

PSICO

di Gerardo Antonelli



**BRAD PITT**  
Usa i ruoli cinematografici per superare l'ansia sociale.



**LADY GAGA**  
I suoi outfit audaci sono un'armatura in cui si sente protetta.

# LA TIMIDEZZA NON DEVE FARTI PAURA

*Ti senti spesso inadeguata e ti blocchi quando sei in compagnia di persone che non conosci? Puoi diventare più sicura e dimenticare l'ansia se ti concentri un po' meno su di te*

IL NOSTRO  
ESPERTO

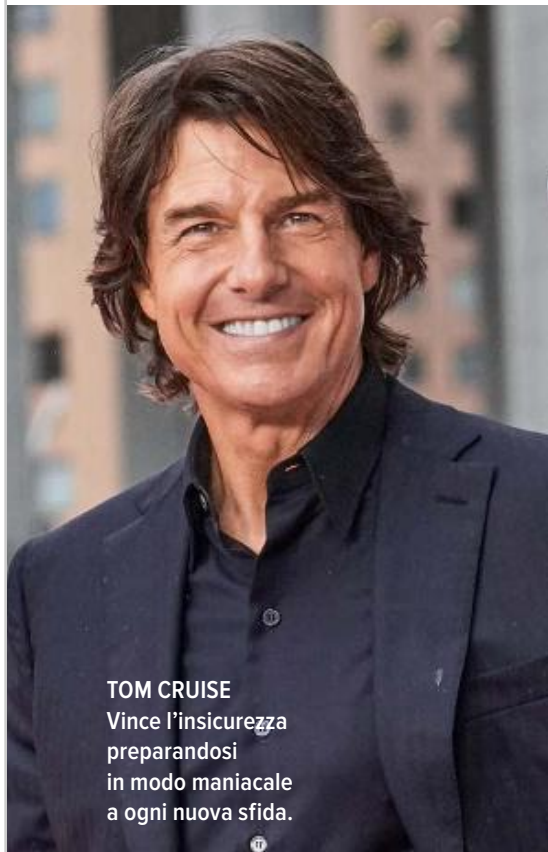


**PROF. MASSIMO AMMANITI**

Professore onorario di Psicopatologia dello sviluppo presso la Sapienza Università di Roma

**R**iunione di lavoro. In pieno brainstorming ti viene un'idea. Aspetti il momento giusto per esporla, ma in un istante le voci dei colleghi ti sovrastano e la conversazione cambia direzione.

Ci rimani male: «Per te è l'ennesima doccia fredda a conferma della tua inadeguatezza», afferma Massimo Ammaniti, autore di Il coraggio di essere timidi (vedi box). Torni a casa con un pensiero fisso: avresti dovuto parlare... Ti riconosci? Sei una persona timida. E ti trovi in buona compagnia: secondo lo psicologo americano Philip Zimbardo, fondatore della Shyness Clinic in California, lo è il 40% della popolazione. Nulla di



**TOM CRUISE**  
Vince l'insicurezza preparandosi in modo maniacale a ogni nuova sfida.



**SABRINA IMPACCIATORE**  
Emotività e sensibilità la rendono autentica.



**UNA VERA GUIDA**

In *Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina Editore, 20 €) il professor Massimo Ammaniti spiega come la timidezza può trasformarsi anche in un punto di forza.

cui vergognarsi: non è quella certa fragilità tipica dei bambini, ma un tratto adulto, sotterraneo, che però può arrivare a condizionare lavoro, relazioni e vita sociale. Ma la buona notizia è che puoi imparare a gestirlo. Perché non c'è nulla di male a essere timidi. L'importante è che questa caratteristica non danneggi la nostra vita.

