

Nicola Ghezzani

A VISO APERTO

Capire e gestire timidezza,
fobia sociale e introversione



FrancoAngeli / LE COMETE

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

Nicola Ghezzani

A VISO APERTO

Capire e gestire timidezza,
fobia sociale e introversione

FrancoAngeli / LE COMETE

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2009 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

1. l'Utente è autorizzato a memorizzare complessivamente tre copie digitali dell'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;
2. l'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. In particolare è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa) sempre e solo per scopi personali (di studio e di ricerca). Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);
3. l'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);
4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscellanee, raccolte, o comunque opere derivate.

Indice

1. La paura degli altri.	
La timidezza come carattere e come patologia	pag. 7
1. Lorenzo: un'insidiosa fobia sociale	» 9
2. Antonella: l'angoscia di prestazione	» 10
3. Timidezza: un'ambigua opposizione	» 12
4. A viso aperto. La strategia del rischio ponderato	» 15
2. Il "fuori" e il "dentro" della psiche.	
Scene di vita personale	» 17
1. Superman. Un vecchio sogno	» 17
2. Divagazione psicodinamica	» 19
3. Il demone di Clark Kent	» 22
4. Io, l'escluso...	» 24
5. Primi amori, primi dolori	» 29
3. Il timido, il fobico, l'introverso	» 33
1. Una questione di termini	» 33
2. Introversione	» 35
3. La difesa schizoide	» 38
4. La giusta misura	» 40
4. Cos'è la fobia sociale	» 42
1. La fobia sociale: ricognizione del concetto	» 43
2. La paura da aggressione: uno schema arcaico	» 46
3. I sintomi	» 49

5. Luoghi della solitudine	pag. 52
1. La condanna sociale	» 52
2. La piega del piacere. La masturbazione	» 53
3. Luoghi della solitudine	» 57
6. Lo specchio di Narciso.	
L'immagine interna e l'immagine sociale	» 59
1. Il fuoco diafano della fantasia. Storia di Ines	» 59
2. L'immagine interna negativa	» 65
3. La terza persona e l'immagine oggettiva	» 67
4. Lo specchio	» 69
5. Il conflitto delle immagini	» 72
7. La vergogna	» 77
1. L'io antitetico	» 77
2. La vergogna	» 80
3. Il pregiudizio di indipendenza e l'angoscia di esclusione	» 87
8. Pratiche di liberazione.	
La soggettivazione del rimosso	» 89
1. Liberarsi dalla colpa	» 90
2. Dialettica del sé. Pratiche di liberazione	» 91
9. Una timidezza eversiva.	
Storia di Gianna	» 95
1. Il peso del destino	» 96
2. La psicoterapia. Verso un nuovo destino	» 98
3. Il dubbio morale del timido	» 101
4. Fasi del processo terapeutico	» 104
10. La timidezza di Socrate	» 106
1. La timidezza di Socrate	» 108
2. La strategia del rischio ponderato. Analisi dei sentimenti e veridizione	» 112
3. Tra Socrate e Leonardo. L'arte della mediazione	» 115
Bibliografia	» 117
Appendice – Neurobiologia della timidezza	» 121

1. La paura degli altri.

La timidezza come carattere e come patologia

Essere timidi è una questione emotiva. Se lo sottoponiamo a un'analisi rigorosa, il tratto caratteriale della timidezza e della fobia sociale ci si mostra da subito animato al suo interno da emozioni contraddittorie: al bisogno di stare in compagnia, di stringere relazioni, di cimentarsi in obiettivi sociali si oppongono sentimenti di insicurezza, di indegnità, di catastrofica inadeguatezza. Vorremmo essere con gli altri, vorremmo essere *come* gli altri; ma, poiché siamo timidi, una forza irresistibile ce lo impedisce.

E tuttavia noi viviamo in società, l'uomo è un animale sociale, senza gli altri noi non potremmo condividere bisogni, desideri, motivazioni, ideali. Saremmo come morti. Essere timidi, dunque, relega l'individuo, vitale e saturo di desideri, nella condizione paradossale della morte civile: egli è vivo, ma la sua soggettività rischia di non contare nulla.

