

ATTUALITÀ Le persone timide e riservate sono spesso viste in modo negativo.

INTROVERSI ALLA RISCOSSA! PERCHÉ IL MONDO

Chiusi, scostanti, solitari? «Solo "diversamente socievoli"», spiega

Anna Tagliacarne

Milano, dicembre

Sono un terzo della popolazione mondiale. Il senso comune li vuole chiusi, riservati, poco socievoli. Ma la rivincita degli introversi, il loro riscatto da una cattiva fama che li cataloga come scontrosi e un po' misantropi, è stata decretata dal successo del libro americano *Quiet* (cioè calma, pacatezza, tranquillità), col sottotitolo: "Il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare". Susan Cain, autrice del best seller che negli Stati Uniti ha già venduto oltre un milione di copie (da pochi mesi è uscito anche in Italia, edito da Bompiani), è un'introversa dichiarata. Avvocato, dopo il successo di *Quiet* ha deciso di appendere la toga al chiodo, per dedicarsi alla scrittura e alla famiglia.

In Oriente sono rispettati e ammirati

«La società nutre una serie di pregiudizi nei confronti degli introversi», ha spiegato Susan Cain in un'intervista al quotidiano britannico *Guardian*. «Vengono visti come qualcosa di negativo. Individui solitari e scostanti, se non addirittura maleducati. In realtà, gli introversi non sono asociali, ma "diversamente socievoli"». E fa l'esempio di Isaac Newton, Albert Einstein, Frédéric Chopin, Marcel Proust, Gandhi, Steven Spielberg, Bill Gates, Madre Teresa di Calcutta. Tutti personaggi assai poco mondani.

La Cain racconta che si è trovata, dieci anni fa, a fissare il soffitto in lacrime, la notte prima di un discorso da tenere in pubblico. Allora il marito, militare, non comprendendo il suo

panico, per consolarla, disse: «In Cina, a un miliardo di persone non importa niente del tuo discorso». Questo scambio di battute evidenzia la differenza tra il carattere di un introverso e quello di un estroverso. Nel suo libro l'autrice cita Confucio: «Il vento ulula, ma la montagna resta immobile». A dimostrazione di quanto in Oriente gli introversi siano rispettati e ammirati.

La nostra società a misura di estroversi

«In Asia gli individui si considerano parte di un insieme più grande: la famiglia, l'azienda, la comunità. Danno valore all'armonia del gruppo», sottolinea Susan Cain. «La cultura occidentale, al contrario, è organizzata attorno all'individuo. Ci vediamo come singole entità e riteniamo che il nostro destino sia esprimere noi stessi».

In pratica, il nostro mondo è creato a immagine e somiglianza degli estroversi. Trascura le esigenze di quanti



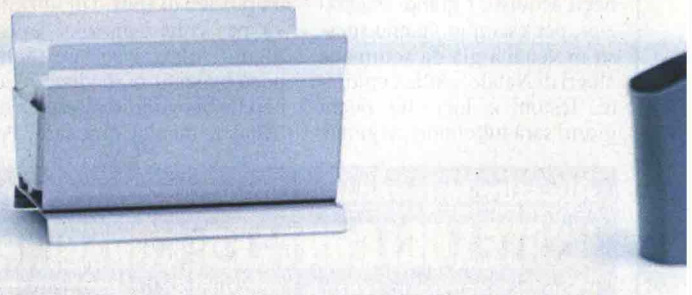
Susan Cain

Il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare

BOMPIANI OVERLOOK

PER CAPIRLI

Contro i pregiudizi che condizionano la vita di chi è timido, ha scritto un libro Susan Cain (sopra, la copertina). Con *Quiet - Il potere degli introversi* (Bompiani), spiega che queste persone non sono solitarie o maleducate, ma solo più riflessive.



PENSIERI VIP

Anna Valle
«SONO RISERVATA ANCHE CON IL MIO COMPAGNO»

«Timida e un po' introversa lo sono sempre stata. Nei rapporti interpersonali e soprattutto con il mio compagno, la persona che amo di più al mondo, mantengo una certa riservatezza. Non amo condividere tutto. Io ho la necessità di lasciare libero qualche angolo dell'anima, altrimenti soffoco».



Andrea Lehotska
«IO NON SONO ABITUATA A FARE TROPPE MOINE»

«Passo talvolta per una persona timida e fredda solo perché non sono abituata a fare troppe moine. Non dico a una persona ti voglio bene con la stessa spontaneità con cui si chiede il prosciutto al salumiere. Sono cresciuta in una famiglia in cui c'è l'abitudine a essere poco espansivi e molto concreti».