**ESCI DAL CIRCOLO VIZIOSO**

La timidezza "adulta" ha una sua storia, tende a cristallizzarsi nel tempo: porta a rifuggire gli incontri, limitandoli sempre più, irrigidisce il carattere. Nel tempo le esperienze negative possono accumularsi rafforzando la convinzione di essere incapaci di gestire le relazioni. Un circolo vizioso che peggiora anno dopo anno. Ma è possibile uscirne? «La svolta può arrivare grazie a un evento inaspettato», risponde il professore. «Un legame sentimentale che infonde fiducia o un riconoscimento importante al

lavoro, per esempio. Due situazioni che possono aiutare a incamminarsi su una strada diversa». In pratica, ricevere un'immagine positiva di sé può aprire spazi nuovi. Perciò una buona strategia per innescare il cambiamento può essere quella di cercare un corso, un'attività, un contesto che aiuti a mettere in luce le proprie doti e crei anche nuove occasioni di incontro.

**È PROPRIO IL MIO TIPO**

Non tutti i timidi sono uguali. Il professor Ammaniti, distingue due profili diversi. Il primo è il timido per paura degli altri: di fronte agli estranei si chiude quasi automaticamente, senza nemmeno valutare le loro intenzioni. «È una reazione abbastanza radicata», spiega l'esperto. Il lavoro da fare, in questo caso, è sulla sicurezza:

bisogna conquistare una maggiore consapevolezza di sé, avere più fiducia nelle proprie risorse. I timidi che ci riescono lo fanno spesso grazie al lavoro, dove «l'attitudine più riflessiva consente di raggiungere risultati spesso apprezzabili» e i feedback positivi alimentano l'autostima. Bisognerebbe individuare il contesto in cui le proprie qualità emergono naturalmente. I timidi in genere danno il meglio di sé nelle attività dove non occorre esibirsi ma "fare". Sono osservatori straordinari, capaci di empatia profonda, affidabili e riflessivi: «Tendono a eccellere nelle professioni di cura», spiega Ammaniti, «perché sono affidabili e accurati». Il secondo profilo è quello del timido "ipersensibile al giudizio", che percepisce



PSICO

**Osserva chi hai di fronte: espressioni, gesti, tono della voce. Non restare prigioniera del tuo monologo interiore**

→ gli altri come costantemente maldisposti, pronti a criticarlo. «In questo caso ci vuole qualcuno che aiuti il timido a decodificare meglio i comportamenti altrui, sgretolando la sua granitica convinzione che le persone siano tutte ostili e pronte a giudicare», osserva Ammaniti. E spesso basta il parere di un amico fidato. Ma per capire in che direzione concentrare gli sforzi è fondamentale chiedersi, quando ci si blocca davanti agli altri: è un riflesso automatico innescato dalla paura o una voce interiore che dice "ti stanno giudicando"?

**IL CORPO PARLA**

C'è una trappola che i timidi, troppo spesso, non vedono: i loro segnali corporei. Lo sguardo sfuggente, la postura chiusa, il tono di voce incerto, che Darwin descrisse già nel 1872. Un vero boomerang, perché questi segni spesso non vengono letti come segnali di insicurezza, ma scambiati per arroganza o disinteresse. Così scatta il rifiuto, proprio la reazione più temuta. «I timidi che tengono a distanza, che non guardano in faccia, possono essere percepiti come disinteressati agli altri», puntualizza Ammaniti, «mentre in realtà sono molto bisognosi di attenzioni. Il problema è che non sono capaci di aprirsi». Vengono quindi scambiati per freddi o arroganti, uno stigma

che li allontana ulteriormente. La soluzione non è recitare una parte che non appartiene, ma diventare consapevoli di come ci si presenta e rivedere la gestualità. Sostenere lo sguardo qualche secondo in più, sorridere per primi, orientare il corpo verso chi si ha di fronte, sono piccoli aggiustamenti che permettono di inviare messaggi di maggiore apertura.

