


GEO Comportamento

Timidezza

una prigione silenziosa



Avere timore degli altri capita a tutti, prima o poi. E sono tanti quelli che arrossiscono. Ma per alcune persone guance roventi e imbarazzo sono una condizione di vita. Che porta a evitare opportunità e relazioni. Cause, consigli e cure per imparare che il mondo non ha così voglia di escludere i timidi...

testo IRENE MERLI illustrazioni ANTONELLO SILVERINI

I timidi sono i più inflessibili giudici di se stessi.
Non sanno consolarsi né autoaccudirsi.
E sono convinti che gli altri li giudichino sempre



UN EROE CON L'ASMA

Ernesto Che Guevara, grande guerrigliero e seduttore, da ragazzino era timido perché soffriva d'asma e non poteva neppure correre.

Nella vita fanno poco rumore. Non cantano, non ballano, parlano a voce bassa. A scuola o all'università si mettono agli ultimi banchi, nelle foto di gruppo cercano di nascondersi. Sono i timidi: un vero esercito, a quanto pare. Stando agli studi di Philip Zimbardo, psicologo sociale fondatore della Clinica della timidezza a Stanford (California) e dello *Stanford shyness research program*, si dichiarano timidi tra il 30 e il 60% dei giovani, a seconda dei diversi Paesi. Con punte più alte in Giappone e più basse in Israele e tra gli ebrei americani (v. riquadro pag. 67).

Ma se ci riflettiamo queste cifre non stupiscono: tra tutte le paure dell'uomo, quella degli altri è la più universale. Anche le persone più estroverse sentono il batticuore quando devono parlare in pubblico. E alla donna più disinvolta può capitare di arrossire e sentirsi tradita all'improvviso dalle guance roven-

ti. Diceva Montesquieu, il grande pensatore che teorizzò la separazione dei poteri: «La timidezza è stato il flagello di tutta la mia vita». Così, ecco il primo dato confortante per i timidi: non sono soli. Anzi, non sono "i" soli. Tutti prima o poi, da piccoli o da grandi, si sentono in difficoltà davanti a un capo, un insegnante, un uomo o una donna affascinanti. L'importante è saper accettare gli insuccessi, non essere troppo autocritici: se ci si mette in gioco è normale rischiare di sbagliare. Ma qui entriamo nel vivo della questione, perché i timidi (divisi in "cronici" e "situazionali") sono i più inflessibili giudici dei propri comportamenti e temono che gli altri siano sempre pronti a criticarli. In poche parole, quando si trovano in una situazione che li allarma – può essere anche solo rispondere a un invito o alzare la mano in classe – si aspettano di non farcela ad affrontarla. Iniziano a sentire sintomi fisici come il rossore, la sudorazione eccessiva, il tremore e si focalizzano su queste spiacevoli sensazioni perché pensano che tutti se ne accorgano. A quel punto scattano imbarazzo e vergogna, goffaggine, difficoltà a esprimersi e a capire quello che dice l'altro perché si è troppo immersi nel proprio disagio. E così la nefasta profezia di non essere all'altezza si autoavvera.

Risultato: la maggior parte dei timidi "cronici" tende a evitare le situazioni sociali che li mettono a dura prova. Ma un conto è distaccarsi dal mondo per pensare, creare, stare a contatto con la natura, come fanno filosofi, artisti e scienziati. O scegliere la solitudine perché la si ama, come capita agli introverti. Un altro è rifiutare opportunità di lavoro o di relazioni perché si ha paura. In questo caso non si tratta di una scelta, ma di ansia sociale, e i continui evitamenti, anziché tranquillizzare, attivano un circolo vizioso fatto di angoscia, fuga, "performance" sempre più deludenti e relativo abbassamento dell'autostima. Chi scappa rischia inoltre di adottare un profilo più basso nella vita. Che a volte significa fare lavori meno soddisfacenti, non poter contare su una rete sociale in caso di bisogno e non riuscire ad avere una ▶

