



Amici, colleghi, conoscenti

Sapere stare nel gruppo

A volte è come un leggero imbarazzo. La sensazione di non sapere entrare in relazione, di non riuscire a essere se stessi.

Un senso di esclusione che ci mette a disagio. Consigli e strategie per superare l'ostacolo

>>>

75

(relazioni)

Sentirsi inadeguati. Sentirsi fuori posto. È capitato a tutti, almeno una volta nella vita durante una riunione, una festa, una cena. Racconta Cecilia, 35 anni, impiegata a Genova: "Quando sono in un gruppo faccio fatica a sostenere il mio punto di vista, a dire una battuta, a entrare nella conversazione. Ho l'impressione che nessuno mi ascolti e così, spesso, preferisco rimanere in silenzio. Al lavoro come in palestra o con gli amici...". Un disagio che affiora nelle situazioni più diverse: "Mi considero socievole, ma quando sono in compagnia di persone che conosco appena non so esprimermi al meglio, divento impacciata, perdo la vivacità che mi caratterizza quando sono tra pochi intimi. Per questo ho scelto di non iscrivermi al corso di ballo nonostante il mio compagno ci tenesse molto", confessa Anna, 45 anni, veterinaria a Pavia. "Non sono mai riuscita a dire la mia con disinvoltura, anche in un gruppo ristretto di colleghi. Così, sul lavoro, affidano sempre i progetti stimolanti a chi è più sicuro di sé", spiega Alessandra 32 anni, architetto a Modena. "La costante fissa, in queste situazioni, è la difficoltà a esprimere se stessi in un gruppo allargato nonostante il bisogno di sentirsi amati e apprezzati da tutti i componenti del gruppo stesso. Da qui il disagio, la sofferenza", commenta Duccio Demetrio, do-

I CONCETTI CHIAVE

- **Essere a disagio** nasconde spesso il timore di non piacere agli altri e quello di non essere accettati dal gruppo.
- **La perfezione non esiste.** Sono anche i difetti a renderci quello che siamo: unici e più ricchi interiormente.
- **Affrontare la timidezza è possibile.** Senza fingere, imparando a mostrare agli altri le proprie capacità.

cente di Filosofia dell'educazione all'Università Milano Bicocca. Un disagio che nasce dalla paura di non essere accettati, dal timore che gli altri possano farsi un'idea sbagliata, in ultima analisi, dalla convinzione che occorra essere all'altezza per piacere agli altri. Niente di più falso, sostengono i nostri esperti, che qui di seguito prendono in considerazione le (false) convinzioni sull'argomento per fare chiarezza.

Devo piacere a tutti i costi

Essere divertenti e seri al punto giusto, gentili ma non troppo premurosi, con personalità... A volte per piacere si pretende da se stessi l'impossibile. "Ognuno di noi vuole presentarsi agli altri dando un'immagine positiva di sé, a ogni costo", spiega Giuseppina Speltini, docente di Psicologia sociale e Psicologia dei gruppi all'Università di Bologna. "La paura di non piacere nasconde

Superare l'imbarazzo

I nostri esperti, Duccio Demetrio, Giovanna Speltini e Pietro Grimaldi propongono cinque consigli pratici per imparare, con un po' di esercizio, a sentirsi a proprio agio anche nelle situazioni più difficili

Imparare a osservare. Spostare il proprio punto di vista da sé agli altri, prestando attenzione a quello che i componenti di un gruppo comunicano, non solo a parole, ma anche con lo sguardo, i gesti o l'atteggiamento.

Fidarsi delle proprie capacità. Imparare a riconoscere le proprie qualità e i propri limiti senza dipendere troppo dal giudizio degli altri.

Essere se stessi. Esercitare il proprio senso critico permette di riconoscere piccole esitazioni anche nelle persone che appaiono più spigliate. È il primo passo per acquistare un po' di sicurezza e valorizzare le proprie potenzialità.

Individuare i propri limiti. Riflettere sulle situazioni che ci fanno sentire a disagio per mettere a fuoco le proprie emozioni all'interno del gruppo.

