

Da Shakespeare  
fino a personaggi  
dello spettacolo  
di oggi: ecco  
la rivincita contro  
il mondo  
degli showmen

# Il talento dei timidi

VERA SCHIAVAZZI

**P**er Shakespeare, Rousseau e Proust è stata un'inesauribile fonte di ispirazione. Oggi però la timidezza è a un bivio: da un lato gli studiosi, e perfino le associazioni, come la Lidi (Lega introversi d'Italia) che vorrebbero rivalutarla, rispolverando concetti solo apparentemente passati di modo come «pudore», «riservatezza», «temperamento riflessivo». Dall'altro i gruppi di aiuto-aiuto che spuntano qui e là come funghi e offrono ai troppo timidi un programma in dieci, dodici tappe del tutto simile a quello di chi deve smettere di bere ([www.emotivianonimi.freetools.it](http://www.emotivianonimi.freetools.it)).

E che hanno dato il titolo anche a una divertente commedia da poco sugli schermi in Francia (il proprietario di una fabbrica di cioccolato e un'esperta del settore sono entrambi iperemotivi e soffrono di fobia sociale, circostanza che porta con sé una serie di conseguenze grottesche e finisce col far ridere perfino i protagonisti). Dichiararsi timidi, del resto, è un'eccellente occasione anche per chi non ha alcuna intenzione di passare neppure una serata tra gli Emotivi anonimi: lo hanno fatto attori e personaggi dello spettacolo, da Margherita Buy a Vittoria Solarino, da Alessandro Gassman a Piero Chiambretti, mentre un serissimo editore come **Franco Angeli** sta per mandare in libreria (a metà gennaio) quasi 300 pagine sull'argomento.

SEGUE NELLE PAGINE SUCCESSIVE  
CON UN ARTICOLO  
DI STEFANO BARTEZZAGHI



**Da Shakespeare fino ad attori di successo: ecco come il popolo degli introversi riesce ad affermarsi in un mondo che premia sempre di più gli showman. Gli psicologi: «Non provate a rieducare i bambini con la forza. Saranno infelici»**

# Così i timidi si prendono la rivincita

(segue dalla copertina)

**VERA SCHIAVAZZI**

Il titolo? «Le talpe riflessive. Il mondo sotterraneo dell'introversione», curato dallo psicoanalista Luigi Anepeta in collaborazione con Lisa Cecchi, Marcello Di Fiore e Maria Rossi. «Abbiamo raccolto — spiega Anepeta, che della Lega pro-timidi è il presidente — le storie delle centinaia di persone che si rivolgono a noi perché con i loro occhi di introversi vedono il mondo che li circonda: rozzo, aggressivo e violento. Temo che abbiano ragione». E giù un impressionante elenco di esempi: «Prendiamo la politica. L'assemblea Costituente, ad esempio, era composta in gran parte di timidi, lo erano Togliatti, Nenni e De Gasperi, ma fece un ottimo lavoro. Non pare si possa dire la stessa cosa della politica attuale, dove essere uno showman facilita la carriera, mentre chi non lo è spesso si auto-emargina. Una perdita grave, perché gli introversi normalmente coltivano in sé valori che potrebbero essere di grande utilità alla vita pubblica». Ma, lontani dalla ribalta, molti di loro compongono sinfonie, dipingono quadri, fanno scoperte scientifiche e scrivono romanzi destinati a passare alla storia: è il caso di Einstein e di Freud. Di Tolstoj e di Kafka. Di Rousseau e Spinoza come di Ravel, Bartok, Schumann: «Il 7 per cento della popolazione ci ha dato il 60 per cento della cultura alla quale facciamo riferimento». In Occidente, s'intende, che in Oriente la timidezza non è (ancora) considerata una patologia sociale da curare aggressivamente, mentre in Italia c'è chi perde il lavoro a partire dal fatto che non

riesce a evitare di arrossire alla minima emozione.