**NON ESISTI SOLO TU**

I timidi sono iperconcentrati su se stessi: un occhio sugli altri, uno su di sé. «Non riescono a dimenticare le proprie apprensioni personali», afferma Ammaniti. Il risultato è una paralisi: si è troppo impegnati a preoccuparsi per essere davvero presenti. «Cosa penserà di me? Ho detto una cosa stupida? Mi ha giudicato?». Intanto, la conversazione va avanti. La soluzione passa da ciò che in psicologia si chiama "mentalizzazione": «è quella che noi esercitiamo quando, invece di pensare a noi stessi ci focalizziamo sugli stati d'animo degli altri, sulle loro emozioni. Si allena nella vita di tutti i giorni, osservando le espressioni, i gesti, il tono della voce, invece di restare prigionieri del proprio monologo interiore. «Occorre cercare di avvicinarsi senza esagerare in fatto di pregiudizi, paure, ansie. Avere un atteggiamento di disponibilità e mettersi per quanto possibile alla prova», continua Ammaniti. Per "allenarsi" ci si può dare un obiettivo preciso, quando si affronta una conversazione, per esempio, scoprire un aspetto nuovo della persona che si ha di fronte. In questo modo si sposta il fuoco da "come apparirò?" a "chi è lei, chi è lui?".

**UNO ALLA VOLTA**

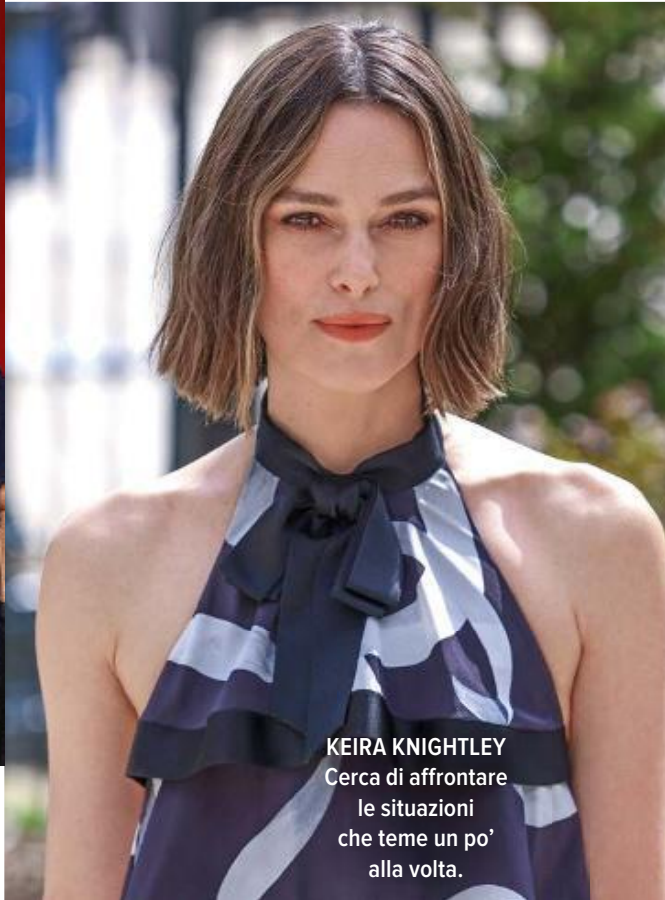
Per un timido affrontare le situazioni in cui si trova con molte

**RICHARD GERE**  
La meditazione buddista e l'impegno sociale l'hanno aiutato a vincere l'insicurezza.



**Ho un figlio timido CHE FACCIO?**

La timidezza può comparire già nei primissimi mesi di vita, ma questo tratto del carattere non si sviluppa solo sulla base di una predisposizione biologica. «Cresce in famiglia, quando i genitori sono ansiosi, iperprotettivi, non stimolano abbastanza la voglia di esplorare del figlio e trasmettono un'immagine del mondo come luogo pericoloso», avverte il professor Ammaniti. Se si ha un bambino schivo, non conviene spingerlo a forza in situazioni di gruppo: portarlo a una festa con tanti coetanei che non conosce è quasi sempre controproducente. Piuttosto, meglio spiegargli che l'amicizia si costruisce lentamente, con il dialogo e l'affetto. Se ci si accorge che la timidezza rappresenta un impedimento insormontabile conviene confrontarsi con gli insegnanti e, nel caso, rivolgersi a uno specialista.