L'effetto ultimo della timidezza e di quella sua variante più grave e più distruttiva che è la *fobia sociale* è di escludere la nostra soggettività dalla freschezza e dal calore degli scambi umani; al suo punto estremo essa giunge a cancellarci dal mondo in quanto soggetti di desiderio. Il volto che arrossisce e si nasconde, il volto che si distorce in una smorfia di paura e di sofferenza e si avverte perciò patetico e brutto è quello stesso volto che ora viene cancellato dallo spazio dell'interazione pubblica. La timidezza ci fa soffrire, ma ci costringe a farlo di nascosto, nel chiuso della nostra intimità; pertanto, mentre ci tormenta, allo stesso tempo e con lo stesso movimento ci cancella dalla realtà del mondo, ci esclude dal diritto-dovere di fare parte del dialogo e della dialettica sociali.

Più che mai oggi, in un'epoca nella quale il mondo è più piccolo, più dinamico e più competitivo di quanto non sia mai stato, la paura di confrontarci con gli altri rischia di rivelarsi un handicap fatale, un colpo d'ascia sulla nostra ambizione di vivere in modo ricco e intenso, lasciando un segno della nostra presenza e della nostra efficacia. Ciò è tanto vero che la timidezza, avvertita sempre più dai timidi e dai fobici come una vergogna fatale, è ormai presentata dagli specialisti come una patologia grave, forse genetica, con la quale ingaggiare una lotta senza quartiere. In funzione di ciò, e forse anche per via della mitezza che caratterizza ogni timido, si moltiplica sulle pagine dei media e su Internet la promozione di tecniche psicologiche atte allo scopo di "risolvere il problema", dando per scontato che esso sia null'altro che una patologia, senza chiedersi se nella timidezza si nascondano valori e virtù da utilizzare come cardini di un eventuale progetto di *ri-valutazione* e miglioramento della personalità. Molte delle tecniche promosse, infatti, consigliano di fare *tabula rasa* del carattere precedente e di ricostruire daccapo.

A questi profeti di sventura si oppongono quegli psicologi che si propongono di insegnare ai timidi a adattarsi alla loro condizione, un po' per rassegnazione, un po' per una sorta di filosofica saggezza. E non è detto che siano più fuori bersaglio dei primi.

Qual è dunque il giusto atteggiamento da tenere nei confronti della timidezza? È giusto risolverla con tecniche rudi e incisive, a costo di snaturare il suo intimo messaggio? O occorre piuttosto tenerla in conto come una condizione fragile e preziosa da non turbare? Fra questi due estremi, esiste una terza via?

Cos'è, infine, la timidezza? È un tratto caratteriale originario e ineliminabile o è piuttosto una patologia? E se è una patologia, è la manifestazione emotiva di un disturbo biochimico di origine genetica? È il prodotto di cattive socializzazioni primarie, di deficit affettivi, di traumi precoci? O è piuttosto una strategia caratteriale che tiene in conto la memoria di esperienze passate assieme alla coscienza di tensioni relazionali presenti e alla previsione delle loro conseguenze future? Insomma, è una malattia biologica, un disturbo affettivo o una strategia di adattamento? Se ne può guarire o occorre piuttosto trovare con essa un compromesso e, in qualche modo, adattarvisi? È

il segno di una minorità o piuttosto rappresenta una forma particolare e complessa di *iper-dotazione psichica* deviata dalla sua originaria funzionalità?

Poiché il mondo diventa sempre più piccolo e gli scambi umani sempre più frequenti, rapidi e complessi costringendoci alla relazione sociale più di quanto spesso non vorremmo, occorre dare a queste domande delle risposte puntuali, corredandole degli strumenti idonei a intervenire con efficacia sulle singole realtà personali.