Come racconta Giuseppe Rescaldina, terapeuta e sessuologo: «Ci viene insegnato a negare, a non mostrare emozioni, ma questo non è un pregio, semmai un difetto. Non solo nelle relazioni sociali, ma anche nel rapporto amoroso, dove la scoperta dell'altro — e dunque la sua ritrosia a farsi scoprire — è una parte fondamentale dell'investimento, come sapeva già Freud. Il timido invece è semplicemente qualcuno che accetta di non chiedere la sua "fabbrica" interiore, e che può, in molti casi, essere aiutato a superare i suoi limiti più gravi senza tuttavia mai pretendere di "rieducarlo" fino in fondo». Chi si innamora di un "ritroso", insomma, è avvisato: «L'approccio deve essere cauto, come quello del maestro e discepolo, senza mai forzare ma continuando invece ad alimentare la sottile eccitazione che deriva dal sapere che c'è ancora molto da scoprire». Attenzione però, perché dietro quei rossori e quella fragilità apparente può celarsi un'aggressività potenzialmente esplosiva: «Anche i più estroversi e solari sono stati timidi, almeno una volta, e naturalmente non c'è nulla di male — premette la psicoterapeuta Maria Rita Parsi — può trattarsi invece di una malattia vera e propria, e perfino di un tratto ereditario, ma anche di una forma di autodifesa verso sofferenze profonde, in famiglia e fuori. Chi subisce il peso delle umiliazioni, il timore del giudizio altrui, l'aggressione alla propria autostima (pensiamo al bullismo tra giovanissimi) li accumula come materiale esplosivo nella cavità di un vulcano e sviluppa un sentimento bifronte, che all'esterno si manifesta con balbuzie e ros-

sori ma dentro può diventare un incendio pronto a esplodere».

C'è il timido che si finge spavaldo e giunge ai limiti dell'aggressività, e c'è il cripto timido, ma entrambi, assicura Parsi, hanno molto bisogno d'aiuto. «Per prima cosa bisogna scoprire le cause di tanto timore. Poi, la timidezza può anche essere rivalutata se significa discrezione, sobrietà, rispetto per la privacy personale e altrui. Non se rappresenta una fuga da qualsiasi relazione umana». Guai a chi viene rieducato con la forza fin da piccolo: «Molti bambini sono naturalmente introversi e soffrono moltissimo quando vengono gettati all'improvviso in contesti ricchi di frastuono — sostiene Anepeta — occorre lasciare loro la possibilità di ascoltare il proprio mondo interiore, di non omologarsi a forza. Le testimonianze che arrivano sul nostro forum ([www.legaintroversi.it](http://www.legaintroversi.it)) dimostrano quanto già avevamo raccontato in un precedente studio, "Timido, docile, ardente", e mostrano la fortuna di chi è stato accettato fin dall'infanzia e in seguito, magari grazie a un percorso analitico, ha potuto lasciare libere le proprie inclinazioni». Il luogo in cui si vive influenza la possibilità di essere e dichiararsi timidi: perfettamente accettata in Thailandia, la timidezza sembra calare in Israele e negli Stati Uniti, e in generale in tutti quei paesi dove al "successo" sociale sembra corrispondere una forte capacità di dichiarare tutto di sé. Anche la filosofia ha la sua parte nel dibattito. «Esistono almeno tre stadi della timidezza, che già Aristotele aveva provato a classificare — ipotizza Franca D'Agostini, autrice per Bollati Boringhieri di *Verità avvelenata*, un'analisi della menzogna nel di-

scorso pubblico — Tutto si basa sui confini che poniamo tra noi e gli altri. E nel momento in cui riconosciamo che la nostra paura di essere invasi è la stessa del nostro vicino esprimiamo un "narcisismo timido" che è tipicamente alla base della democrazia». E che non è uguale per gli uomini e per le donne, in particolare per quelle che (quando la scelta è volontaria) si difendono col velo più o meno integrale: «Il pudore è stato ed è ancora una categoria spesso usata al femminile — osserva D'Agostini — ma è anche un'importante forma di protezione da una visibilità che può essere espropriante». Ducio Demetrio, docente di filosofia dell'educazione e autore di «La vita schiva», da tempo si dedica a insegnare a scrivere la propria autobiografia. E annota: «I timidi sembrano avere più memoria, perché fin dalla primissima infanzia sono stati più attenti, più capaci di ascoltare. All'atteggiamento riservato viene spesso contrapposta in modo ossessivo la «socializzazione»: peccato che questa parola, ripetuta all'infinito con pretese educative o peggio rieducative non faccia che deprimere chi vive la timidezza come un segno di inferiorità o di colpa. Invece, è un talento che andrebbe coltivato come tale». Vittorio Lingiardi, psichiatra, psicoanalista e docente, aggiunge: «Se la timidezza patologica, quella che produce una continua frustrazione del desiderio di stare in relazione con gli altri, ed è spesso inevitabilmente legata alla paura di non essere apprezzati e di non valere, è una condizione di effettivo disagio, che una buona psicoterapia può aiutare ad affrontare, credo invece che la timidezza come atteggiamento non-invasivo e non-autocelebrativo, di-

