

Emotivi

Mentre un film francese affronta
il tema della timidezza
e della fobia sociale, anche in Italia
crescono i gruppi di auto-aiuto

Rossore addio, alla ricerca della fiducia in se stessi

VALERIA PINI

Cyrano de Bergerac aveva così paura di non piacere alla sua bella da non riuscire a dichiararle il suo amore. Le emozioni possono bloccare, inibire ogni azione. Spingono all'isolamento, alla chiusura in un mondo fatto di solitudine. Paure e sensazioni che possono essere un problema e a volte trasformarsi in malattia. Delle angosce dei timidi parla anche *Emotivi anonimi*, la commedia francese in cui il proprietario di una fabbrica di cioccolato incontra una donna che, come lui, soffre di fobia sociale. «La timidezza non è una malattia, indica un comportamento che va ricondotto all'introversione che solo in alcuni casi estremi può portare al di-

sagio psichico — dice Luigi Anepeta, psichiatra e autore del saggio *Le tappe riflessive. Il mondo sotterraneo dell'introversione* — A volte la difficoltà del rapporto con l'altro nasce dal fatto che le persone sono banali, poco interessanti».

Ma che cosa fare quando l'ansia cresce fino ad arrivare alla fobia sociale? «L'introverso deve riuscire a riconoscere i propri limiti», spiega lo specialista. Secondo gli esperti è importante aiutare i pazienti a relativizzare il concetto di "normalità" e a sviluppare le proprie potenzialità. «Una mia paziente aveva una sensibilità che l'aveva fatta sentire "diversa" e aveva pressoché disimparato a parlare — dice Nicola Ghezzani, presidente dell'Asip, Associazione per lo studio delle iperdotazioni psichiche e autore di *Aviso aperto* — vi-

veva in una sorta di mutismo. Ha cominciato a guarire quando le ho consigliato di dare spazio alla sua vocazione poetica. Oggi scrive, frequenta altri poeti e ha ritrovato la sua socialità naturale».

Anche in Italia, proprio come in *Emotivi Anonimi*, esistono gruppi di auto-aiuto che offrono un programma simile a quello per chi deve smettere di bere. Il primo passo per uscire dal proprio guscio è quello di «accettare di essere impotenti di fronte alle emozioni». La Lega per la difesa dei diritti degli introversi, presieduta da Anepeta, cerca di ricordare gli aspetti positivi del concetto di "pudore" e "riservatezza". Questa rete ha dato vita a un forum e a un social network frequentato da centinaia di persone. Fra i vari quesiti che arrivano agli esperti ce ne sono molti che riguardano i bambini. «Si

possono aiutare a esporre le proprie qualità e rinforzare così l'autostima. Forzarli a essere estroversi in senso generico comporta un grave danno perché li espone all'angoscia della performance», dice Ghezzani.

È la stessa ricetta che devono seguire i timidi in amore. Spesso sono proprio loro a trovare una forza improvvisa nei momenti importanti. Ancora Ghezzani: «A volte è necessario esporsi alle proprie paure, ma solo quando il desiderio raggiunge una soglia critica, quella della "necessità morale": se amo davvero quella ragazza o devo chiarire la mia posizione etica con il capo allora posso attingere a una forza morale che travolge le limitazioni del mio io. Il timido cerca autenticità e deve muoversi in modo sincero prima di imparare a mentire come tutti gli altri».

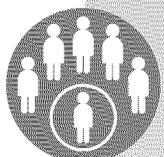
© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA SCHEDA



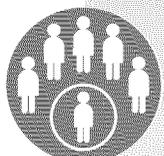
FIMIDI

La timidezza è quella che ci porta a balbettare o arrossire senza gravi danni nei rapporti sociali



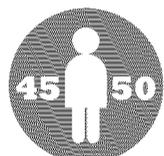
INTROVERSI

Quando l'individuo sta meglio con se stesso, ha un suo forte mondo interiore



FOBICI

Disturbo grave, la vita sociale è limitata, non si hanno amici, "terrorizzati" dalle relazioni



IDENTITÀ

Ha 45-50 anni in media chi frequenta i gruppi di auto-aiuto Emotivi anonimi (nati negli Usa)