Quando la paura diventa fobia

Le parole timidezza, *timidité* (in francese) e *timidez* (in spagnolo) vengono da *timere*, in latino "temere". Il termine anglosassone corrispondente, *shyness*, potrebbe invece derivare dall'inglese antico *sceoh*, simile al tedesco antico *sciuen*, che significa spaventare. **Già dalla sua etimologia la timidezza è legata alla paura.** Ma quando il timore diventa terrore si parla di fobia sociale, una patologia citata nella "bibbia" degli psichiatri, il Dsm-IV dell'American psychiatric association. **Se si trovano nelle situazioni temute, le persone che soffrono di fobia sociale hanno un attacco d'ansia grave**, a volte simile a un attacco di panico, e in seguito attuano evitamenti significativi. «Chi ha la fobia dell'aereo può viaggiare in treno,

chi ha il terrore dei ragni non va in campagna e chi non riesce a prendere gli ascensori può salire a piedi. Ma se si soffre di fobia sociale è molto difficile evitare le situazioni ansiogene. E cercare di farlo costa caro» spiega Stefano Pallanti, docente di Psichiatria all'Università di Firenze. **Nei bambini possono essere sintomi di questa patologia la forte ansia nei rapporti con i coetanei, il mutismo selettivo** (il piccolo parla solo a casa o solo con una persona), l'eccessivo attaccamento alla madre. Le cure? Psicoterapia e in alcuni casi anche farmaci che agiscono sulla serotonina, un neurotrasmettitore legato al tono dell'umore. Queste sostanze aumentano la capacità del cervello di ridurre i segnali della paura e fanno sentire i fobici più tranquilli.

Il 15-20% dei bambini già a 2 mesi **piange troppo, si agita e ha un aumento del battito cardiaco** se sente voci estranee o il rumore di mobili spostati

**RISATE, RUMORE?
NESSUNA REAZIONE**

Al cinema c'è spesso chi fa chiasso perché mangia le patatine o ride troppo forte. Ma la persona timida non ce la farà mai a protestare, come sarebbe suo diritto se qualcuno disturba durante la visione. Lascerà perdere e si rassegnerà ai rumorosi vicini.