ciamo pure come ingrediente di sobrietà nella vita sociale, possa invece favorire conoscenze più profonde, autentiche e meno esibizionistiche». Chi non è (o non è ancora) un "emotivo anonimo", chi non ha trovato il terapeuta in grado di aiutarlo, può sempre cercare compagni di viaggio disponibili a rivendicare con orgoglio rossori e ritrosie: lo "shy pride" è alle porte, e chissà che possa trasformarsi in un nuovo stile sociale. Con qualche prudenza, perché, come dice Alan Bennett nel nuovo *Una vita come le altre* (Adelphi) «Timido è uno spettro che si allarga da chi fa da tappezzeria alle feste fino allo psicopatico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Chi si innamora di un "ritroso" deve avere un approccio cauto perché c'è molto da scoprire**

**In Occidente è quasi una patologia sociale a causa della quale si può perdere il lavoro**



L'85% dei teen ager dichiara di aver sofferto almeno una volta di timidezza



Per il 41% degli studenti Usa la prima paura è quella di parlare in pubblico

fonte: Università di Palo Alto, California



**DONNE**

**I comportamenti che più spaventano i timidi**

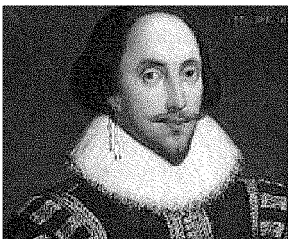
- Parlare con un'autorità
- Parlare di fronte ad un uditorio
- Essere osservate mentre lavorano
- Entrare in una stanza in cui altri sono già seduti
- Essere al centro dell'attenzione
- Dare una festa



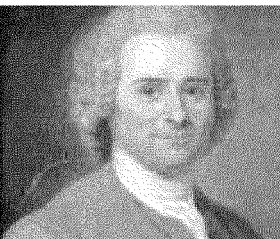
**UOMINI**

- Parlare in pubblico
- Fare nuove amicizie o chiedere informazioni ad estranei
- Diventare zuli

**I più famosi**



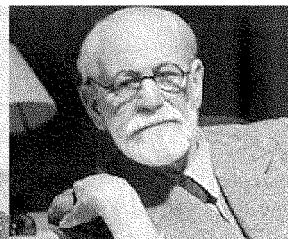
**WILLIAM SHAKESPEARE**  
Drammaturgo inglese (1564)



**JEAN-JACQUES ROUSSEAU**  
Scrittore e filosofo (1712-1778)



**ROBERT SCHUMANN**  
Compositore (1810-1856)



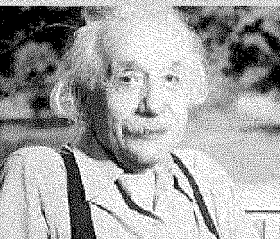
**SIGMUND FREUD**  
Padre della psicanalisi (1856-1939)



**MARCEL PROUST**  
Scrittore (1871-1922)



**MAURICE RAVEL**  
Musicista (1875-1937)



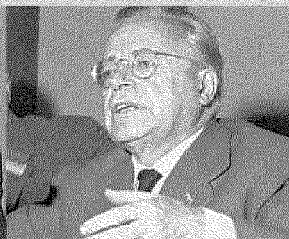
**ALBERT EINSTEIN**  
Scienziato (1879-1955)