Mettersi alla prova. Scegliere una delle situazioni dell'esercizio precedente e prepararsi ad affrontarla con più sicurezza, concentrandosi innanzitutto sui propri movimenti e sulle proprie azioni.

quella di non essere accettati, aggiunge Pietro Grimaldi, psicologo e psicoterapeuta a Caserta. "E non è facile gestire un rifiuto". Spesso, allora, per sentirsi parte del gruppo, si preferisce correre il rischio di annullare la propria personalità. Ma questa scorciatoia non porta da nessuna parte: "Al lavoro faccio sempre quello che mi chiedono, senza discutere", racconta Giulio, 38 anni, grafico a Potenza. "Ma a distanza di anni non ho ancora ottenuto quella promozione che mi avrebbe aiutato a dimostrare agli altri la mia professionalità". Meglio allora imparare a essere autentici, cioè valorizzare i diversi lati di sé a seconda della situazione: "La stessa persona, per esempio, può essere molto esigente con i colleghi, ma dolce e romantica in famiglia", commenta Speltini.

Gli altri sono perfetti in ogni situazione. Io, invece...

"La mia migliore amica è sempre sicura di sé, anche se indossa un paio di jeans a un aperitivo dove tutti vestono elegante", racconta Lisa, 22 anni, studentessa a Palermo. "Perché il mio capo è sempre così impeccabile?", si chiede Francesco, 45 anni, commercialista a Fidenza (Pr). Spesso chi si sente a disagio pensa di non essere all'altezza della situazione e ammira chi, al contrario, si sa destreggiare anche in mezzo alle difficoltà. "Ma l'apparenza inganna", afferma Grimaldi. "Provate a osservare attentamente le persone che vi sembrano perfette. Anche loro hanno pic-

www.psychologies.it

DA LEGGERE

■ **La vita schiva**

di Duccio Demetrio.
Raffaello Cortina Editore –
pagg. 270,
14 euro

■ **A quale timidezza appartieni?**

di Pietro Grimaldi
Franco Angeli –
pagg. 160,
16 euro

■ **Stare in gruppo**

di Giuseppina Speltini
il Mulino –
pagg. 143,
8,80 euro

(relazioni)

“ESSERE MENO SEVERI CON SE STESSI AIUTA A VIVERE CON PIÙ TRANQUILLITÀ IL CONFRONTO CON GLI ALTRI”

PIETRO GRIMALDI

«...cole esitazioni eppure sono così sicure e riescono in tutto quello che fanno», suggerisce Grimaldi. «La differenza è che investono tutte le energie per imparare dai propri errori e migliorarsi». Chi, invece, è molto severo con se stesso si pone obiettivi impossibili e, di conseguenza, si sente inadeguato per la paura di sbagliare. La soluzione? «Aspirare a un traguardo più realistico per vivere con più tranquillità il confronto con se stessi e con gli altri», suggerisce l'esperta. Ci si accorge così che la timidezza non è un difetto, ma una risorsa, un modo diverso e più profondo di affrontare la vita. «Le persone più timide, che si sentono a disagio se sono al centro dell'attenzione e non riescono a parlare in pubblico, vivono ogni situazione con maggiore intensità emotiva. Sono più impacciate, è vero, ma anche più sensibili», sottolinea Duccio Demetrio. Anche i difetti, quindi, danno valore a una persona, la rendono umana, più ricca. In una parola, unica.

Se resto in silenzio evito di fare una figuraccia

Stare in disparte, evitare gli sguardi, o non esprimere il proprio punto di vista non sono vie di fuga per non farsi notare. «Anche un atteggiamento riservato, chiuso e protetto dice qualcosa a proposito della nostra personalità e può offrire agli altri un'immagine di noi che non solo non ci appartiene, ma rischia di essere anche molto più negativa di quanto si possa immaginare», spiega Speltini. «Non sopporto le persone che in ascensore abbassano lo sguardo o fingono di scrivere un sms solo per non rivolgerti la parola», racconta Ada 45 anni, manager a Mestre. «L'imbarazzo si supera con l'esperienza», spiega l'esperta. «Per ottenere dei risultati bisogna però avere il coraggio di mettersi in gioco. Prendendo l'abitudine di comunicare agli altri le proprie idee, riflessioni, emozioni». Per iniziare bastano un sorriso, uno sguardo o un semplice saluto.