Questo libro nasce con lo scopo di fornire, nella misura del possibile, le risposte adeguate. Lo fa accostando la timidezza e la fobia sociale dal versante della loro psicodinamica: dal modo come si manifestano nella vita di tutti i giorni fino alle cause psicologiche che sono alla loro radice. Ciò nel triplice intento di fornire al lettore comune uno strumento per capirsi e aiutarsi; di offrire alla realtà associativa da me creata (l'ASIP: Associazione per lo Studio delle Iperdotazioni psichiche e delle Psicopatologie correlate) uno strumento di riflessione e di scambio con altre realtà associative e istituzionali che si occupano dello stesso campo o di campi affini; e di offrire infine anche agli specialisti un nuovo strumento di analisi, di sintesi e di intervento.

1. Lorenzo: un'insidiosa fobia sociale

Lorenzo, al nostro primo incontro di psicoterapia, dichiara subito il suo problema: ha repentini attacchi di panico sia quando, in situazione di sorpasso sulle autostrade, si trova ristretto in minimi spazi di manovra fra il guard-rail e un grosso Tir, sia – soprattutto – quando si sente pressato dagli sguardi altrui nel corso di occasioni sociali, anche le più innocue, quelle fra amici.

In queste ultime lui ha un ruolo che s'è costruito nel corso degli anni: il ragazzo simpatico e brillante, sano di corpo e dal carattere integro: una giovane speranza. Gli incontri di gruppo di solito cominciano bene; lui si diverte e sa far divertire gli altri. Poi, pian piano s'insinua nella sua mente, simile a una lingua di fuoco, un alito leggero di angoscia, che cresce, cresce, cresce fino a sfuggire del tutto

al suo controllo. A quel punto gli interrogativi si addensano nel suo animo adombrato: perché sto così male? si chiede. Cosa vedranno gli altri di ciò che gli sta accadendo? Vedono il pallore, il tremore delle mani, la sottile patina di sudore che va coprendo la fronte e il volto? Lo sentono il patetico tremolio della voce? Si accorgono del crescendo vorticoso della paura? E se si accorgono di tutto questo, che cosa mai staranno pensando di lui? Lo deridono, lo disprezzano, lo compatiscono?

Nel porsi queste domande, Lorenzo si sente sempre più piccolo e infelice. Qualche minuto prima gli sembrava di riempire di sé l'intero volume della stanza; ora gli sembra di scomparire. La fobia sociale lo ha sconfitto ancora una volta. L'immagine ideale del ragazzo brillante e di successo è crollata miseramente sotto i colpi delle sue stesse critiche. Il dubbio sulla *verità* della sua identità si è insinuato fra i suoi pensieri, e come una lingua di fuoco ha distrutto in pochi minuti la fragile costruzione della sua sicurezza.

Se poi si considera che nel suo ambiente di lavoro egli è umiliato e male utilizzato e che sta per avviare una ricerca che lo costringerà a sottoporsi a colloqui con psicologi e selettori del personale, allora la misura del danno che questa sua "patologia" gli comporta è di semplice evidenza. Proprio nel momento in cui si dispone a competere, il sintomo lo costringe a intimorirsi e a nascondersi.

Riusciremo a sconfiggere il suo demone? mi chiede.

2. Antonella: l'angoscia di prestazione

Antonella è più matura di Lorenzo, ha almeno dieci anni di più. Ma anche il danno prodotto dai suoi sintomi è più "vecchio": dopo vent'anni di interazioni sociali fragili e insicure, Antonella si ritrova a sopravvivere svolgendo mansioni inferiori a quelle che le sue capacità intellettuali le destinerebbero. Una sottile e invasiva angoscia di incapacità e di indegnità ha compromesso tutti i suoi rapporti passati, ma solo ora, su mio suggerimento, comincia ad avvedersene.

Dopo molti anni di assoluta precarietà, durante i quali ha prestato servizio come baby sitter o assistente per anziani, Antonella lavora

come operatrice presso un call center. L'ambiente di lavoro è affollato di volti sconosciuti e sottoposto a una pressione costante: grava su tutto l'incubo di non piacere e di non essere confermata alla scadenza del contratto.