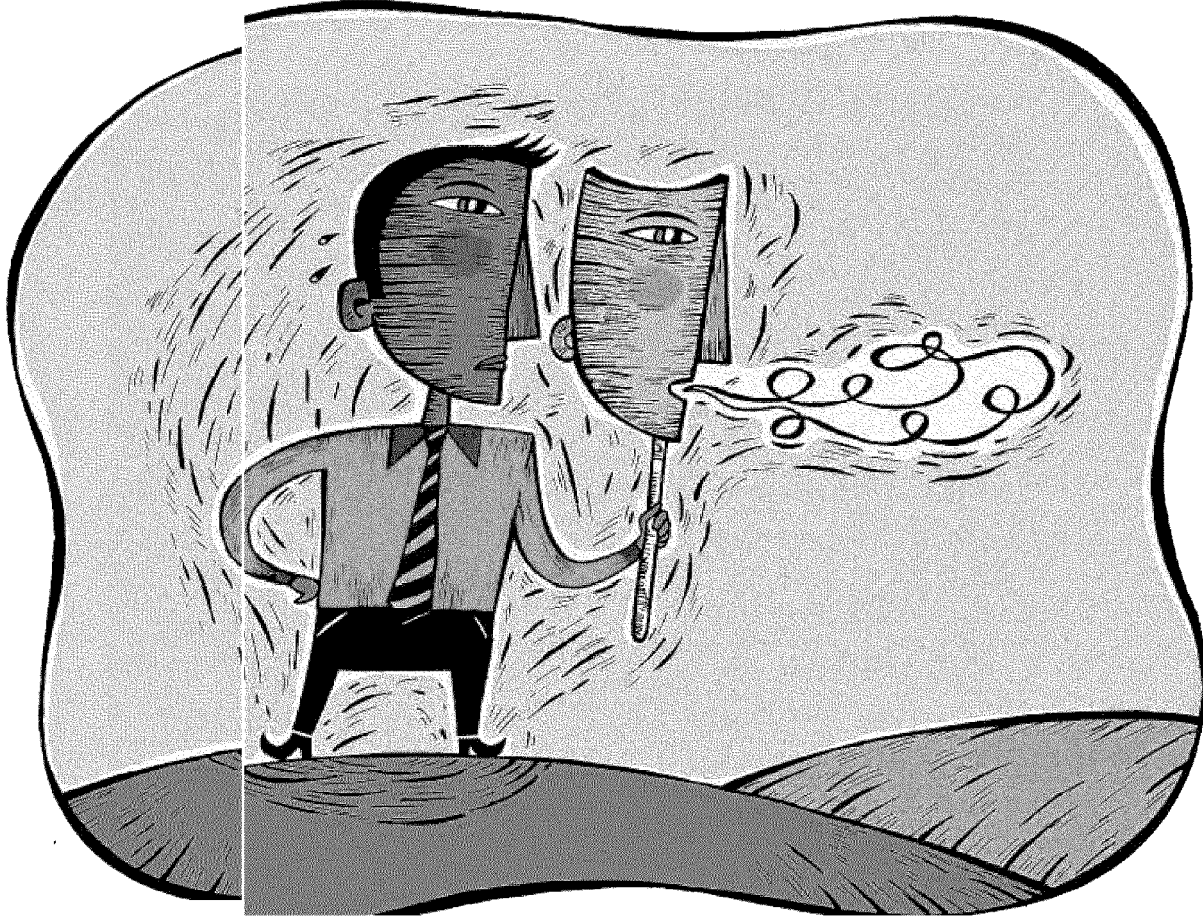
**FRANZ KAFKA**  
Scrittore ceco (1883-1924)



**PIETRO NENNI**  
Politico socialista (1891-1980)



**PALMIRO TOGLIATTI**  
Fondatore del Pci (1893-1964)



**R2**

**Il talento dei timidi**

**CAPO STABILIMENTO SUD ITALIA**

**Il talento dei timidi**

**NO L'INCHIESTA**

**Così timidi si prendono la rivincita**

**NO L'INCHIESTA**

**NATIONAL GEOGRAPHIC VIDEO**

**IL TESORO DI RE SALOMONE**

**È IN EDICOLA IL DVD**

R2

## La rivincita dei timidi nella società arrogante

STEFANO BARTEZZAGHI  
VERA SCHIAVAZZI



**O**GGI la timidezza è a un bivio: da un lato gli studiosi, e perfino le associazioni, come la Lidi (Lega introversi d'Italia) che vorrebbero rivalutarla, rispolverando concetti solo apparentemente passati di modo come «pudore», «riservatezza», «temperamento riflessivo». Dall'altro i gruppi di aiuto che offrono ai troppo timidi un programma del tutto simile a quello di chi deve smettere di bere. E che hanno dato il titolo anche a una divertente commedia dove il proprietario di una fabbrica di cioccolato e un'esperta del settore sono entrambi iperemotivi e soffrono di fobia sociale, circostanza che porta con sé una serie di conseguenze grottesche e finisce col far ridere perfino i protagonisti. Dichiararsi timidi, del resto, è un'eccezionale occasione anche per chi non ha alcuna intenzione di passare neppure una serata tra gli Emotivi anonimi: lo hanno fatto attori e personaggi dello spettacolo, da Margherita Buy a Vittoria Solarino, da Alessandro Gassman a Piero Chiambretti.

ALLE PAGINE 29, 30 E 31