Tutti notano il mio imbarazzo

«Ieri sera mentre tornavo a casa dal lavoro sono inciampata in una buca. Ho reagito cercando di nascondermi, di scappare, di non incrociare lo sguardo degli altri passanti», confessa Giulia, 34 anni, commessa a Firenze. Ma quante persone, in centro all'ora di punta, si saranno davvero accorte del gesto goffo di Giulia? L'imbarazzo nasce quando ci sentiamo adosso gli occhi degli altri. «In queste situazioni c'è un'estrema focalizzazione su se

“Ho mostrato agli altri le mie paure”

Elisa, 35 anni, pr a Rho (Mi), ha sempre nascosto agli altri la sua timidezza. Fino a che non ha imparato ad accettarla...

«Già da piccola avevo difficoltà a comunicare con i compagni di scuola e, nonostante studiassi molto, non ottenevo grandi voti perché l'emozione mi impediva di rispondere correttamente alle domande durante le interrogazioni. Crescendo ho cercato di evitare le situazioni che mi procuravano imbarazzo. Ma quando ho iniziato a lavorare in pubblicità mi sono accorta che affrontare i miei problemi era l'unica soluzione per trovare la serenità e riuscire nel mio lavoro. Ne ho parlato innanzitutto con alcune amiche che mi hanno aiutato ad aprire agli occhi: davanti a loro apparivo solo un po' insicura, non certo impacciata come pensavo. Ho così imparato a mascherare il mio imbarazzo concentrandomi solo sul mio lavoro e sulle proposte che presentavo ai colleghi. Ho capito infatti che quando fai colpo sugli altri per le tue idee interessanti, le guance rosse passano in secondo piano...»

stessi», sottolinea Grimaldi. «Chi tende a imbarazzarsi non riesce a pensare fino in fondo a ciò che dice o fa, ma si preoccupa soprattutto di come gli altri potrebbero interpretare il suo atteggiamento». L'errore nasce da qui: è più facile sbagliare quando non si è concentrati su ciò che si sta facendo, ma sulla buona impressione che si vuole fare in

gruppo. “L’idea che le persone hanno di noi ha delle ripercussioni sulla nostra identità e sulle nostre azioni”, spiega Speltini, “soprattutto quando si ha scarsa fiducia nelle proprie potenzialità”.

Non ho mai nulla di interessante da dire

“Una persona a disagio è una persona vulnerabile, in balia delle emozioni”, sottolinea Duccio Demetrio. Alberto, 30 anni, programmatore a Napoli, ammette di trovarsi in difficoltà quando deve mostrare agli altri il proprio valore professionale: “Giorni prima di un colloquio mi esercito davanti allo specchio, ma quando poi mi trovo di fronte al datore di lavoro la mia memoria si azzerava, vado in blackout e non so più che dire”. Spiega Speltini: “Volere apparire diversi da quello che si è per sentirsi accettati attiva un circolo vizioso che aumenta l’imbarazzo, invece di nascondere”. Si può dare agli altri una buona impressione nonostante il rossore sul viso, un po’ di esitazione o un leggero tremolio nella voce. Soprattutto quando si mettono in mostra competenze e capacità. La chiave del successo nelle relazioni passa, ancora una volta, da un lavoro di introspezione: “Le persone più timide, per sentirsi a proprio agio, devono imparare ad avere fiducia nelle proprie qualità. Solo così potranno dimostrare quanto valgono veramente, senza alcun imbarazzo”, conclude Demetrio.

FEDERICA BRIGNOLI

www.psychologies.it

DA LEGGERE

■ **10 Soluzioni per sconfiggere timidezza e ansia sociale**

di Martin M. Antony
Alberto Perdisa
Editore –
pagg. 144,
14 euro

■ **Vincere la timidezza**

di Fred Orr
Tea Pratica –
pagg. 155,
8 euro

■ **Come vincere l’ansia sociale**

di Signe A. Dayhoff
Centro Studi
Erickson –
pagg. 368,
19,5 euro