

PSICOLOGIA

AMMALATO DI TIMIDEZZA

QUANDO
È **PARALIZZANTE**
LA PSICOTERAPIA
È D'OBBLIGO.
ALTRIMENTI È UN
TRATTO
CARATTERIALE
TIPICO DI MOLTI
"GRANDI"

«Fare l'attore
è la naturale
prosecuzione
dell'essere
timidi»

102

FLAVIO PARENTI

«Sono stato un bambino molto chiuso che faticava a fare amicizia. Poi sono stato mandato in collegio e il problema è sparito»

TIMIDI SI NASCE O SI DIVENTA?

«Non so se c'è un momento in cui si diventa timidi, credo piuttosto che sia la natura di una persona. Io sono stato un bambino timidissimo, ho percorso una strada contro la timidezza estrema, l'ho vinta, ma rimango pur sempre un timido. Il problema è che la nostra società ci apprezza non per quello che siamo veramente ma per quello che facciamo, per come appariamo. Invece ci vuole più rispetto di se stessi, perché in fondo la timidezza è un'ipersensibilità interiore, che quasi sempre non ha nulla di patologico».

PERÒ DA BAMBINO QUALCHE PROBLEMA TE L'HA CREATO...

«Sì. Ero talmente timido che avevo smesso di parlare. Stavo sempre da solo, sui videogiochi tutto il giorno, finché i miei genitori non mi hanno portato da una psicologa».

CHE COSA DISSE LA SPECIALISTA?

«Capi subito che avevo paura di fare amicizia, di legarmi, di affezionarmi, perché prima o poi sarei dovuto ripartire. Infatti, per motivi di lavoro di mio padre, tutta la famiglia viaggiava continuamente e io avevo già cambiato tante scuole».

SERVÌ LA PSICOTERAPIA?

«La terapeuta mi seguì per un anno e poi suggerì ai miei genitori di mandarmi in collegio, perché riteneva che solo in un ambiente stabile avrei potuto trovare la mia identità. Così a 13 anni mi mandarono in Costa Azzurra, in una scuola dove rimasi fino alla maturità e lì, a forza di stare con gli altri e non in camera da solo, imparai ad aprirmi».

FU UN PASSO DOLOROSO?

«Sì, molto sofferto ma ho avuto la fortuna di avere genitori molto aperti. In particolare, mia madre, che è bretone e si sa che i nordici hanno un concetto del rapporto con i figli molto diverso da quello che si ha in Italia. Dopo pochi mesi di collegio era chiaro a tutti che era stata la scelta più felice che si potesse

fare. Credo però che oltre al "nomadismo" dei miei genitori il secondo motore della mia timidezza sia stato il bilinguismo».

COSA C'ENTRA IL BILINGUISMO?

«Sono italo-francese, ho la doppia cittadinanza e come tutte le persone bilingue ho vissuto la sindrome dell'emigrato. Il non appartenere né a un Paese né all'altro ha rafforzato in me il senso di emarginazione. Ho sempre avuto difficoltà a sentirmi italiano, francese, del Milan o della Roma: non ho bandiere, non appartengo a niente. La timidezza viene sconfitta quando ci si sente parte di un gruppo, ma io ho la sensazione che se faccio parte di un gruppo sono contro un altro. Non mi piace, preferisco essere solo. Infatti ho pochissime relazioni superficiali».

NON FAI VITA MONDANA?

«Ci sono persone capaci di stare in serate con 15 sconosciuti contemporaneamente. Io no. Da bambino ero il capro espiatorio dei gruppi e queste cose fanno male e alimentano la timidezza. Ancora oggi mi relaziono più autenticamente nel rapporto uno a uno».

PERCHÉ TANTI ATTORI SONO TIMIDISSIMI?

«Fare l'attore è una naturale prosecuzione di una difficoltà di comunicare. Il personaggio è infatti uno scafandro per essere liberi, perché se non ha la maschera l'attore è troppo fragile. Questo è il totale ribaltamento di quanto si pensa della recitazione».

IN CHE SENSO?