A quest'incubo, Antonella ha aggiunto pennellate sue, che lo rendono più cupo e minaccioso. Spesso reagisce d'impulso non appena sospetta che la si inganni, la si sfrutti o si leda la sua dignità. I colleghi non sono tutti gentili e l'atmosfera di minaccia che grava sulla vita aziendale rende alcuni rapporti più insidiosi di quanto in genere si vorrebbe, sicché spesso Antonella finisce per "reagire male". E certe sue risposte impulsive la preoccupano: si sarà resa antipatica a qualcuno?

In breve, la sensazione di generare antipatia e una larvata ostilità comincia ad essere la sua preoccupazione costante. In realtà, questa sensazione la tormenta da molti anni, ma nessuno gliel'ha mai fatto notare. Io gliela rendo visibile.

Antonella si rende conto che ha confitta nella mente una scheggia impazzita, che a fasi alterne attiva il suo insidioso "delirio". Perché mai – si chiede – tutti dovrebbero considerarla con ostilità? E ancora: è forse lei stessa a provocare attivamente quest'odio?

È un fatto che nelle relazioni sociali, a parte l'apparente self control con cui tratta i rapporti di lavoro, è insicura e tormentata, ma se lo è nascosto per anni. Poiché teme i contatti, ha scelto di vivere da sola; tuttavia ha dato a questa scelta una giustificazione razionale. Ha il terrore di incontrare uomini, e perciò vive come una protesi dello schermo del computer, dove chatta per avere incontri fortuiti. Lei però afferma: è più semplice così, no? Le possibilità di scelta sono molte di più! Non ha amiche, sicché quando non può uscire con un uomo, passa tutto il suo tempo a letto in una pigra sonnolenza depressiva; ma lei dice: lo faccio per recuperare le forze...

La misura di questa sua patologia le è chiara però il giorno in cui il contratto di lavoro non le viene rinnovato e lei deve esporsi a contatti sociali "senza controllo" nei colloqui di selezione che richiede ad altre aziende. Al primo incontro importante, per una grande società internazionale, avverte subito il dubbio angoscioso di non essere adeguata. Il curriculum è ampio e molto ricco, e il selettore è

ben disposto. Non di meno, Antonella comincia a pensare che lui si accorgerà presto di quanto poco valga la persona che ha di fronte e che, quindi, mal disposto, la manderà via.

Nel corso del colloquio, infatti, soprattutto allorché le viene chiesto di parlare di sé, Antonella è impacciata, i pensieri le si aggrovigliano e le si confondono, un nodo le stringe la gola. Da una parte c'è il curriculum, che dimostra la sua lunga esperienza; ma dall'altra c'è la devastante certezza di star facendo una pessima figura: Antonella si sente troppo confusa e instabile per un lavoro che presuppone destrezza, competenza e una certa sfacciataggine. D'un tratto, si ritrova a pensare che lui l'abbia ormai smascherata e nel suo intimo la disprezzi: in fondo, starà pensando lui, questa ragazza è solo un bluff!

In effetti, Antonella fa a un certo punto un lapsus imperdonabile: alla domanda su quale sia il lavoro che vorrebbe svolgere nella nuova società, nel caso la sua richiesta fosse accolta, lei indica proprio il ruolo opposto a quello per cui la società sta effettuando la selezione. Un autogol spiegabile solo con la volontà di chiudere al più presto il penoso incontro.

L'episodio le rende chiaro che risolvere la sua "patologia" è un requisito indispensabile per riuscire a condurre colloqui di selezione più tranquilli e trovare così un nuovo lavoro. È il mondo del lavoro che glielo chiede e lei non può sottrarsi.

3. Timidezza: un'ambigua opposizione

Qualunque sia la nostra età, il mondo attuale ci minaccia con la sferza della sfida. Impossibile essere conservatori in un paesaggio sociale minato dal cambiamento.

