

Psico / Dossier

Sei timida? Il mondo è tuo

Se pensi che il tuo carattere schivo sia un problema, puoi cominciare a vedere le cose diversamente: dentro di te ci sono tante risorse, che possono assicurarti una vita più gioiosa. E ricca di creatività

di Emma Chiaia

Sei riservata, perfezionista, affidabile? Provi forti emozioni, ma il più delle volte le tieni dentro di te, tanto che gli altri possono giudicarti fredda e distaccata? Ti capita di sentirti diversa, piombata chissà come in un mondo caotico, competitivo, pieno di prepotenze? Se ti sei riconosciuta in questo ritratto, probabilmente il tuo carattere ti ha creato qualche problema da bambina, da adolescente e forse anche adesso. Anzi, magari ti succede ancora di soffrire: magari alla festa in cui tutti parlano e tu stai lì, smarrita, neanche avessi 15 anni; o al lavoro, dove le tue opinioni sono ignorate, mentre colleghi che si impegnano meno di te, ma hanno una personalità espansiva, entrano nelle grazie del capo; o ancora in famiglia, perché ancora non sei riuscita a far capire a tua suocera che non ti va che venga in casa quando non ci sei. Però, sei convinta che, in una società che sembra concepita a immagine e somiglianza degli estroversi, le persone come te, che tendono a vivere più nel mondo interiore, siano destinate a sentirsi comunque un po' escluse. Ma è veramente così? Davvero non

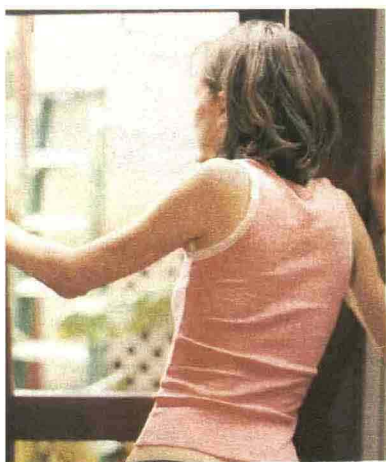
c'è altra scelta, per un timido, che rassegnarsi a tenere chiusa dentro di sé la sua sensibilità e lasciare che altri, sgomitando, raggiungano risultati migliori? Alle persone come te è dedicato il libro *Timido docile, ardente. Manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione* (Franco Angeli, 16 euro). L'autore, Luigi Anepeta, è uno psichiatra che ha approfondito molto il tema, sino a fondare nel 2006 la Lega italiana per i diritti degli introversi (box a pag. 36). Vediamo perciò, con il suo aiuto, cosa vuol dire avere questa personalità, quali difficoltà si incontrano e come superarle per far fiorire le proprie ricchezze interiori. E se non sei mai stata timida? Puoi usare i nostri suggerimenti per capire meglio il partner, tua sorella, tua figlia o quella vecchia amica che, chissà perché, parla sempre poco.

Due diversi modi di essere

Se sei chiusa, riservata, timida appunto, la definizione più adatta per la tua personalità è *introversa*. Cosa sono, esattamente, l'estroversione e l'introversione? Per capirlo, prova a pensare che ogni coscienza si af-

faccia su due mondi: quello esterno, che entra in noi attraverso i sensi, e quello interno, che riconosciamo come sede della nostra identità. Alcune persone sembrano più attratte dal mondo esterno, altre da quello interno. Il primo gruppo pensa, sente e agisce sulla base di dati che arrivano da fuori; il secondo, invece, filtra i dati dall'esterno attraverso il proprio modo di sentire e dà loro significati personali. Per esempio, per un'estroversa una domenica di pioggia è una disdetta perché non può fare la gita con gli amici che aveva programmato. Per un'introversa, lo stesso tempo atmosferico può provocare un sottile piacere malinconico, evocare ricordi romantici e venire accolto come un'occasione per restare a casa, in tranquillità, a leggere. Nessuno di noi è solo introverso o solo estroverso (e nessuna delle due caratteristiche è migliore dell'altra), ma tutti siamo un mix delle due: a seconda di quella prevalente potremo essere, per esempio, riservate in generale, ma abbastanza sicure nei rapporti con gli amici. Oppure estroverse su tutti i fronti, ma chiuse nei rapporti con genitori e insegnanti. Di base, però, sembra che estroversione e introversione siano caratteristiche genetiche: si nasce timidi o esuberanti, insomma, anche se poi l'ambiente e le vicende della vita giocano il loro ruolo. Gli intro-

