

Attualità Da piccoli, questo aspetto del carattere è un ostacolo nel rapporto con gli

«INTUITIVI, GENIALI, ALLERGICI ALLE REGOLE»

«Attenzione, gli introversi non vanno curati», spiega l'esperto. «Anzi, hanno

INSICURO

Milano. Anche il sex symbol Raoul Bova (41 anni) è un timido dichiarato. «Ho avuto molte difficoltà con le donne», ha rivelato, «non ho una conversazione brillante e non faccio subito colpo. Per fortuna con mia moglie Chiara è stato amore a prima vista».



Cristina Zuech
Milano - Dicembre

C'è chi arrossisce al minimo contatto visivo, chi avvampa all'idea di una conversazione in pubblico e chi si "tormenta" vestiti o capelli per darsi animo e gestire la più semplice relazione sociale. C'è chi da bambina in classe non apriva bocca e faceva amicizia con difficoltà, come l'ex Miss Italia Cristina Chiabotto, e chi si rosicchiava le unghie come l'attrice Margherita Buy. Ma anche sex symbol come Raoul Bova o Alessandro Gassman hanno avuto il loro bel da fare per superare l'impaccio iniziale e fare il primo passo con il gentil sesso. Difficile da crederci, eppure vero.

È arrivato il tempo della rivalse

Tuttavia, i personaggi del mondo dello spettacolo che hanno scelto il palcoscenico per vincere la ritrosia sono in ottima compagnia: «In base ai dati di cui dispongo, gli introversi sono tra il 5 e il 10 per cento della popolazione italiana», spiega a *Vero* Luigi Anepeta, psicoterapeuta e fondatore e presidente onorario della Lidi, la Lega Italiana per la tutela dei Diritti degli Introversi. Che continua: «Questo è il motivo per cui un bambino introverso può trovarsi del tutto isolato in una classe dove non riesce a sintonizzare con un soggetto affine».

Specie in tenera età, essere riservati, sensibili e schivi può rappresentare un serio ostacolo ma, fortunatamente, per il mondo degli introversi è tempo di rivalse: il mondo è nelle loro mani, come sostiene la psicone-

rapeuta americana Susan Cain nel suo *Quiet. Il potere degli introversi* (Bompiani 2012), un libro-manifesto che vanta oltre un milione di copie vendute. Insomma, altro che handicap: essere introversi sembra essere un vero e proprio punto di forza per raggiungere il successo. Ne sanno qualcosa Bill Gates, Larry Page e Warren Buffett. E, in passato, perfino geni come Albert Einstein, Charles Darwin e Vincent van Gogh. Senza tralasciare grandi scrittori come Leopardi, Flaubert, Baudelaire, Tolstoj, Pirandello e Kafka o geni della musica come Bach, Chopin o Schumann.

«Mossi, consapevolmente o inconsapevolmente, da una motivazione critica nei confronti della realtà esistente, governata dal senso comune, gli introversi creativi esplorano i mondi simbolici possibili e riescono a rappresentarli», spiega Anepeta, che ha scritto diversi saggi sul tema come *Timido, docile, ardente* e *Le talpe riflessive* (Franco Angeli editore). Poi aggiunge: «Gli introversi hanno successo perché l'inconscio umano, in tutti i soggetti, è dotato di potenzialità che vengono mortificate dalla normalizzazione, dal tran tran della vita quotidiana. Queste doti permettono di capire la grandezza dei mondi possibili, rappresentati e oggettivati dai geni, molti dei quali sono piuttosto introversi».

«Hanno un intuito straordinario»

Spesso, soprattutto in passato, i timidi sono stati in qualche modo discriminati. «In tutti i Paesi occidentali, il cui modello normativo è mercantile, incentrato sul sapersi vendere,

altri. Poi può diventare una virtù, come dimostra la storia di vip nostrani e grandi cervelli

ECCO PERCHÉ I TIMIDI HANNO SUCCESSO»

maggiore sensibilità: quanto basta per sfruttare al massimo certe potenzialità»

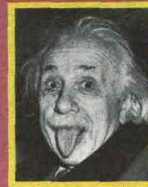


CI SONO ANCHE LORO

Tra i timidi famosi di casa nostra c'è anche l'ex Miss Italia Cristina Chiabotto (26, a sinistra) e l'attore romano Alessandro Gassman (47, qui).