Il tempo scorre inesorabilmente, è come un tapis roulant che accelera sotto i nostri passi e ci fa mancare il terreno sotto i piedi; è come un fiume dall'andamento torrentizio, dalle cui acque veniamo trascinati in un moto impetuoso protetti dallo scafo della canoa che ci contiene e dalla semplice pagaia che stringiamo in pugno. Cambia il nostro corpo, perché diveniamo adulti, abili ad essere indipendenti,

oppure maturi abbastanza da divenire leader e punti di riferimento nel nostro campo; o indeboliti dalla malattia e dalla vecchiaia, ma per ciò stesso resi più accorti e più saggi. Allo stesso tempo, tuttavia, cambia velocemente anche il mondo intorno a noi, e la nostra mente può non essere stata abbastanza pronta a prevedere e valutare gli eventi in rapida successione.

La timidezza – come la fobia sociale o l'introversione – possono essere temibili handicap in rapporto a questa straordinaria sfida. Eppure, allo stesso tempo, la timidezza contiene al proprio interno la risposta più adeguata; salvo che essa è celata nella pratica sistematica dell'ambiguità.

Il timido è un essere ambiguo. Vive una determinata situazione sociale, eppure allo stesso tempo una parte nascosta del suo io ne è fuori e dall'esterno giudica l'intero complesso del rapporto sociale in atto. Di solito il giudizio che il timido dà di se stesso è spietato: si sente indegno perché insicuro e inadeguato. Quindi si autoesclude. Al processo di valutazione da parte del mondo (sempre incombente) egli premette il proprio giudizio, che si esprime in una condanna.

Ma a ben vedere la capacità di giudicarsi implica una molteplicità di punti vista. Chi è in grado di giudicarsi, lo può in quanto è duplice, è ambiguo.

Ecco cosa accadde al timido Lorenzo alla cena sociale di un amico che si candidava a Roma per le elezioni amministrative del 2008.

Lorenzo è felice di essere lì.

L'amico l'ha preso in considerazione e questo per il momento gli basta. Lorenzo osserva con una certa ammirazione l'amico proporsi a un folto pubblico facendo promesse e dettagliando il suo programma. Pensa che, da timido, lui non riuscirebbe a farlo. Apprezza il fatto che i genitori dell'amico abbiano sostenuto il figlio con vigore, tanto che quello sembra essere l'emanazione diretta dei loro desideri e delle loro ambizioni. Ciò appare a Lorenzo molto armonico.

A un certo punto, il Consigliere comunale per cui concorre l'amico prende a sua volta a parlare. Il discorso pubblico diventa però pian piano un sermone, lungo, tortuoso, inutile. Lorenzo comincia a annoiarsi. In breve prova inquietudine; avverte allora l'approssimarsi di una delle sue crisi di panico sociale.

Cosa è accaduto? È accaduto che, appena si è accorto di star ponendo in atto un processo di dis-sociazione dalla situazione sociale, è intervenuta l'angoscia a bloccare e sedare tutto. Lorenzo un attimo prima ammirava l'abilità plastica, adattiva dell'amico, così ben integrato nell'ambiente; un attimo dopo aveva percepito affiorare in se stesso un sentimento di critica radicale nei confronti del sistema di dipendenze istaurato dalla politica.

L'amico, un attimo prima ammirato, era ora visto come succube di un parolaio, servo di tattiche di breve corso, fin troppo ben adattato alla situazione. A quel punto Lorenzo ha sviluppato una sottile protesta provocata dalla sensazione di intrappolamento: che ci sto a fare io qui? si è chiesto. E questa *dis-sociazione*, questa duplicità del sentire, l'ha gettato di colpo nell'angoscia. La protesta stizzita e la dissociazione non gli rivelavano forse un lato nascosto di se stesso: un carattere indipendente, uno spirito libero, un temperamento pericoloso nella sua caparbia volontà di separarsi e di essere libero? Considerate le sue molte dipendenze (dalla madre, dal padre, con i quali ancora viveva, dai datori di lavoro, antipatici e umilianti, dalla fidanzata...), quel suo sorprendente orgoglio non avrebbe rischiato di rovinarlo? In sostanza, la paura di non saper parlare in pubblico e di apparire goffo gli si rivelava in quel frangente come rifiuto attivo di parlare a *quel* pubblico, a partire da *quel* ruolo.