Nessuno di noi è solo introverso o solo estroverso. Siamo tutti un mix di queste due personalità. E, spesso, crescendo, i bambini chiusi riescono ad aprirsi agli altri





A volte basta un sorriso a farti sentire più a tuo agio tra gli altri

versi, però, sono in netta minoranza: più o meno il 5-7 % della popolazione. E il problema è che, ultimamente, in una società dove, sempre di più, sembrano vincere la furbizia, l'arroganza, la maleducazione, l'introverso rischia di essere bollato come un orso, chiuso, sempre fuori posto. La cosa peggiore è che, a furia di sentirsi diversi e un po' limitati, perfino i timidi si convincono che ci sia, in loro, qualcosa che non va. Ecco, allora, che la prima cosa da fare per non vivere il tuo carattere come un limite ma come una risorsa è capire come sei arrivata a essere quella che sei.

Uno sguardo alla tua infanzia

Com'erai da piccola? Gli introversi sono i classici bambini (o bambine) d'oro: tranquilli, riflessivi, obbedienti. Fin troppo: questi piccoli hanno antenne sensibilissime per gli stati d'animo altrui e tendono a esaudire le aspettative dei genitori fino ad annullarsi: hanno molte emozioni, ma spesso le na-

scondono per non creare conflitti. Amano stare tranquilli e giocare, magari da soli, mentre il chiasso, la confusione, il confronto con gli altri bambini, spesso molto più scatenati di loro, li spaventano e li portano talvolta ad aggrapparsi ai genitori. A questo punto, la reazione di mamma e papà è fondamentale: se rispettano il bisogno di calma del piccolo, i suoi tempi rallentati, le sue preferenze per i giochi tranquilli, in genere il bambino si rassicura e si apre, crescendo, a rapporti più ricchi con gli altri. Più spesso, però, i genitori sono estroversi oppure introversi che vivono male il loro carattere («non vorrei che mio figlio diventasse come me»), così spingono il bambino a socializzare quando non se la sente («gioca con i nostri vicini, dà»), rischiando di amplificare la sua sensazione di essere diverso dagli altri. Altre volte, invece, il piccolo introverso scende in guerra col mondo (da cui non si sente capito) e, a forza di ribellarsi, impuntarsi, fare questioni, viene identificato come difficile e intrattabile. In genere, crescendo, i ragazzini introversi vanno bene a >

Sei introversa o estroversa?

Ecco un test per capire se sei più estroversa o più introversa. Di solito, la tendenza di base non cambia con l'età, ma a seconda del periodo che stai attraversando potresti risultare più o meno introversa. O estroversa, naturalmente. Segna con una matita le risposte a queste domande. A pag. 37 trovi i risultati del test.

- 1 Ti piace uscire spesso?
 Sì Non so No
- 2 Ti fa piacere trovarti coinvolta in una situazione che richiede un'azione immediata?
 Sì Non so No
- 3 Se vedi un film comico ridi più forte dei tuoi vicini?
 Sì Non so No
- 4 Prendi la vita come viene?
 Sì Non so No
- 5 In un gruppo di persone partecipi con disinvoltura alla conversazione?
 Sì Non so No
- 6 A volte preferisci leggere un libro piuttosto che vedere qualcuno?
 Sì Non so No
- 7 Ti piace restare sola con i tuoi pensieri?
 Sì Non so No
- 8 Quando devi fare una scelta, tendi a procedere lentamente e con prudenza?
 Sì Non so No
- 9 Ti capita spesso di pensare ai tuoi problemi in generale?
 Sì Non so No
- 10 Ti trattienei dall'esprimere le tue idee e opinioni se pensi che i presenti potrebbero offendersi?
 Sì Non so No
- 11 Preferisci un lavoro che richiede movimento piuttosto che studi e profondità di pensiero?
 Sì Non so No
- 12 Ti soffermi di rado ad analizzare i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti?
 Sì Non so No

Segue

Psico / Dossier

scuola, perché amano studiare: però talvolta sentono su di sé troppe aspettative da parte dei genitori e rischiano di drammatizzare ogni insuccesso. Spesso legano con uno o due grandi amici, ma la permanenza nel gruppo, per loro, resta problematica. E, ovviamente, mentre gli altri vivono i primi amori, spesso gli introversi si limitano a stare a guardare, costruendo castelli in aria, ma senza osare un sorriso, né un'iniziativa, né una prima mossa. A volte, per alcuni timidi, l'adolescenza può mettere in crisi il sistema di obbedienza nel quale vivono e provocare improvvise ribellioni, che lasciano stupefatti genitori e insegnanti. In questo caso, è importante non scandalizzarsi («ma come, proprio tu?»), perché il timido è già spaventato dalle sue reazioni e non è il caso di farlo sentire più in colpa, bensì sdrammatizzare («benvenuto tra gli umani, a tutti capita di sbagliare») e aiutare l'introverso ad accettare le proprie emozioni, anche violente, come parte di sé.

Un futuro sereno

Di solito, da adulto, l'introverso trova la propria strada per la felicità. Ci mette forse un po' di tempo (secondo le ricerche raramente trova un equilibrio prima dei 25-30 anni), ma da questo momento in poi la sua crescita è continua. Una volta che ha accettato se stessa, infatti, la persona timida comincia a vivere meglio: rinuncia a frequentare ambienti e persone che la fanno sentire a disagio, ma impara a scegliere le situazioni e le amicizie. Incontra, magari, un partner sensibile, che sappia capirla e si apre a un'intimità ricca e profonda. E, ras-

La lega degli introversi

«C'è molto lavoro da fare per superare i pregiudizi sull'introversione», dice lo psichiatra Luigi Anepeta. «In parte, possono farlo gli educatori, ma il compito spetta soprattutto agli introversi stessi». Ecco allora nascere la Lega italiana per i diritti degli introversi, un'associazione che si propone di sensibilizzare sui problemi dei timidi, soprattutto per prevenire il disagio infantile e adolescenziale. Per esempio, la Lega diffonderà materiale sull'introversione nelle scuole, nei centri di salute mentale, negli assessorati per la scuola e la formazione e così via. Sono già attivi, poi, anche gruppi di autoaiuto per adulti, donne, adolescenti introversi. Se sei interessata puoi chiedere informazioni al dottor Anepeta al numero 063050001 o scrivendo all'indirizzo mail: webmaster@legaintroversi.it. Per informazioni generali sulla Lega, invece, puoi visitare il sito: www.legaintroversi.it.

sicurata, spesso si scopre più forte e serena di quanto credesse. A volte, le persone timide scoprono, anche a 50, 60 anni, aspetti di sé che non avevano mai osato esprimere: così, magari iniziano a frequentare corsi di teatro, fare pittura, scrivere o lavorare con le mani. E si accorgono, con sorpresa, di trarre molta gioia da queste attività creative. Il grande scoglio da superare, per arrivare a questa felice espressione di sé, di solito è la rabbia. Le persone introversive hanno un fortissimo senso della giustizia e della dignità umana, perciò si arrabbiano molto, ma siccome non si danno il permesso di esprimere la collera, rischiano di accumulare rancori e soffrire perciò di malesseri psicosomatici (gastriti, per esempio) o addirittura disturbi depressivi.

Cosa puoi fare

Ti sei riconosciuta nel ritratto della persona introversa? Se ancora non hai trovato il tuo equilibrio, ecco alcune idee per aiutarti.

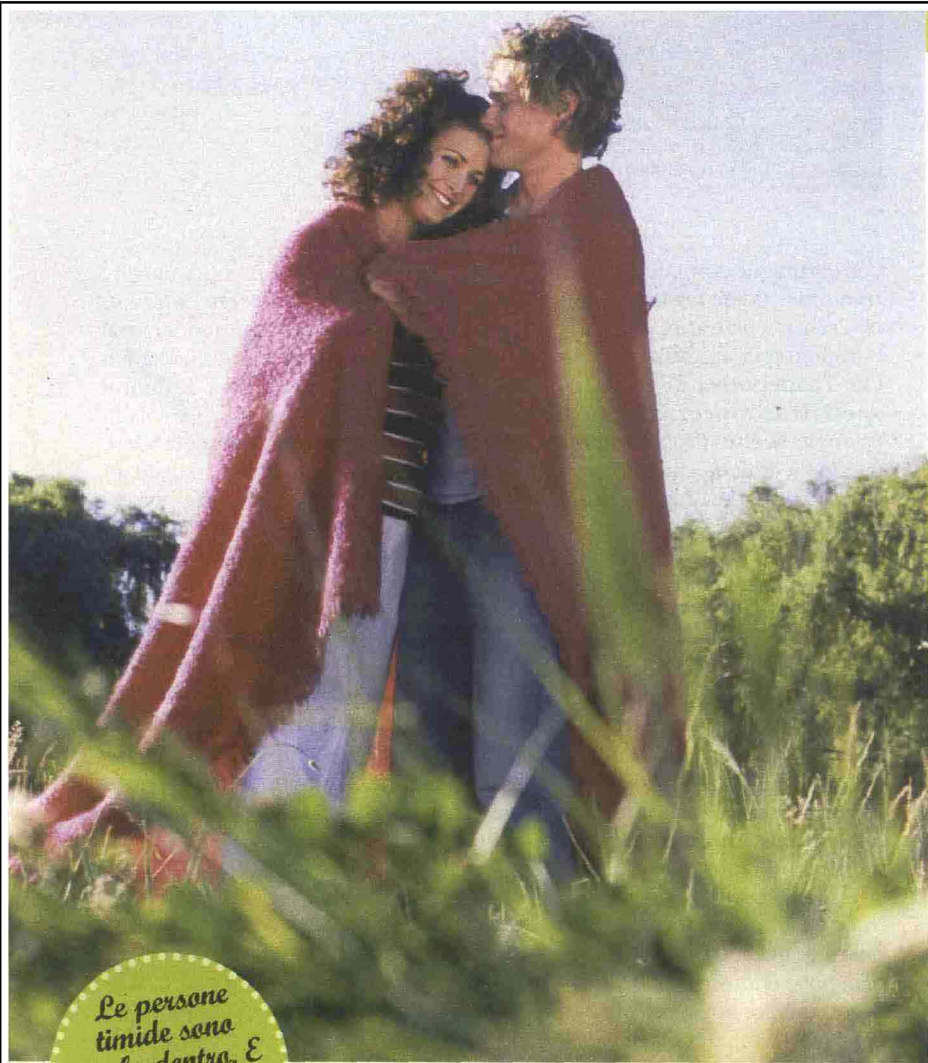
1 Prova ad accettare la tua introversione come un valore. Siccome sei osservatrice e riflessiva, è probabile che ti confronti molto con gli altri, notando implacabilmente quanto siano più baldanzosi e sicuri di te. La prima mossa è provare a smettere di farlo: non sarai mai superespansiva, come la tua amica, perciò è meglio non cercare di imitarla. Prova, invece, a staccare l'attenzione da lei e smettere di criticarti. Il tuo silenzio, che ti imbarazza tanto, agli altri può sembrare misterioso e pieno di fascino. Cerca solo di sorridere un po' di più, in modo che nessuno possa scambiarti per alterigia o indifferenza.

2 Siamo tutti diversi. Probabilmente, dentro di te, combatti ancora con l'idea di essere inadatta alla vita, che ti fa sentire inferiore e ti porta, per reazione, a disprezzare tutti quelli che ti stanno intorno come superficiali, ignoranti, materialisti e così via. Puoi provare, però, ad adottare un atteggiamento più equilibrato, che ti consenta di capire che ognuno è diverso: hai la sensazione di essere l'unica a sentirsi a disagio? Ricorda, spesso lo sono anche gli altri, perfino quelli che sembrano più sicuri. E anche le persone che sembrano più superfi-

Hai voglia di uscire a passeggiare da sola? Puoi farlo, senza sentirti in colpa perché non hai voglia di vedere nessuno. Cerca, però, di non isolarti troppo



Corbis (2), Van Kasteel (2)



Le persone timide sono ricche dentro. E lo fanno con intensità

ciali possono avere buone qualità, come l'ottimismo, la capacità di sdrammatizzare eccetera. Se riesci a essere più disponibile con loro, sarai meno critica anche nei confronti di te stessa. E ammetterai che, forse, a renderti tanto diffidente era la paura di aprirti e accogliere chi è diverso da te.