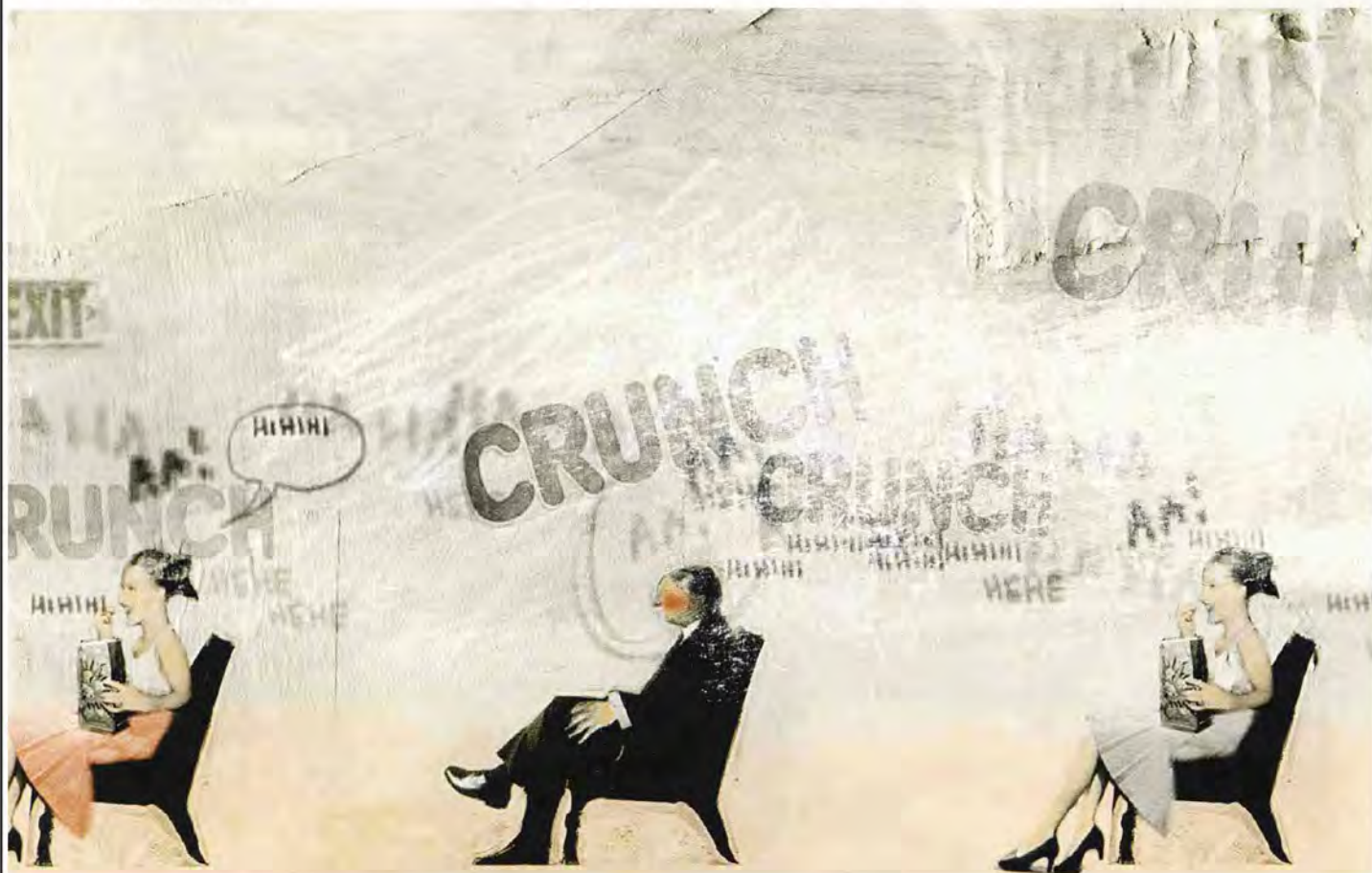
buona vita sentimentale. Quindi se la timidezza non comporta dolorose rinunce, ma solo piccole tattiche di sopravvivenza, non è un problema. Non tutti devono avere tanti amici o parlare in pubblico. La discrezione, la riservatezza sono risorse importanti ed essere prudenti è normale prima di buttarsi a capofitto in una nuova situazione: si tratta di una protezione spontanea.

Quando invece la paura degli altri diventa una prigione silenziosa, come la definisce Philip Zimbardo, sono guai.

«Le persone timide non vivono in un mondo loro, come gli schizofrenici e gli autistici, che non si accorgono o non si rammaricano di essere distaccati dal contesto sociale. Anzi desiderano moltissimo piacere, essere accettate, far parte

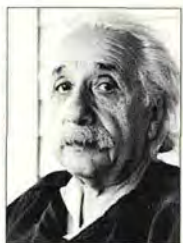
del mondo di tutti» spiega Stefano Pallanti, docente di Psichiatria all'Università di Firenze e al Mount Sinai Hospital di New York. «Ma hanno la tendenza a sovrastimare le difficoltà di alcune situazioni e, allo stesso tempo, a sottostimare le proprie capacità di farvi fronte».

Tutta questa sofferenza nasce da lontano. Le ricerche di Jerome Kagan, professore emerito di Psicologia ad Harvard, hanno dimostrato che già a due mesi si possono evidenziare bambini socievoli e bambini timidi: circa il 15-20% dei piccolissimi sono particolarmente quieti, vigili, hanno un aumento del battito cardiaco, agitano braccia e gambe e piangono eccessivamente quando sentono voci estranee o vengono spostati dei mobili. E i ragazzini che più avanti si sono rivelati timidi sembravano avere un battito



LA SOLITUDINE DEL GIOVANE GENIO

Albert Einstein, il grande fisico, fu un bambino isolato dai suoi coetanei perché era intelligentissimo ed estremamente dedito allo studio scientifico.