**KEIRA KNIGHTLEY**  
Cerca di affrontare  
le situazioni  
che teme un po'  
alla volta.

### **Perché non è soltanto UN LIMITE**

**Nell'epoca dei social e della visibilità a tutti i costi, i timidi sembrano partire svantaggiati. Eppure Ammaniti ribalta la prospettiva con esempi che sorprendono. Il Mahatma Gandhi era un bambino timido, ma ha fatto vacillare l'Impero britannico con la sola forza della non-violenza. La sua timidezza, scrive Ammaniti, «è stata una grande lezione, uno scudo di fronte al pericolo del parlare a tutti i costi, anche a vanvera. Se il mondo fosse fatto solo da persone sfrontate e arroganti», continua il professore, «diventerebbe una giungla. I timidi propongono una virtù fragile che aiuta a riconoscere che non c'è solo la sovrapproduzione: c'è la gentilezza, la sensibilità, la ricchezza delle emozioni. Possono rappresentare una specie di chiglia che dà direzione a una società che rischia di privilegiare solo la competizione». La timidezza, perciò, non è un difetto da eliminare. Ma un tratto del carattere da imparare a guidare.**

persone, è sempre difficile. La strategia giusta è quella opposta all'immersione forzata: inutile lanciarsi nella mischia sperando di guarire per shock (vedi box). La disinvoltura nei rapporti sociali si costruisce con un incontro alla volta, in contesti dove ci si sente al sicuro. «Con un amico si è a proprio agio, più accettati, in grado di potersi esporre», dice Ammaniti. «Questo è il primo passo. Ci si abituerà ai gruppi sempre più allargati, con gradualità». Le relazioni si costruiscono nel tempo.

#### **LA LEZIONE DELLA VOLPE**

Nel suo nuovo manuale, Ammaniti richiama una delle pagine più belle de *Il Piccolo Principe* di Saint-Exupéry. La volpe chiede al principe di addomesticarla, in

francese *apprivoiser* (costruire un legame affettivo profondo), e spiega che ci vogliono tempo, pazienza e piccoli rituali quotidiani. Non le grandi occasioni: i brevi passi ripetuti. Cosa significa? «Intanto essere disponibili nei confronti degli altri», suggerisce il professore. «Sorridere, non rinchiudersi nel proprio bozzolo. Porre domande, mostrare attenzione, avvicinarsi in modo empatico». Quando si incontra qualcuno per la seconda o terza volta, per esempio, ci si può riallacciare a qualcosa che ha detto in precedenza. È il modo più semplice per far sentire l'altro ascoltato e costruire, mattone su mattone, quella fiducia reciproca che per i timidi è l'unica base da cui vale la pena partire.

#### **QUANDO SERVE UN ESPERTO**

Esiste una differenza netta tra la timidezza che ogni tanto frena e quella che condiziona davvero la vita. «Se si ha una vita sociale piuttosto limitata ma al lavoro e in famiglia non ci sono problemi, si può procedere nel proprio percorso di conquista di una maggiore fiducia in sé anche in modo autonomo, senza aiuti esterni», spiega Ammaniti. A volte, invece, è un ostacolo così forte da impedire nuovi incontri e genera stati d'ansia persistenti, vergogna accentuata e paure che si moltiplicano. «In questo caso consiglio di richiedere un aiuto.» A chi? A uno psicologo o a uno psicoterapeuta. Non è una resa, ma l'atto più intelligente che si possa fare per se stessi, e anche il più coraggioso. ●

GETTY (2)