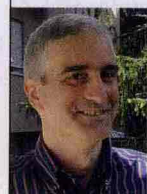
«La timidezza è una qualità, specie in questa era dei reality in cui domina l'esposizione della persona e non l'arte che manifesta, il mondo interiore che esprime, gli studi che ha fatto o i libri che ha letto. Bisogna trovare una via di mezzo tra timidezza e spigliatezza perché recitare non vuol dire sventrare la propria intimità in cambio di briciole di notorietà».

Claudia Cannone

Flavio Parenti (30 anni) è al cinema con il film "Io sono l'amore" di Luca Guadagnino e intanto sta finendo di girare "Un altro mondo" di Gabriele Muccino in cui vestirà i panni di un giovane pianista che rifiuta di diventare ciò che gli altri desiderano da lui. Ma tra gli impegni di Flavio c'è anche "Distretto di Polizia" dove continuerà a interpretare l'ispettore Gabriele Mancini. Ed essendo un uomo instancabile ha anche appena finito di girare "Sogno farfalle quantiche", una pellicola onirica autoprodotta di cui è anche regista, a metà tra il cartone animato e il film vero e proprio.

LO SPECIALISTA

Il dottor Nicola Ghezzi, psicologo e psicoterapeuta a Roma, è fondatore dell'Associazione per lo studio delle iperdotazioni psichiche e delle psicopatologie correlate. Ha da



poco pubblicato "A viso aperto. Capire e gestire timidezza, fobia sociale e introversione" (Ed. Franco Angeli).

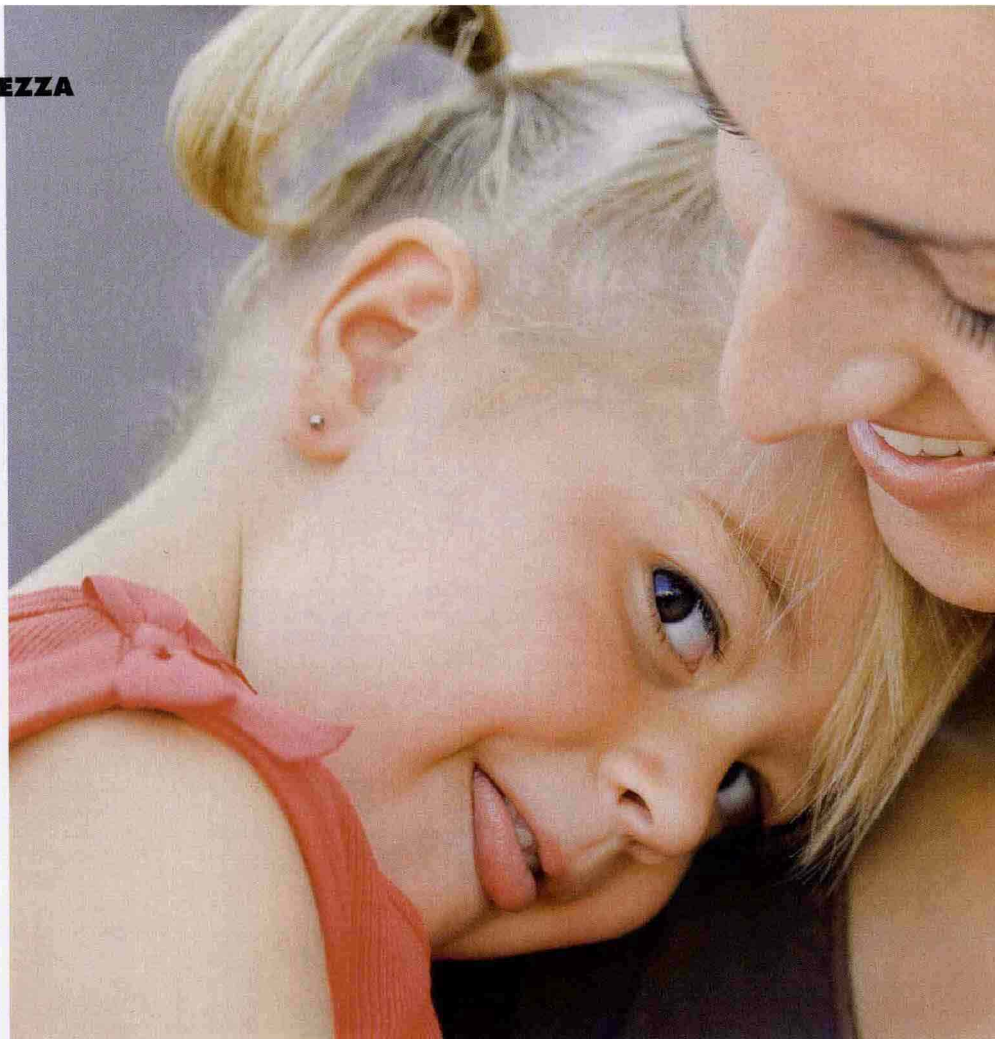
Tutti siamo stati timidi in un periodo della nostra vita. In genere succede da bambini, quando non si sono prese ancora le misure con il mondo. Per paura di sbagliare, di essere giudicati, di confrontarsi con gli altri, ci si chiude in se stessi e ci si nasconde dietro la gonna della mamma. Ma crescendo questo atteggiamento cambia, grazie soprattutto all'aiuto dei genitori e della scuola. O almeno dovrebbe cambiare. Sì, perché di questo problema continuano a soffrire molti adulti. In forme diverse. «Bisogna distinguere tra introversione e timidezza patologica, perché ogni timido è introverso, ma non è vero che ogni introverso è timido» dice il dottor Nicola Ghezzi, psicoterapeuta a Roma. «L'introversione è una caratteristica della personalità che contraddistingue le persone un po' schive, che non amano parlare di sé e hanno un cattivo rapporto con se stessi e con gli altri. Ma questo non li porta a bloccarsi, a non apprezzarsi e sottostimarsi, come può avvenire nelle persone che hanno sviluppato una ti-

4 AMMALATO DI TIMIDEZZA

midezza patologica». Se un bambino introverso è stato amato, apprezzato e valorizzato nel corso degli anni per questo suo tratto caratteriale di **dolcezza**, vergogna, **sensibilità** e **complessità di pensiero**, da grande non svilupperà alcuna forma di timidezza. Quindi, ci sono tanti modi di essere timidi: si può essere un po' chiusi e introversi per carattere oppure solo in determinate situazioni che appunto intimidiscono. Poi ci sono i grandi timidi, che sfiorano la malattia. La **paura di affrontare il mondo** in queste persone è talmente forte che si bloccano e iniziano a tremare.

UN PROBLEMA CHE NASCE DA BAMBINI

Spesso questo problema incomincia da piccoli. Di solito, i **genitori** del bambino che per carattere è un po' chiuso e introverso sono **iper-critici e severi**. Se i genitori coltivano sul figlio aspettative impossibili tipo "devi essere sempre il migliore" e non si dimostrano mai soddisfatti, l'autostima del piccolo viene minata in modo serio. Crescendo, oltre a portarsi dentro un senso di ver-



gogna per **aver deluso le aspettative**, tenderà ad aspettarsi nelle relazioni con gli altri di essere **giudicato e criticato**. «Spesso si ha un vero e proprio accanimento collettivo su questi ragazzi, che in realtà non sono malati. Hanno soltanto un mondo

tutto loro che va valorizzato e non soffocato» spiega il dottor Ghezzi. «Troppe volte questi giovani introversi vengono classificati dalla scuola e dalla famiglia come perdenti e così crescendo si chiudono ancora di più, fino a manifestare segni di malattia».

PUÒ DIVENTARE FOBIA SOCIALE

La timidezza, quindi, se non viene riconosciuta e valorizzata come tratto caratteriale, può diventare malattia e identificarsi con la fobia sociale, un disturbo abbastanza diffuso tra la popolazione.

Che cos'è l'hikikomori

La "stanza segreta" dei ragazzi giapponesi è uno dei luoghi preferiti dai timidi patologici per isolarsi dal mondo. Il fenomeno è stato definito hikikomori, un termine giapponese che significa "stare in disparte, isolarsi". Questo

comportamento riguarda gli adolescenti che rifiutano la vita pubblica, evitano qualsiasi comportamento sociale, isolandosi nelle proprie case e interrompendo ogni genere di rapporto fuori dalle mura domestiche. L'hikikomori di-

venta schiavo della propria vita isolata, gioca con videogiochi e guarda la televisione durante tutto il proprio tempo libero. L'unico mezzo di comunicazione che usa è Internet, che offre un mondo alternativo. Molti casi nascono a

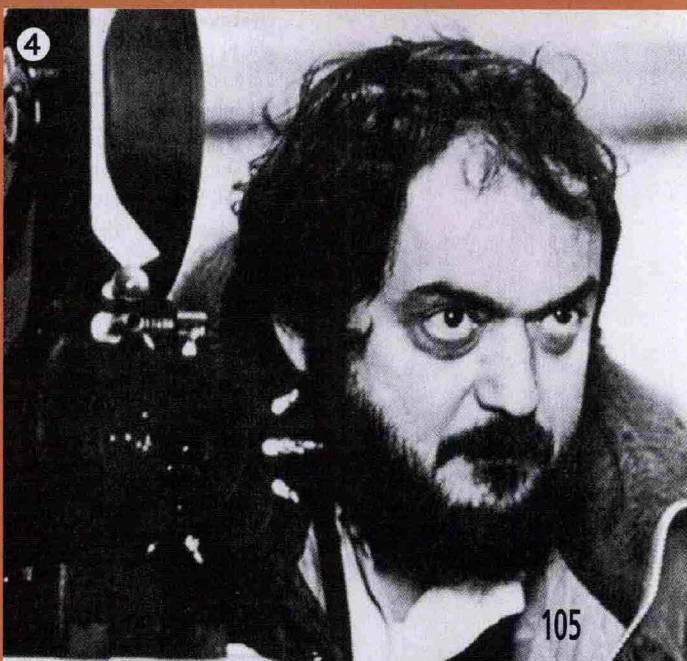
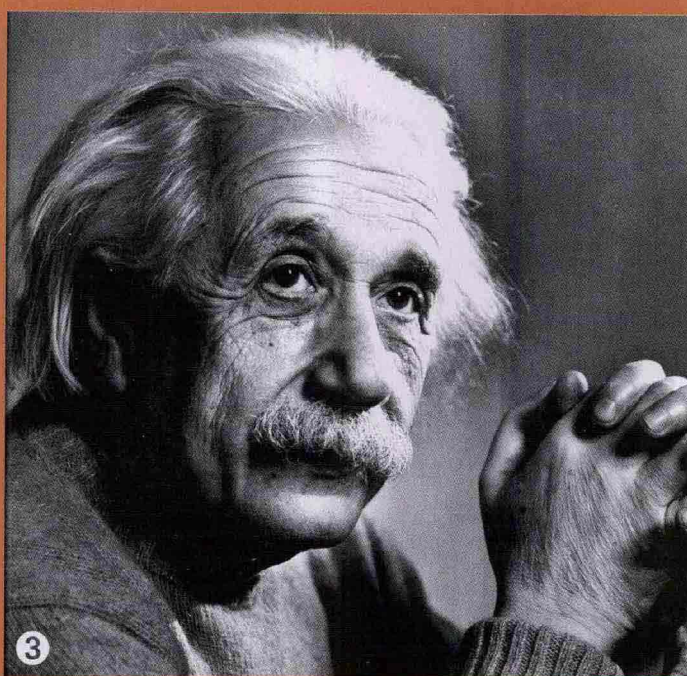
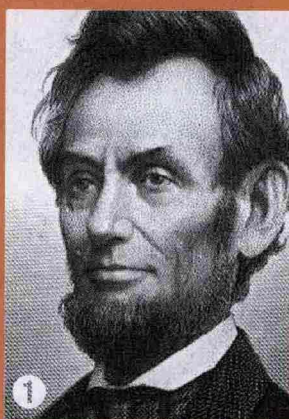
causa di disavventure scolastiche o lavorative oppure per via di disagi psicologici. Secondo una stima del Ministero della sanità nipponico gli adolescenti giapponesi affetti da questo disturbo sarebbero il 20 per cento.

★ I GRANDI DEL PASSATO

La nostra società vuole farci credere che il mondo sia nelle mani di chi ha un carattere aperto, estroverso, parla con tutti e ha anche una discreta faccia tosta. Ma il passato, invece, insegna che i più grandi pensatori, scienziati, artisti erano grandi timidi,

al limite del patologico. Leonardo, Socrate, Einstein sono stati grandi introversi, ma con un mondo interiore vasto, ricco e articolato. L'introverso dunque è spesso anche un individuo creativo che giudica e inventa meglio di quanto in genere sappia fare

l'estroverso. La brillantezza, la capacità di sapersi vendere sono i valori dominanti, più facilmente assimilabili a individui poco riflessivi che a persone inclini alla sensibilità, al distacco intellettuale e all'intelligenza critica tipiche del timido.



1 ABRAMO LINCOLN

Il 16° presidente degli Stati Uniti d'America.

2 FERNANDO PESSOA

Uno dei maggiori poeti di lingua portoghese.

3 ALBERT EINSTEIN

Premio Nobel per la fisica nel 1924.

4 STANLEY KUBRICK

Regista di capolavori come "Shining" e "Barry Lindon".

«La fobia sociale è uno dei maggiori disturbi d'ansia di oggi. Coinvolge una quota di popolazione che va dal 5 all'8 per cento della popolazione globale. Un'epidemia che dilaga in ogni ambiente, perché il mondo oggi è diventato un immenso palcoscenico nel quale bisogna recitare la parte migliore, essere brillanti ed estroversi» dice lo psicoterapeuta. La fobia sociale si manifesta nella paura di agire, di confrontarsi con gli altri e di ricevere giudizi negativi e porta chi ne soffre a non avere più una vita sociale. Persino telefonare, fare un'esposizione in classe o entrare in una sala con persone già sedute può essere terrorizzante. Si ha paura di

AMMALATO DI TIMIDEZZA

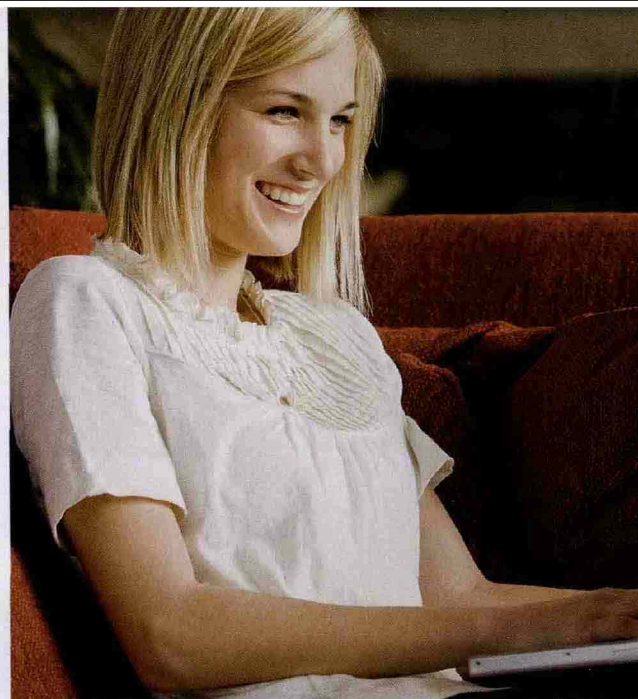
PUÒ AVERE I SUOI VANTAGGI

Sembra strano, ma anche essere timidi ha i suoi vantaggi. È vero che il timido può rivelarsi impacciato e poco loquace all'inizio di una conoscenza, ma alla lunga la sensibilità e la capacità di ascolto di cui i timidi sono dotati possono aiutare a stabilire delle relazioni intense e gratificanti. In ambito professionale il timido non sa bluffare e tale condizione lo porta a compensare la sua mancanza di disinvoltura con un maggior impegno e professionalità. E in amore? In amore la timidezza può rivelarsi molto seduttiva. «Oggi più che mai, in un'epoca nella quale il mondo è più competitivo e dinamico, la paura di confrontarsi con gli altri rischia di rivelarsi un handicap e un problema da risolvere» spiega Nicola Ghezzi. «Sarebbe giusto chiedersi, invece, se nella timidezza non si nascondano valori e virtù da utilizzare per rendere migliore la propria personalità» conclude lo psicoterapeuta.