IL CALCIATORE OMBROSO

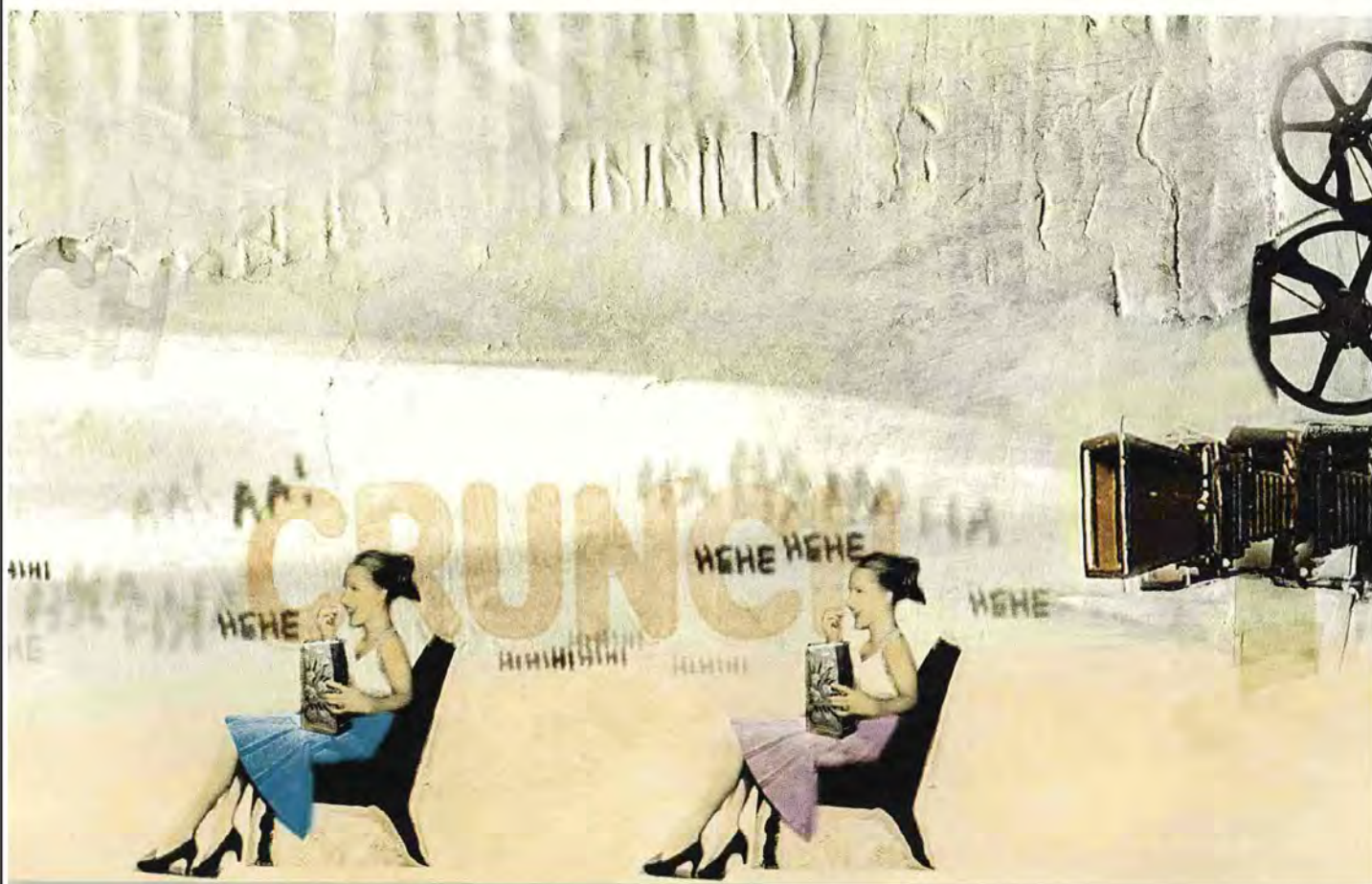
Zinédine Zidane, l'amato bomber francese di origine algerina, davanti alle telecamere non riesce a nascondere il disagio e fatica a esprimersi durante le interviste.



