezza ha persino dedicato un'edizione della sua Milaneseiana. Un tratto di carattere che l'editrice e anche regista non ricorda presente durante l'infanzia - «non so se sono stata timida sin dall'inizio, di certo lo sono diventata. Ci sono ricordi, testimonianze, foto che mi fanno pensare di non essere stata timida da bambina. Ma questo diventarlo, forse, dico forse, era iscritto nella me bambina» -, ma che l'ha accompagnata nel suo percorso. «Ci sono troppe timidezze per farne un solo profilo. Ci sono timidezze patologiche, timidezze con cui si fanno i conti, per forza di volontà o per necessità. Io sono stata obbligata a farci i conti: sono entrata nell'editoria dalla porta dell'ufficio stampa, che per un timido non è il massimo. Solo relazioni. Ma l'ho interpretato a modo mio, con la mia timidezza, forzandomi alle relazioni pubbliche, ma anche con quella serietà, riflessività, attenzione, meticolosità che la timidezza può insegnare. Ma appena ho potuto sono andata a lavorare in redazione, poi però sono diventata editor e il problema si è ripresentato. Diciamo che gli altri per me sono un traguardo da conquistare, non un qualcosa di semplice. Faccio di tutto per non partecipare agli eventi pubblici. Una cosa mi dispiace, quando la timidezza viene confusa con l'antipatia».

I timidi, del resto, osserva Ammaniti «sono in grado

Gabriella Giandelli, nota illustratrice è l'autrice del manifesto del prossimo Salone del Libro di Torino. A sinistra, un suo disegno evoca quel senso di estraniamento tipico della timidezza.



FOTODI MARINA ALESSI PER IL PROGETTO PARTITA DOPPIA

PIACERI LETTURE & RIFLESSIONI

di costruirsi delle strategie di compensazione che hanno riflessi positivi anche sugli altri ambiti di funzionamento attraverso un meccanismo definito *spillover*, ossia di travaso positivo sulla personalità». Nel caso di Elisabetta Sgarbi questo si ritrova nella sensibilità con cui svolge il suo lavoro, anche se lei stessa dichiara di attribuire alla madre (che non era timida), più che alla timidezza, «la capacità di osservazione, l'attenzione e l'intuito».

Schiva, segreta, amante del silenzio è Gabriella Giandelli, illustratrice che ha esordito giovanissima pubblicando le prime tavole di fumetto su *Alter Alter* e *Frigidaire*, trovando uno stile riconoscibile in tutte le sue collaborazioni, fra cui l'ultimo manifesto realizzato per la prossima edizione del Salone del Libro di Torino. Per lei la timidezza è stata a tratti invalidante perché, come racconta, «dopo avere frequentato l'Istituto d'arte, mi sono iscritta alla Scuola del cinema di Milano e il cinema continua a essere una delle esperienze a cui avrei voluto dedicarmi. Ma non è stato possibile. Il mio carattere mi impediva di lavorare insieme agli altri, di esercitare una qualsiasi forma di leadership».

Per questo motivo l'illustratrice preferisce rifugiarsi nel suo studio dove grazie al gesto rituale e catartico del disegno trova serenità. I disegni di Giandelli, che



Sopra, Elisabetta Sgarbi, editrice e ideatrice nel 2000 della rassegna culturale *La Milanese*, sostiene di essere diventata timida da adulta. In basso, l'architetto Ferruccio Laviani, timido da sempre.



siano quelli delle copertine di *Carver* per *Minimum Fax* o le immagini dei film di registi quali Martone o Di Costanzo, trasmettono una sensibilità sovracuta degli individui che, come spiega Ammaniti, «portano la croce sociale per consentire alla società di sopravvivere: proteggono in qualche modo il mondo dell'interiorità, che si verrebbe a perdere per un eccesso di esteriorizzazione comportamentale».

Primo stadio della timidezza è l'atteggiamento riservato di chi, come l'architetto Ferruccio Laviani, fin da piccolo si è ritagliato uno spazio interiore che lo tenesse al riparo dal mondo. «Durante l'infanzia trascorrevi molto tempo con zii e nonni perché i miei genitori erano via per lavoro motivo per cui ho iniziato a gestire la mia vita in modo autonomo. Questa è probabilmente l'origine della mia timidezza,

o meglio di una riservatezza che mi ha accompagnato durante l'adolescenza e l'età adulta». Anche Laviani in alcune occasioni è stato avvolto «da quella rete di pregiudizi che relegano le persone timide sempre più nel loro mondo, costruendo loro intorno una barriera difficile da superare» come ricorda Ammaniti.

«Spesso il mio disinteresse a partecipare a eventi istituzionali», afferma l'architetto, «viene interpretato come snobismo. La verità è che preferisco comunicare attraverso il mio lavoro, senza dover esporre il mio profilo privato». Insomma, per citare lo scrittore Tahar Ben Jelloun, forse questi timidi non lo sanno, ma «infiltrandosi come tarli nel mondo dello spettacolo, rendono irrilevante la fatuità delle comunicazioni e dei comportamenti che si consumano nell'immediato». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA