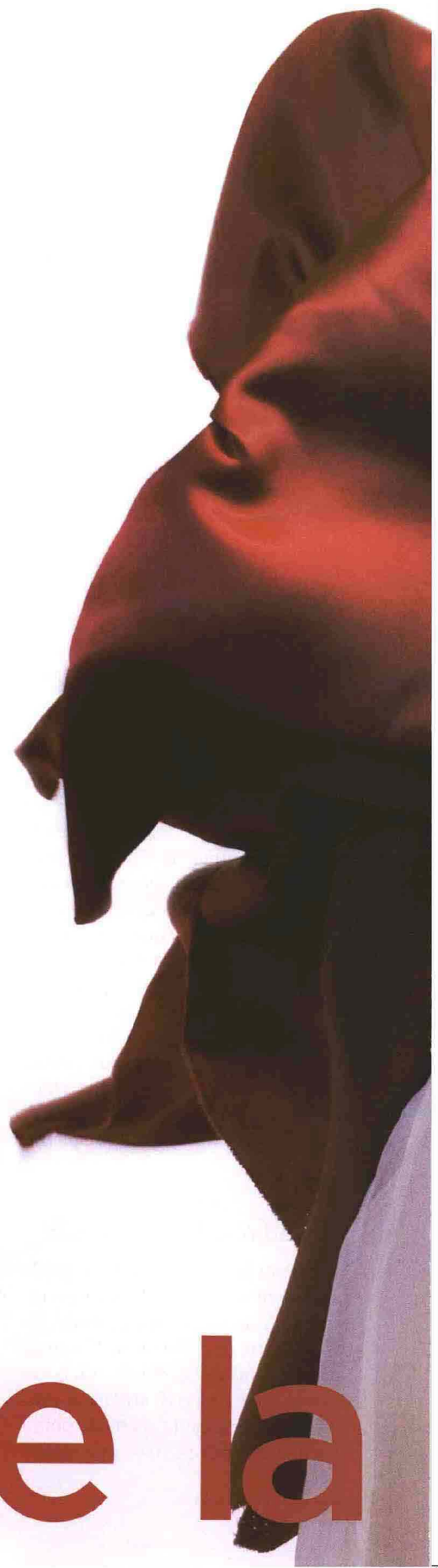



(comportamento)



www.ecostampa.it

Secondo il guru americano Philip Zimbardo, fondatore della Clinica della Timidezza a Stanford, quasi il 50% della popolazione ha problemi di relazione. La difficoltà di essere serenamente se stessi, quando si è al cospetto di altri, può assumere mille forme e sfumature. **Che possono condizionare la nostra vita.** In queste pagine, riflessioni e spunti per uscirne

Vincere la



Stare in mezzo agli altri mi ha sempre creato difficoltà, fin dai tempi della scuola... E, ancora oggi, quando devo lavorare in team con i colleghi ho problemi di ansia. Questo mio atteggiamento viene spesso frainteso e gli altri pensano che sia presuntuosa... Sarà per questo che non ho ancora avuto la promozione che aspetto da tempo?”, racconta Giovanna, 31 anni, impiegata a Sondrio. “Che imbarazzo alla festa di Alice! Non conoscevo quasi nessuno e ho passato la maggior parte della serata in un angolo”, racconta Luca, 34 anni, analista a Roma. Storie di ordinaria timidezza, talmente ordinaria che uno studio di Philip Zimbardo, psicologo americano, fondatore della Shyness Clinic (Clinica della Timidezza) ha rilevato che quasi il 50% della popolazione ne soffre. “Sentirsi esposti al giudizio degli altri, può causare forte imbarazzo e, a volte, sofferenza. Impedendo spesso la vita di relazione, o i traguardi professionali desiderati”, afferma Pietro Grimaldi, psicologo e autore di *A quale timidezza appartieni?* (Franco Angeli). Ma da cosa nasce questa sottile difficoltà di essere pienamente se stessi al cospetto degli altri? >>>

© TARA MOORE/GETTY IMAGES

timidezza

(comportamento)

I CONCETTI CHIAVE

■ **Dietro la timidezza** c'è spesso una concezione negativa di sé, l'idea di non essere all'altezza della situazione.

■ **Concentrarsi su se stessi** invece di preoccuparsi del giudizio degli altri rende meno vulnerabili e più sicuri.

■ **Per accettare** le proprie titubanze può essere utile avere un po' di autoironia e non prendersi troppo sul serio.

>>>

“Può essere stata favorita nell'infanzia da un atteggiamento critico da parte dei genitori, o da un senso di inadeguatezza provocato dalle eccessive aspettative familiari”, precisa Grimaldi. In ogni caso, un tratto comune del timido è la severità con se stessi, la convinzione di non potere essere all'altezza. Questo causa spesso un atteggiamento ritroso che può essere interpretato come chiusura col conseguente allontanamento. “La vita del timido”, afferma Grimaldi, “è condizionata dalle sue paure: ecco perché preferisce non farsi avanti, evitare lo scontro, piuttosto che esporsi al rischio di commettere un errore che potrebbe compromettere la sua immagine”. Ma non si tratta di un problema irrisolvibile: qui di seguito alcune piste per incamminarsi sulla strada di un felice affermazione di sé.

Focalizzare l'attenzione

Una delle tecniche più efficaci per contrastare l'ansia sociale”, assicura Grimaldi, “è il lavoro sul corpo. Grazie alle tecniche di respirazione e agli esercizi di rilassamento muscolare si possono riappacificare corpo e psiche. E raggiungere così un buon livello di concentrazione e di tranquillità”. Un altro espediente molto importante è quello di focalizzare l'attenzione su ciò che si sta facendo: la maggior parte delle persone che prova disagio a parlare in pubblico, infatti, è quasi esclusivamente concentrata sulla reazione degli altri. “Il timido”, continua Grimaldi, “pone l'attenzione su se stesso cercando di vedersi con gli occhi degli altri. Cerca di capire dagli altri quello che pensano di lui. Questo,

però, gli impedisce di concentrarsi sulla propria performance, influenzandola negativamente. Lo espone anche al rischio di cadere in un blackout mentale”. Non solo: “Se l'obiettivo non è l'azione in sé ma cercare di impressionare positivamente gli altri”, avverte Consuelo Casula, psicoterapeuta a Milano, “ogni (inevitabile) incidente di percorso alimenterà ulteriori timori compromettendo i risultati. Il timido, distratto dalla sua ansia di essere approvato, interpreterà per esempio lo sbadiglio di un ascoltatore assonnato come la prova tangibile della sua incapacità di interessare gli altri. La risata di due ragazzi in fondo alla sala gli farà credere di essere oggetto di critiche negative per una frase che pensa di aver detto, ma che in realtà non ha pronunciato...”. In questa situazione, il timido non riesce a utilizzare l'errore come uno strumento di apprendimento e perfezionamento. Ma diventa il rafforzativo delle sue paure: l'ennesima conferma della propria inadeguatezza.

Controcanto

Il bello della timidezza

Nonostante la difficoltà di creare autonomamente relazioni sociali, spesso chi è timido presenta dei tratti di carattere molto apprezzati dagli altri. Pietro Grimaldi ci indica quali

“**Prediligendo l'aspetto riflessivo all'azione**, i timidi sono spesso persone profonde, capaci di analisi acute. Vengono inoltre apprezzati per la loro capacità di ascoltare e di comprendere i problemi altrui. Data la loro necessità di ‘farsi volere bene’ sono in genere affabili, e si può stare certi che difficilmente avranno accessi d'ira o reazioni violente! Ma, soprattutto, sanno essere molto romantici: sono le classiche persone che, per non esporsi direttamente nel corteggiamento amoroso, utilizzano con grande maestria poesie, citazioni a effetto, pensieri profondi o doni ricercati. Tutte cose che aiutano a catturare l'interesse degli altri”.