cardiaco più veloce già quando erano nell'utero materno. Nathan Fox, direttore del Child development laboratory del Maryland (Usa) sostiene poi che nei bambini che mostrano timidezza si attiva maggiormente l'emisfero cerebrale destro, che è coinvolto nei disturbi d'ansia e nei comportamenti di fuga o attacco. Timidi, dunque, si nasce? «La maggior parte degli studiosi sono concordi nel ritenere i fattori biologici solo un elemento di rischio, una predisposizione» afferma Pietro Grimaldi, psicologo e psicoterapeuta, supervisore dell'Associazione italiana di psicoterapia cognitiva sociale e autore di *A quale timidezza appartieni?* (Franco Angeli, 2008). «Il comportamento di un uomo» continua Grimaldi «è sempre dettato da un insieme di elementi genetici, psicologici e ambientali».

Timidi, quindi, più facilmente si diventa. Per colpa di eventi come lutti precoci, luoghi di vita molto isolati, insuccessi

scolastici, continui spostamenti di città in città che privano delle reti di sostegno. O a causa di confronti spiacevoli con fratelli e sorelle molto bravi, popolari, attraenti. Ed è fondamentale il ruolo dei genitori. Attenzione, se non si vuole mettere i propri figli a rischio di timidezza non bisogna essere iperprotettivi, ansiosi e preoccupati dei commenti degli altri: quando li si protegge o li si controlla troppo, ai bambini arriva l'informazione che non sono capaci di affrontare quella piccola performance sociale. Non solo. Se li si fa sentire inadeguati li si renderà insicuri, se li si mette troppo in guardia sulla pericolosità del mondo o la necessità di fare sempre buona ▶



Secondo la teoria evoluzionistica, la timidezza è un sistema autodifensivo di conservazione, che permette di non essere escluso dal gruppo e dalle risorse vitali



DON LISANDER BALBETTAVA

Alessandro Manzoni ebbe un'infanzia infelice, a 6 anni andò in collegio e da giovane soffrì di una tale timidezza da balbettare ogni volta che si trovava in pubblico.

impressione diventeranno paurosi. Sono poi da evitare come la peste le aspettative troppo alte: stressano i bambini e li convincono che saranno amati solo se non commetteranno mai errori. Non per nulla in una società competitiva come quella americana, dove il grado di popolarità è una materia scolastica e per entrare in alcuni asili di New York o Washington si chiede il quoziente di intelligenza a 3 anni, la timidezza è cresciuta del 10% circa nell'ultimo decennio.

In assoluto, meno esperienze di socialità si fanno da piccoli e più aumenta il rischio di diventare timidi. Succede come ai bambini sordi, che non udendo non imparano a parlare. E una volta cresciuti diventa difficoltoso rimettersi in pari, esattamente come è più dura apprendere le lingue straniere da adulti.

Sulla paura degli altri esistono anche teorie evoluzionistiche affascinanti: la timidezza potrebbe essere un sistema autodifensivo di conservazione. «Per avere accesso alle risorse, che nella preistoria erano cibo e caverne e oggi sono opportunità di lavoro e di sentimenti, chi soffre di ansia sociale mette in campo da sempre strategie di sottomissione tipiche di chi si trova in uno status inferiore nella gerarchia, per cer-

care di garantirsi l'appartenenza al gruppo e la sopravvivenza. Questi soggetti credono che gli altri li vedano negativamente, che li considerino di basso rango rispetto alla sicurezza di sé e alla competenza» dice Pietro Grimaldi. Le tattiche di sottomissione sarebbero adottate per far capire agli individui "dominanti" che non si vogliono attuare minacce al loro rango o alle risorse comuni. Ed eviterebbero l'esclusione sociale.