Giulia Bevilacqua
«MI SENTO INSECURA, COME TANTI ATTORI»

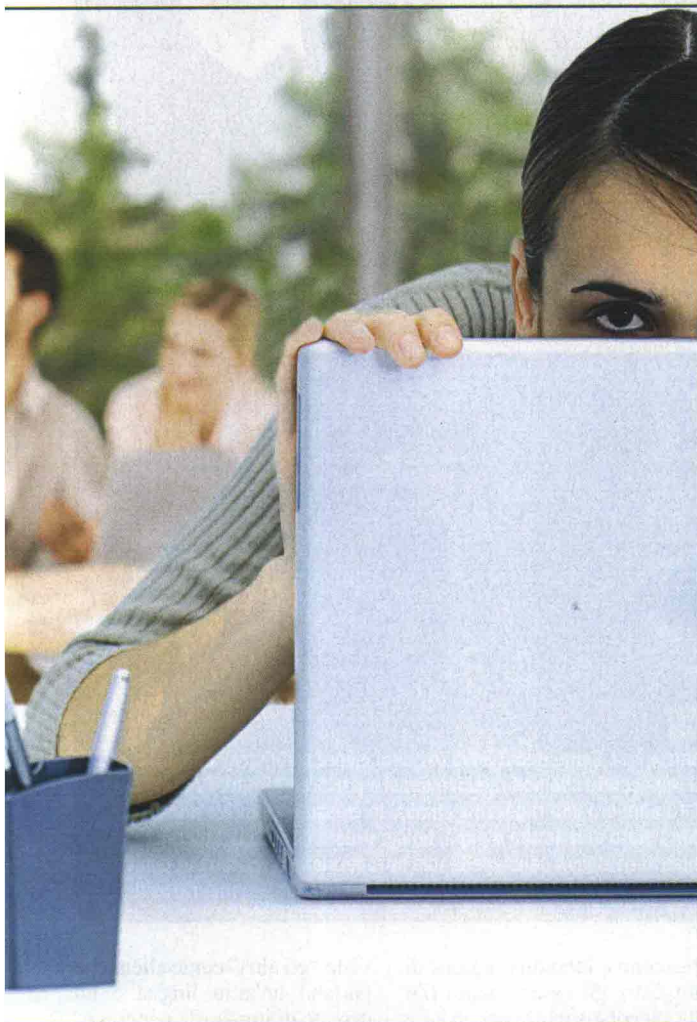
«Molti dicono che sono poco esuberante e che per certi aspetti rischiano di passare inosservata. La verità è che sono un'insicura, come credo tanti miei colleghi. Faccio l'attrice perché mi nascondo dietro una maschera. E stare davanti a una telecamera è stata sempre una bella prova, per me».



Niente di più sbagliato. E adesso un libro di successo ci aiuta a conoscerle da vicino

HA BISOGNO DI CHI RIFLETTE PRIMA DI PARLARE

la scrittrice Susan Cain, che cita Madre Teresa, Einstein e Chopin...



sono più riflessivi. Chi ne fa le spese, a cominciare dai banchi della scuola, sono gli studenti: fin da piccoli, genitori e insegnanti vogliono modificarli, perché il modello da seguire è l'estroverso, che appare aperto, espansivo, comunicativo.

«La nostra cultura ammira chi sa rischiare. Ma abbiamo bisogno di chi sa riflettere», ha osservato la scrittrice. «La solitudine può essere un catalizzatore dell'innovazione. Gli sms hanno preso piede perché, in una società altamente estroversa, tutti fremono per una comunicazione asincrona (cioè con i soggetti interessati che vi partecipano in tempi diversi, ndr) e che non sia faccia a faccia. La prossima generazione di introversi può e deve crescere nella consapevolezza della propria forza».

«Hanno un'emotività straordinaria»

L'autrice ha classificato gli introversi come una categoria da emancipare. «Come le donne, negli anni Cinquanta e Sessanta». Il successo del libro è dovuto alla massiccia identificazione di chi si sente a disagio in un sistema che spinge tutti a mettersi in mostra. E che bolla come infelice colui il quale non ama i giochi di squadra, il rumore, le compagnie numerose.

L'introversione è stata sempre affrontata quasi come una malattia, mentre invece si tratta di un temperamento. Infatti nel 2006, ben prima del libro scritto da Susan Cain, in Italia, lo psichiatra e psicanalista Luigi Anepetta ha fondato la Lidi, Lega italiana per la tutela dei diritti degli introversi (www.legaintroversi.it). Una comunità che li mette in contatto. Parlano di se stessi gra-

zie a gruppi di autoaiuto, incontri, laboratori e anche attraverso una chat. Un mondo di sensibilità ferite che finalmente si apre.