Quei timidoni che ce l'hanno fatta

Molti timidi sono diventati famosi grazie al loro genio. Da Bill Gates (57, sotto a destra), fondatore della Microsoft, che si definisce un tipo riservato che segue le sue idee e non si fa condizionare molto da quelle degli altri, al grande fisico Albert Einstein (sotto), che ha scoperto la Teoria della relatività, al pittore Vincent van Gogh (in basso a destra l'autoritratto).



anche se parecchi sono «patacari», vige un implicito o esplicito pregiudizio nei confronti dell'introversione», risponde l'esperto, «a cominciare dai comportamenti esteriori: la riservatezza, interpretata come chiusura, la tendenza a non dare confidenza, interpretata come orientamento scostante, senza tenere conto di ciò che c'è dietro di essi. Purtroppo il pregiudizio incide soprattutto nelle scuole, laddove si realizzano quotidianamente «soprafazioni» di ogni genere, dalla presa in giro all'aggressione fisica, a danno di soggetti introversi, che, nel loro intimo, si arrabbiano moltissimo, ma non sanno difendersi, perché la paura di fare male agli altri li rende inoffensivi».

Ma come è possibile, quindi, trasformare l'innata introversione in un punto di forza? «Occorre sapere che cosa essa è: un modo di essere radicato in profondità, che implica una ricca emozionalità, una capa-

rità intuitiva del tutto fuori dell'ordinario e spesso una vivace intelligenza. Tali qualità impediscono o rendono difficile l'adattamento alle regole, il cui obiettivo è l'inserimento sociale», spiega Anepeta.

«Non è una malattia da curare»

Fondamentale, per chi fa parte del gruppo dei potenziali soggetti volti a cambiare le sorti del mondo, è non considerare questa peculiarità del carattere, la timidezza, al pari di una patologia, come spiega l'esperto: «Se si ritiene l'introversione una malattia, il rischio è di affidarsi a curarla. Questo significa perseguire vanamente l'obiettivo di normalizzarsi o affidarsi a specialisti il cui aiuto è rivolto nella stessa direzione. L'impresa è vana perché, nella misura in cui l'introverso riesce a mascherarsi da normale, egli sa di vivere in maschera, di non essere come appare».

Sforzi inutili, ma anche potenzialmente pericolosi: «Spesso lo sforzo di normalizzarsi è uno dei motivi che generano un disagio nevrotico», spiega lo psicoterapeuta.

Molto meglio, invece, accettarsi e «scommettere» fino in fondo sulle singolari qualità che l'essere introverso offre, quindi, anziché affidarsi a soluzioni che comunque non porterebbero il beneficio sperato: «Dato che l'esperienza mentale è l'altra faccia del funzionamento del cervello, non si può escludere che le sostanze chimiche, incidendo sul secondo, possano comportare cambiamenti sintomatici a livello di vissuto e di comportamento. Si tratta però di cambiamenti transitori, spesso dovuti a un effetto placebo, che non incidono sugli aspetti profondi della personalità. Non penso che la scienza scoprirà mai sostanze che consentano di cambiare questo assetto che, peraltro, non va cambiato, ma

compreso e valorizzato», racconta Anepeta. Il quale boccia anche il famoso spray messo a punto da alcuni scienziati israeliani a base di ossitocina, il cosiddetto «ormone dell'amore»: «Lo spray all'ossitocina è semplicemente una fandonia», fa sapere, «sull'onda del successo del Prozac e del Viagra, i ricercatori cercano tutti un'opportunità favorevole. Per farlo impongono le ricerche in maniera ridicola e spesso, ormai lo sanno tutti, aggiustano oppure falsificano i dati».

Nessun miracolo all'orizzonte quindi, nessuna «guarigione miracolosa». Ma siamo sicuri valga la pena modificare una caratteristica che riesce a portare così lontano? **V**