arrossire, di fare scena muta, di **balbettare**. E per evitare qualsiasi situazione imbarazzante si evita completamente la situazione. Questo problema si manifesta con maggiore frequenza nell'età adolescenziale, quando si hanno i primi contatti senza mamma e papà e si è più autonomi, ma anche più timorosi di affrontare la vita. «Nelle sue diverse manifestazioni, la **fobia sociale** si può manifestare solo in casi specifici, per esempio, parlare in pubblico, ma può essere anche **generalizzata**, comprendendo, quindi, le situazioni più disparate» spiega il dottor Ghezzi. «Nei casi più seri, può portare a una vera e propria invalidazione esistenziale e allora si parla di **disturbo evitante di personalità**».

SINTOMI FISICI INCONFONDIBILI

Nel momento in cui si rifiuta il contatto con gli altri, anche se si sta apparentemente bene, questo atteggiamento conduce a un senso di profonda **tristezza** e **solitudine**, perché si capisce che non si è in grado di vivere una vita piena a contatto con gli altri. Non solo il parlare, ma anche gesti più semplici come mangiare o bere di fronte ad altri possono diventare un tormento. Persino scrivere in pubblico può causare angosce e provocare tremori delle mani e perdita



di memoria di cosa si sta scrivendo. I processi mentali di chi ha questo problema sono tortuosi: è come se il minimo contatto sociale comportasse lo **svelamento di aspetti dell'identità** che si vogliono tenere celati. E quando la situazione si approssima e il pericolo è vicino, ecco che scattano sintomi fisici molto precisi: **palpitazioni**, sudori, **vampate di calore**, confusione mentale, balbettamenti, **tensione muscolare**. «Ai sintomi classici frequentemente si associa l'**ansia anticipatoria**, che scatta nella previsione di trovarsi in quella situazione. E da quest'ansia, dalla paura di aver paura, nasce l'**isolamento** e la vergogna» spiega lo specialista.

LA PSICOTERAPIA PER CAPIRSI MEGLIO

Il primo passo da fare è superare il blocco che impedisce di mettersi in contatto con un medico. Il senso di **vergogna**, il **senso di colpa**, la paura, infatti, sono talmente forti che non riescono nemmeno a comporre il numero