Qui si spiega una parte importante della timidezza di Lorenzo. Lorenzo ha una personalità duplice. Per un verso ammira le persone che gli appaiono come autorità sociali; per l'altro intuisce di poter mettere in gioco lui stesso qualità fuori del comune, che se ben espresse potrebbero alterare fino a capovolgerle le gerarchie sociali e, soprattutto, morali che si è fino a quel momento figurato. In sostanza, egli intuisce di valere quanto e in alcuni casi più delle persone che per amore o per forza deve considerare a lui superiori. Questa intuizione però lo fa sentire *sleale*, quindi a rischio di condanna.

Lo stesso vale per Antonella. Il lapsus commesso di fronte al suo benevolo esaminatore stava a indicare il rifiuto rabbioso, solo in parte inconscio, a sottomettersi a tutti i riti più umilianti di una società minata dalla precarietà, che oggi le avrebbe forse dato un posto di lavoro per sottrarglielo il giorno dopo. Questa rabbia, però, aveva

preso in lei la forma di una litigiosità impulsiva e senza ragione, di una tendenza superba all'isolamento, di una sostituzione sistematica della relazione umana – così precaria e insidiosa – con oggetti di contatto e relazioni effimere. Sicché il suo inconscio non aveva trovato altro modo per frenare questa sua pericolosa deriva che quello di intimidirla, criticarla, inibirle la relazione sociale... perché non facesse troppi danni! Anche nel caso di Antonella, dunque, la fobia sociale faceva capo all'angosciosa intuizione di nutrire pensieri ostili, quindi di essere socialmente *sleale*.

Sia nel caso di Lorenzo che in quello di Antonella, dunque, c'è nel loro intimo un pensiero segreto che non può essere manifestato. Avvertito come opposto alla situazione sociale e perciò pericoloso, esso viene inibito da lapsus, goffaggini, timidezze.

4. A viso aperto. La strategia del rischio ponderato

Un pensiero opposto si cela, dunque, nelle ritrosie e nelle facili vulnerazioni sociali del timido. Un pensiero critico che lo fa essere una creatura animata dal dubbio e scissa in viventi contraddizioni. Ma – dovrebbe chiedersi il timido e lo fa per lui lo psicologo – non potrebbe essere proprio questa doppiezza, questa ambiguità, un forma di resistenza e di opposizione? Questo suo segreto pensiero critico non potrebbe essere qualcosa di positivo, o comunque positivizzabile, che ha una funzione correttiva di un disordine generale della società e del mondo? Come suggerisce Duccio Demetrio, i timidi

senza dover diventare per forza dei solitari famosi, sono comunque il simbolo di una resistenza alla estroversione globale del mondo che, se i timidi almeno una volta nella vita non tenteranno di ostacolare... non potrà non danneggiare la terra (Demetrio, 2007, p. 121-122).

Qualcosa di ambiguo, dunque, si muove nella mente del timido. Qualcosa di opposto alle regole correnti; a tutta prima sembra trattarsi di qualcosa di sleale.

Intuizione inquietante che, tuttavia, assunta nella sua funzione di sprone alla definizione di se stesso, offre al timido la possibilità di

prendersi sul serio e di sviluppare la propria originalità e quindi le proprie qualità nascoste. Alla fine, queste qualità nascoste possono rappresentare il pieno riscatto della sua timidezza.

Ciò lo si può fare a partire dall'assunzione di una modalità esistenziale inconsueta: la definisco: *strategia del rischio ponderato*.