«Gli introversi hanno un'emotività e una capacità di intuizione più ricca, fuori del comune. Per questo, la consapevolezza esistenziale pesa loro di più», spiega Anepetta. Che precisa: «Questa natura li porta a interrogarsi su di sé, sugli altri, sulla vita. Hanno un'immaginazione più vivace, un'emotività straordinaria, ma soffrono per situazioni che altri trovano gradevoli. Un bambino di 4 anni mi ha detto: "All'asilo divento pazzo. Per il rumore". Per lui, piccolo e fantasioso introverso, i giochi dei compagni sono un tormento».

Gli introversi dispongono mediamente di grandi qualità, spiega lo studioso, autore di *Timido, docile, ardente*, manuale che fa «capire e accettare i limiti dell'introversione», e del volume *Le talpe riflessive* (entrambi editi da **Franco Angeli**). «È necessario promuovere il superamento del pregiudizio sociale che grava sugli introversi: ricordiamo che il 60 per cento della cultura umana è stato creato per merito di personalità introversive. Il 90 per cento dei pazienti che varcano la porta del mio studio, ha problemi legati all'introversione», rivela l'analista.

A volte si sentono indegni e cattivi

La famiglia e la scuola cercano di «normalizzare» i bambini introversi: sono «vulnerabili, inoffensivi, particolarmente intelligenti; ma spesso si chiudono, rendendo meno di quanto potrebbero», aggiunge lo psichiatra.

continua a pag. 116

Margherita Buy

«HO AVUTO PROBLEMI SOPRATTUTTO A SCUOLA»

«L'introversione e la timidezza mi hanno creato tanti problemi durante l'adolescenza, soprattutto a scuola. I professori pensavano che, quando non rispondevo alle domande e facevo scena muta durante le interrogazioni, mi fingessi timida per giustificarmi. E a giugno venivo rimandata in qualche materia...».



Rita Dalla Chiesa

«LA PRIMA SERATA IN TV NON È FATTA PER ME»

«Anche se faccio la giornalista da una vita e da vent'anni sono in Tv, mi sento una persona molto timida. Sarà per questo che non ho ansia da video e soprattutto, per come sono fatta, non mi sento portata per la prima serata in Tv. Il grande pubblico e, soprattutto le grandi aspettative, mi bloccano».



ATTUALITÀ Anche tra le celebrità ci sono molti introversi



LORO PARLAVANO POCO

Il mondo dello spettacolo è pieno di introversi. Come Raoul Bova (41 anni, sopra a sinistra), che ammette: «All'inizio della mia carriera ero così impacciato che non riuscivo quasi a parlare». Mentre Cristina Chiabotto (26, al centro) spiega: «Fino ai 13 anni ero una ragazzina chiusa. In classe non aprivo mai bocca e facevo amicizia con difficoltà. Poi, con l'aiuto di mamma e papà, ho sgretolato il muro di incomunicabilità». E Alessandro Gassman (47, a destra) rivela: «A causa della mia introversione ho perso più di un'occasione per dichiarare interesse a una ragazza. Decisi di recitare proprio per vincere la mia ritrosia».

continua da pag. 115
chiara. Continua: «Qualunque pregiudizio rivela problemi da parte di chi lo nutre: buona parte degli esseri umani rifiuta di fare i conti con il proprio mondo interiore e vive attaccata al mondo esterno, schiava del modo in cui si deve essere».

Gli introversi, al contrario, sono istintivamente avversi all'omologazione. Il paradosso è che, con una certa frequenza, nutrono rabbia, spesso inespressa, ma anche rivolta contro se stessi. «Per questo pagano un prezzo elevato, sentendosi indegni e cattivi», spiega ancora Anepeta. Non

riescono a farsi una ragione di un fatto: gli esseri umani (fin da piccoli) sono egocentrici e dunque attentissimi ai loro bisogni, ma molto meno a quelli altrui.

«Odio le chiacchiere da salotto»

Infatti, ecco cosa scrivono gli introversi della Lidi. «Da quando sono nata non fanno che ripetermi che devo cambiare, devo aprirmi, devo sorridere di più, essere più socievole. Nessuno accetta l'altro per ciò che è», rileva una donna. Un'altra dice: «Ho sempre

visto "gli altri" come alieni che parlano un'altra lingua e ho cercato di impararla per comunicare con loro. Una triste maschera da indossare, sperando di incontrare qualcuno con cui toglierla. Per stare in silenzio ed essere se stessi». Ancora: «È una vita che detesto le quattro chiacchiere da salotto, che mi sento più sola in mezzo a gente non affine che sola realmente. La gente continua a pensare che, se vuoi stare solo, sei malato». Finalmente, però, il libro di Susan Cain ha dato a queste persone un motivo in più per essere orgogliose della loro introversione. ♦