Ambiente, famiglia, genetica. Ma cosa si può fare se la timidezza diventa un ostacolo alla vita? Intanto bisogna capire se è un tratto di carattere o una patologia, come la fobia sociale (v. riquadro a pag. 60) e a deciderlo devono essere uno psicoterapeuta o uno psichiatra. Fatto questo, le tecniche più valide e rapide per combattere l'ansia sociale sono quelle delle psicoterapie cognitivo-comportamentali, perché cambiano le credenze di base delle persone e aiutano a ridisegnare la risposta agli stimoli ansiogeni.

Per prima cosa, dunque, quando si intraprende un programma anti-timidezza si viene aiutati a esporsi gradualmente ad alcune situazioni sociali "allarmanti" di difficoltà crescente. Perché tutto, sempre, è questione di gradi. Ed è provato che l'ansietà diminuisce progressivamente con il numero di esposizioni ripetute. Per affrontare con ▶

Cinque consigli per aiutare i piccoli paurosi

1 Non permettete a nessuno di dire che vostro figlio è timido e non ditelo neppure voi. Frasi come queste possono bloccarlo del tutto. Meglio spiegare che ci mette un po' a carburare quando conosce persone nuove. E cercate di ridurgli i giochi solitari con Playstation e pc.

2 Non dategli mai dell'incapace, dello stupido, del cattivo. Non c'è niente di peggio dell'applicare un'etichetta a un bambino: si convincerà che lui è così e finirà per comportarsi così. E mai evidenziare un errore davanti a estranei: parlatene a casa, da soli.

3 Meglio evitare le frasi come «il silenzio è d'oro» e «i bambini non si dovrebbero né sentire né vedere». Il piccolo si convincerà che per essere giudicati bene dai grandi è meglio stare zitti e obbedire sempre. E questo non lo aiuterà a esprimersi e a diventare autonomo.

4 Incoraggiare non vuol dire fare pressioni. I genitori che fanno confronti con i risultati degli altri bambini e spronano a primeggiare sviluppano nei figli una mentalità competitiva. Così chi si sente inadeguato cercherà di ridurre i confronti sociali in cui teme di fallire.

5 Autorizzatelo a sbagliare, spiegandogli che capita a tutti. E proprio per questo un errore o un insuccesso non cambiano l'idea che gli altri hanno di noi. Anzi, dagli sbagli si può imparare, per decidere se vale la pena di riprovare e, se si pensa di sì, come farlo meglio.

In India si è più timidi quando ci si rivolge a una persona dell'altro sesso, in Israele quando si deve chiedere aiuto, in Italia quando ci si trova davanti a un'autorità

più calma i cambiamenti sono utili anche le tecniche di rilassamento, come il training autogeno e la respirazione addominale, ed è fondamentale cercare di attuare una ristrutturazione cognitiva insieme allo psicoterapeuta, ovvero una messa in discussione delle proprie convinzioni alla base dei comportamenti "da timido". Ad esempio, le persone che temono gli altri non sanno autoaccudirsi, non cercano neppure di capirsi e di rassicurarsi: sono preda di uno spietato dialogo interno che provoca le reazioni del corpo e del comportamento. Oppure non riescono a crede-

re che gli altri possano pensare cose diverse da quelle che pensano loro: attribuiscono i propri pensieri a chi hanno davanti e per uscire da questo circolo vizioso bisogna imparare a decentrarsi da sé. Alcuni esercizi si possono trarre dai libri (v. in basso a destra). E sull'argomento nel 2007 è uscito anche un film, *Terapia Roosevelt* di Vittorio Muscia, in cui un giornalista timido impara da un celebre psichiatra a vincere la paura dei propri interlocutori immaginandoli... seduti sul water, come faceva il presidente Teddy Roosevelt, afflitto da inopportuna timidezza.



IL PRESIDENTE REATTIVO

Teddy Roosevelt, presidente degli Usa dal 1901 al 1909, da piccolo soffriva di una grave asma, fu costretto a studiare a casa e il padre lo stimava poco. Reagì con una vita avventurosa.


Paese che val, reazione che trovi

In India il rossore non è sintomo di timidezza. **Nella tribù chewong della Malaysia essere timidi appare normale.** I livelli e la valutazione della paura degli altri sembrano diversi nelle differenti culture. Secondo gli studi sui giovani fatti dal gruppo di Philip Zimbardo, psicologo sociale, **si dichiarano timidi il 60% dei giapponesi e il 55% degli abitanti di Taiwan, mentre in Israele la percentuale scende al 31%.**

Per i ricercatori questo risultato può dipendere dall'alto grado di cooperazione della società israeliana e dal fatto che lì gli insuccessi dei ragazzini vengono attribuiti non solo a loro, come avviene negli Usa e in Giappone, ma a molti

fattori (genitori, insegnanti, guerra, pregiudizio religioso ecc.). **In Cina, secondo altri studi, i bambini timidi sono considerati intelligenti, di successo e hanno una buona reputazione presso insegnanti e compagni.** Ma ci sono differenze anche tra Paesi culturalmente simili. Uno studio eseguito su universitari italiani e spagnoli dagli psicologi Vincenzo P. Senese e Paola Miele della II Università di Napoli, dimostra che gli iberici si considerano più timidi di noi e che il timido italiano, a differenza di quello spagnolo, appare più autosufficiente, cioè preferisce agire per proprio conto indipendentemente dal gruppo.

Ma di timidi famosi, tra artisti, giornalisti, condottieri, uomini politici e scienziati è pieno il mondo.

Alcuni li abbiamo illustrati in queste pagine: dalle loro difficoltà hanno tratto ispirazione e motivo di lotta tenacissima. E se si sfoglia il best seller americano *Good to Great* (Harpercollins) del ricercatore Jim Collins, si ha un'altra sorpresa: i top manager di alcune compagnie di successo, come la Gillette e la Kimberly-Clark, si sono rivelati umili, timidi, allergici a interviste e copertine sui giornali, ma dotati di volontà di ferro. Del resto gli amministratori delegati più "mediatici" sono stati ridimensionati dai crolli di Borse e banche. È la rivincita dei timidi? Christophe André, psichiatra all'ospedale St. Anne di Parigi, docente all'Università Paris X Nanterre e autore di *La paura degli altri* con Patrick Légeron (Einaudi, 2000), dichiara di sì: «L'epoca di crisi attuale non è più dei vincenti, dei giovani lupi rampanti. I valori della nostra società virano al femminile, bisogna mostrare sensibilità, emozioni, vulnerabilità». E da sempre, si sa, la timidezza in una donna è più apprezzata... 



IRENE MERLI, giornalista di Geo, è estroversa e ama conoscere gente nuova, viaggiare, ballare. Ma quando si imbarazza arrossisce. E ai suoi primi discorsi in pubblico le comparivano chiazze rosse sul collo. **ANTONELLO SILVERINI**, illustratore, ha vinto numerosi premi e lavora sia nel campo della pubblicità che dell'editoria. Si è molto applicato per rendere sulla carta le sensazioni "roventi" dei timidi.

GEO info

Cosa leggere

- *Timido non più*, di Paolo Meazzini, Giunti 2005.
- *Il bambino timido. Comprendere e aiutare le difficoltà personali*, di Philip Zimbardo, Edizioni Centro Studi Erickson 2001.
- *Come vincere l'ansia sociale. Superare le difficoltà di relazione con gli altri e il senso di insicurezza*, di Signe A. Dayhoff, Ed. Centro Studi Erickson 2002.
- *La timidezza*, di Giovanna Axia, Il Mulino 1999.
- *La vita schiva. Il sentimento e la virtù della timidezza*, di Duccio Demetrio, Raffaello Cortina Editore 2007.

Su Internet

- www.fobiasociale.com
- www.shyclinic.com
- www.legaintroversi.it