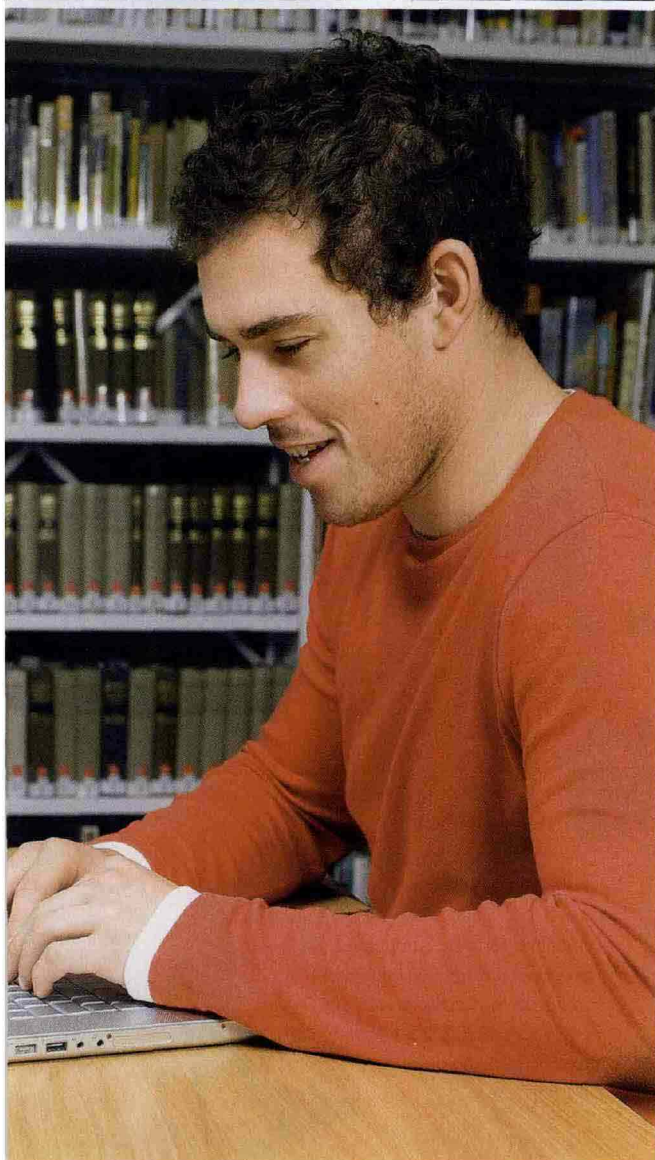


«I timidi patologici tendono a isolarsi e non temono il confronto con gli altri solo se avviene attraverso il computer»



I social network: un aiuto per molti

I timidi sono su Facebook. Il gruppo si chiama "Timidezza patologica, fobia sociale, disturbo evitante di personalità &..." e conta oltre cento iscritti che raccontano le loro paure e si sostengono a vicenda. La forza di questo gruppo sta nel fatto che non è necessario esporsi al cento per cento. Ma permette a chiunque di dire la sua, senza cadere nel panico che si può avere nel faccia a faccia o nel dover parlare in pubblico. Gli iscritti suggeriscono libri, lanciano temi di discussione, chiedono consigli su questioni personali. Il fatto curioso (ma anche un po' prevedibile) è che il gruppo conta un gran numero di iscritti che non hanno pubblicato la loro foto. Sarà un caso?



dello psicoterapeuta. In questi casi, meglio farsi dare una mano da una persona vicina e farsi seguire nei primi approcci con il medico. Il secondo passo è il lavoro da fare assieme allo psicoterapeuta. Uno dei percorsi è quello della **psicoterapia dialettica** che, a differenza della terapia comportamentale che agisce sui sintomi della timidezza per debellarli e modificare il comportamento, lavora per comprenderli meglio poiché i sintomi sono parte integrante della struttura della personalità. «Per prima cosa, bisogna riconoscere come positiva la spinta all'introversione e non giudicarla o condannarla» spiega il medico. «Successivamente, bisogna trasmettere al paziente la consapevolezza che dentro di lui ci sono due forze in gioco, il complesso **rapporto tra interno ed esterno**, che sono in continua tensione. Una volta compreso questo conflitto, si aiuta il malato a valorizzare e far uscire la sua introversione caratteriale e imparare a comunicarlo al-

l'esterno». I **farmaci non sono esclusi** da questa terapia, ma sono usati solo per placare la sofferenza estrema e i sintomi più invalidanti.

L'OBIETTIVO È SCIogliere IL BLOCCO

Non è infatti con un farmaco che si guarisce dalla timidezza patologica. Il percorso per guarire richiede profonda **consapevolezza e lucidità** per riconoscere il conflitto interno e risolverlo. «Normalmente il timido si sente diverso dalla gente che ha intorno. Ma così come può valutare questa sua diversità in termini peggiorativi, può allo stesso tempo imparare a considerarla in termini positivi, scoprendo in questa diversità una sua inibita forza di carattere e **nascoste qualità intellettuali e morali**» spiega il dottor Ghezzani. Può scoprire la forza del suo carattere solamente **mettendosi in gioco** un po' alla volta e rischiando **in modo ponderato**. Questa è la scommessa della terapia. Se non affronta questo percorso e non guarda in faccia il suo conflitto interiore ogni volta che avviene un blocco, non conoscerà mai la sua vera natura e la sua forza. **La terapia dura circa sei mesi** ma non porta alla guarigione dalla timidezza. Il risultato è la **soppressione dei sintomi fisici più invalidanti** della fobia sociale che impediscono alla persona di avere una vita normale. L'introversione, con tutta la ricchezza umana che questo tratto del carattere comporta, rimane. ▀

Paola Oriunno