3 Puoi alternare solitudine e compagnia.

Ti piace stare sola? Non criticarti per questo, ma se passi un pomeriggio a leggere, fai in modo di stare con gli altri, la sera. Se chiudi troppe porte, infatti, il rischio è che poi tu ti senta sola davvero e scivoli nell'autocommiserazione. Prova, perciò, ad alternare solitudine e compagnia, tenendo presente che puoi anche organizzare tu qualcosa: così, puoi scegliere chi vedere e fare in modo di sentirti a tuo agio. Anche provare ad avventurarti fuori dai tuoi confini può essere un esercizio utile, purché tu lo faccia con l'idea di metterti in gioco davvero: se vai a ballare, e poi stai incollata alla parete della sala, non puoi pretendere che qualcuno si accorga di te!

4 Cerca di accogliere la tua rabbia. Come?

Dapprima puoi riflettere che le persone intorno a te sono condizionate da mille fattori, contraddittorie, limitate, ma che questo fa parte della loro umanità. Quando le vedi comportarsi in modo stupido, ingiusto o rozzo, non giudicarle secondo standard morali inarrivabili. Ascolta piuttosto la tua rabbia e accoglila dentro di te senza sensi di colpa. Spesso, i timidi non sanno esprimere la collera perché, dentro, ne sono spaventati come quando erano bambini. Prova a dirti che puoi riconoscere questo stato d'animo e ascoltare il messaggio che ha da darti. Sei furiosa per una ingiustizia subita, o a cui hai assistito? Di solito, soffochi il tuo risentimento perché, in fondo, non hai fiducia nella tua capacità di cambiare la situazione. Se accetti la tua rabbia, senza soffocarla, poi puoi usare questa energia per fare qualcosa: dire che certi comportamenti non ti piacciono, magari. Non cambia nulla? Riprova, con pazienza, a dire la tua. Vedrai che, se non ti scoraggi, presto imparerai a riconoscere la rabbia, esprimerla e lasciarla dietro le spalle. ■

Segue

13 Ti piace tanto parlare che non perdi l'occasione di attaccar discorso anche con sconosciuti?

Sì Non so No

14 Alla tivù preferisci una commedia a un documentario?

Sì Non so No

15 La musica ti prende tanto che non puoi fare a meno di battere il tempo o ballare?

Sì Non so No

16 Per avere informazioni su qualcosa, preferisci scrivere piuttosto che parlare al telefono?

Sì Non so No

17 Preferisci vacanze quiete e riposanti senza troppi spostamenti?

Sì Non so No

18 Pensi che ogni lavoro vada fatto bene?

Sì Non so No

19 Ti piace stare sola anche per lunghi periodi di tempo?

Sì Non so No

20 Ti capita spesso di passare una serata a leggere un libro?

Sì Non so No

RISULTATI

Per le domande da 1 a 5 e da 11 a 15 attribuisce un punto per ogni sì

e un punto in meno per ogni no.

Per le domande da 6 a 10

e da 16 a 20 segna un punto per ogni no e levane uno per ogni sì.

Il non so vale sempre 0.

Ora fai la somma algebrica.

0 = Sei in equilibrio tra introversione ed estroversione.

Punteggio superiore a 0 = Sei estroversa: più alto è il punteggio,

più spiccato è l'orientamento.

Se hai fatto 3, sei leggermente

estroversa, da 3 a 11

mediamente, se il tuo punteggio

è 12 o più sei molto estroversa.

Punteggio inferiore a 0 = Sei

introversa: minore è il punteggio,

più spiccato è il tuo orientamento.

Se hai fatto 3 sei leggermente

introversa, da 3 a 11

mediamente, se il tuo punteggio

è 12 o più sei molto introversa.