Di che si tratta? Ne do solo qualche cenno, in vista del fatto che il concetto si chiarirà meglio nel corso del libro.

Il timido si sente diverso dalla gente intorno a lui; ma così come può valutare questa sua diversità in termini peggiorativi, allo stesso titolo egli può imparare a valutarla bene, scoprendo in questa diversità una sua inibita forza di carattere e sue nascoste qualità intellettuali e morali. Mettere in gioco se stessi proprio a partire dalle intuizioni che si sono rivelate nei momenti peggiori è senza dubbio una strategia inconsueta, una strategia del rischio.

Tuttavia occorre saper rischiare in modo ponderato.

Il sentimento di angoscia che colpisce il timido nei momenti di grave insicurezza suggerisce che il rischio da cui la timidezza lo difende è grave, che le sue nascoste qualità interiori sono oggetto di una valutazione prudente, al limite di una condanna. Quindi esse devono essere esposte a partire da una sottile e attenta capacità riflessiva. Esse vanno decifrate, moderate, contestualizzate. Il rischio, dunque, va ponderato.

Saper rischiare e mettersi in gioco a partire dalle qualità che accortamente egli nasconde è la scommessa alla quale il timido non può sottrarsi. La cosa peggiore che egli possa fare – anche se si tratta di una reazione comprensibile e perdonabile – è proprio l'atto difensivo di rifuggire dal dubbio assillante, dall'interrogativo radicale su quale sia la sua vera natura. Questo interrogativo, spinto in profondità e assunto come sprone psicologico alla definizione di se stesso, è la miglior risposta che egli possa dare alla perentoria chiamata che gli giunge dal mondo.

2. Il “fuori” e il “dentro” della psiche. Scene di vita personale

1. Superman. Un vecchio sogno

Durante i primi anni delle scuole elementari ero un bambino calmo e compito. In principio tuttavia, durante il primo anno, avevo barato. Ricordo bene quella strana situazione.

Il maestro, con quell’annojata apatia che ho imparato a conoscere negli anni come un tratto caratteristico di una parte della classe docente, indicava i compiti da fare a casa per il giorno successivo dopo averli spiegati con una certa abituale superficialità. Io ascoltavo, mostravo di prendere nota, ma dentro di me dicevo: “Bene, questo non lo faccio e questo nemmeno!”. Nonostante appartenessi a una “buona famiglia”, stimata e rispettata, ero di fatto un bambino selvatico, cresciuto senza freni morali a causa di un’educazione lassista e del contatto assiduo con bande di coetanei composte di bambini abbandonati a se stessi. A scuola ero tranquillo, ma il folletto maligno del mio carattere mi portava a prendermi gioco del maestro e dell’istituzione.

L’irriguardosa strategia durò poco. Alla prima pagella, come era da attendersi, venni scoperto e sbugiardato. Mio padre ci rimase male, lo avevo deluso. Ma non mi rimproverò una sola volta e, soprattutto, non si scoraggiò. Piuttosto, mi prese con sé e mi diede una lezione che mi accompagnò per il resto della vita. Il giorno successivo alla presa visione della disastrosa pagella sedette accanto a me e mi spiegò la declinazione dei verbi. Poco prima della guerra e subito dopo essersi laureato in Giurisprudenza, era stato per alcuni anni

professore di Italiano nei licei; inoltre era un uomo molto calmo e dotato di una raffinata eleganza intellettuale; sicché non ebbe difficoltà a porsi in relazione con me sia come padre che come maestro. Io appresi la lezione senza battere ciglio. Nelle sue parole – e direi sul suo volto – i verbi mi camminavano accanto come creature vive che venivano a popolare il mio mondo interiore.

Il giorno dopo accadde una cosa sensazionale.