Concedersi di sbagliare

Chi soffre di timidezza non è sicuro che il risultato delle sue azioni sarà perfetto. Il perfezionismo, però, può diventare un handicap: “Sono terrorizzato di fare brutta figura agli esami”, racconta Christian, 22 anni, iscritto da due anni alla facoltà di Giurisprudenza di Milano senza mai averne dato uno. “Rispetto ad altri miei compagni, impiego il doppio della fatica per prepararmi e tuttavia non mi sento mai al riparo dal fallimento. Anzi, la paura di non fare la figura che vorrei davanti all’insegnante mi blocca e così salto la sessione...”. “Molte persone che si lamentano di essere timide, di non avere il coraggio di affrontare gli altri e di non essere spontanee”, spiega Consuelo Casula, “sono in realtà affette da una forma di narcisismo. Sentendo la propria persona e le proprie azioni al centro dell’attenzione e del giudizio generale, si sopravvalutano e mascherano questo delirio di onnipotenza

*Accettare
la possibilità
di sbagliare
aiuta a
superare
la paura
di deludere
gli altri*

Immaginare scenari diversi

Prima di cimentarsi in un’impresa come parlare in pubblico, per esempio, il timido avverte disagio: “Se mi piace un ragazzo, non riesco nemmeno a sostenere il suo sguardo, figuriamoci andare a parlargli. E, se si avvicina lui, divento rossa!”, ci scrive Tatiana, una nostra lettrice di 23 anni che studia lettere a Milano: “Alle feste resto sempre in un angolo senza avere il coraggio di avvicinare nessuno”. Come può Tatiana superare questo disagio? “Può innanzitutto concedere a se stessa di immaginare sce-



sotto un’apparente impotenza.... La soluzione, in questo caso, è imparare ad accettare la possibilità di sbagliare puntando a obiettivi più realizzabili. Per esempio, non cercare l’approvazione di tutti permette di accettare eventuali errori. Come? “Cercando di non prendersi troppo sul serio, diventando autoironici e sviluppando una forma di benevolenza nei propri confronti”, suggerisce Grimaldi.

nari diversi”, spiega Grimaldi. “Tatiana crede che la conversazione con il bel cavaliere che non osa avvicinare sarà un disastro annunciato. Ma chi l’ha detto? Magari non sarà spigliata come l’attrice di un film, ma non farà brutta figura, o magari la sua goffaggine risulterà gradevole, oppure, la sua ritrosia attirerà l’improvvisato corteggiatore... E se poi sarà davvero una mezza catastrofe, pazienza!”.

Recitare un ruolo

Se impedisce di avvicinare potenziali partner o di sostenere un colloquio di lavoro, la timidezza può diventare un problema più grave e porta chi ne è vittima ad “accontentarsi” di un partner o di un lavoro che non corrispondono a ciò che desidera. “Una strategia efficace contro la timidezza”, afferma Grimaldi, “è quella di esporsi alle situazioni ansiogene in un ambiente protetto. Per esempio, si può cominciare a dialogare o fare una battuta quando ci si trova tra pochi intimi”. Il timido, inoltre, crea di se stesso un’immagine di perfezione idealizzata che però, essendo falsa, non solo non esiste ma impedisce alla vera personalità di manifestarsi: “Pensando che gli altri siano impegnati a giudicarlo, evita di mostrarsi per come è realmente”, conclude Casula. Ecco perché può essere utile, per esempio, iscriversi a un corso di teatro. “Quando interpreta un ruolo, il timido può prendere le distanze dal vero se stesso e di conseguenza, si libera delle sue paure. Non è più lui a mostrarsi, ma il personaggio che sta interpretando”.

MICHELE MAINO

da leggere

- **10 soluzioni per sconfiggere timidezza e ansia sociale**
di Martin M. Antony,
Perdisa Ed. – pagg. 144, 14 euro
- **Vincere la timidezza**
di Fred Orr, Tea – pagg. 155, 8 euro

riparliamone su
www.psychologies.it

- **Consigli pratici in linea**
E tu, quando sei stato timido?
Partecipa al nostro Forum