Fino a quel momento ero stato uno dei peggiori elementi della classe e alle interrogazioni di massa il maestro, con spirito gretto e meschino, mi lasciava sempre tra gli ultimi. Quel giorno fui l'ultimo in assoluto. Prima di me, tutti i miei compagni avevano fatto la loro figura, più o meno bella. Giunto il mio turno, ci si attendeva la solita catastrofe. Invece, con stupore di tutti, in particolare del maestro e del suo cocco, il primo della classe, a ogni sua domanda presi a sciorinare l'armoniosa melodia dei verbi: essa ormai viveva libera e felice nel mio cuore e a me era sufficiente evocarla perché quella si presentasse alla mia bocca in tutta la sua elegante perfezione.

Quel giorno ebbi il voto più alto. Ma soprattutto mi resi conto di quale straordinario strumento fosse la mente e ancor più quell'entità vasta e sensibile che chiamiamo anima. Malleabile, modellabile, tanto da modificare alla radice l'assetto della nostra identità in qualsiasi luogo, compresa quella stupida, noiosa, arida scuola elementare.

Tempo dopo feci un sogno.

Entravo in classe volando, con indosso il costume sgargiante di Superman. Un sentimento di serena sicurezza aveva cominciato a dialogare col folletto sprezzante e dispettoso che mi abitava. Una curiosa mutazione psichica mi investì in pieno. Divenni un bambino giudizioso, a tratti persino riservato, provavo un sentimento quasi "regale" della mia nuova dignità. Così giudizioso non lo ero mai stato, e nel contesto della banda dei coetanei che frequentavo nel cortile del condominio non lo ero affatto, non cambiai di una virgola il mio atteggiamento. A scuola sì. Durante le lezioni stavo in silenzio, ascoltavo, mi rendevo conto di sapere sempre più cose; conoscevo le risposte; non poche volte correggevo dentro di me le risposte dei compagni e talvolta persino le spiegazioni del maestro. Avevo la sensazione di un

mondo psichico vasto, di un misterioso *potenziale*, e sapevo che se l'avessi messo in mostra sarei caduto nell'imbarazzo.

Per uno strano paradosso, finché ero stato un bambino ribelle mai una traccia di riservatezza aveva sfiorato il mio volto: ero del tutto integrato nel contesto dei bambini selvaggi dei cortili. Per contro, proprio ora che ero diventato serio e giudizioso assaporavo per la prima volta il gusto amaro dell'imbarazzo. La mia vecchia "anarchia morale" mi rendeva simile a molti altri bambini del posto: vivace e un po' brutto mi sentivo destinato a una comune ignoranza. Divenuto saggio e interiorizzato quel singolare sentimento di superiorità scoprii di essere diverso dagli altri bambini, perciò, proprio per questo, aggredibile. Se avessi mostrato in pubblico questa nuova percezione di me stesso, mi sarei guadagnato uno statuto non solo diverso ma anche *pericoloso*: quello del bambino "superiore", di cui non solo i compagni ma anche il maestro avrebbero diffidato. Dunque, per mantenere un rapporto sereno col mondo circostante dovevo dissimulare il mio vero io, nascondendo le mie abilità.

Lo feci. Il risultato fu di scindere la mia identità in due: da una parte la "maschera sociale", adattata all'ambiente (mostravo di essere un bambino di intelligenza e cultura medie, anche se più abile in alcune discipline); dall'altra l'"identità segreta", nella quale coltivavo la segreta sensazione di superiorità, ben rappresentata dall'immagine onirica di Superman.

2. Divagazione psicodinamica

Più ripenso a quegli anni e all'intero corso della mia vita (come anche alla vita dei miei pazienti), più mi rendo conto della verità contenuta nelle affermazioni di base della psicologia dinamica.

La psicologia dinamica interpreta la psiche a partire dall'idea che essa sia oggetto di "forze" (in greco: *dynamis*) contrastanti. Secondo Freud queste forze sono da una parte le pericolose pulsioni naturali che abbiamo dentro di noi in quanto ereditate dal nostro passato animale e, dall'altra, le istanze morali che ciascuno di noi interiorizza deducendole dai primi e più importanti rapporti affettivi e sociali,