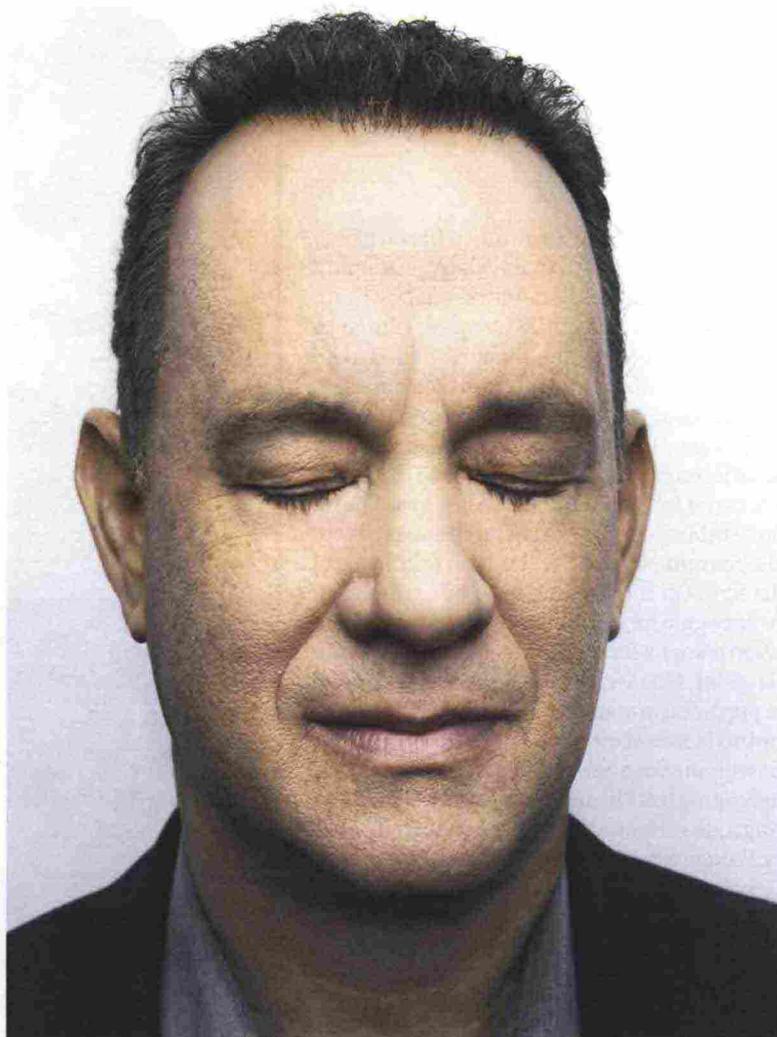


Tom Hanks, 60 anni. «Ero un ragazzino imbranato e asociale» ha confessato.



A 9 anni, Susan convinse i genitori a mandarla al campo estivo per due mesi. Riempì lo zaino con ciò che aveva di più caro: i libri.

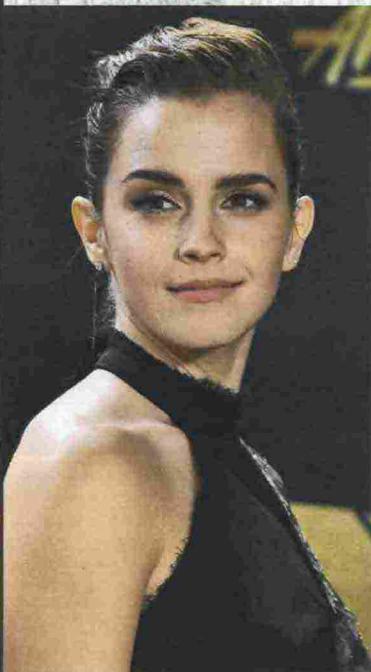
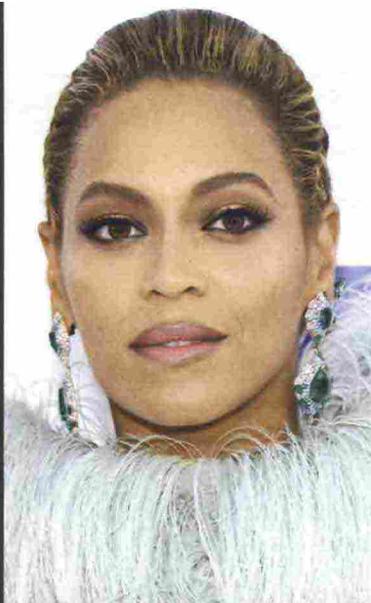
All'arrivo, la delusione fu cocente: la responsabile urlò alle bambine che il loro inno di battaglia era K-i-a-s-s-o, da ripetere a squarciagola tutto il giorno. Susan non capiva perché dovesse strillare ma ubbidì. Poi si mise tranquilla a leggere. Fu l'ultima volta: la solitudine, anche se voluta, non era ammessa. Bisognava stare sempre tutti insieme, fare K-i-a-s-s-o.

Susan Cain, oggi avvocato, è rimasta introversa com'era da bambina. Ma questa è, dice, la sua arma vincente. Per incoraggiare gli adolescenti ha scritto un manuale, best-seller in America che ora esce da noi: *Quiet power. I superpoteri degli introversi* (Bompiani), dove raccoglie anche testimonianze di celebrità che tra un tappeto rosso e il set inseguono il silenzio. Come **Emma Watson**, che si definisce «timida, impacciata nei rapporti sociali. Una frana nelle chiacchiere inutili, a disagio in pubblico e nelle feste rumorose». O **Misty Copeland**: «Da piccola facevo fatica a comunicare e la danza era il mio modo di esprimermi». E ci è riuscita bene, visto che oggi è la prima afroamericana principal dancer all'American Ballet Theatre. O **Beyoncé**: «Ho grandi capacità di ascolto e mi piace osservare» dice di sé. «E questo a volte viene preso per timidezza».

CHIUDO GLI OCCHI E PENSO A ME

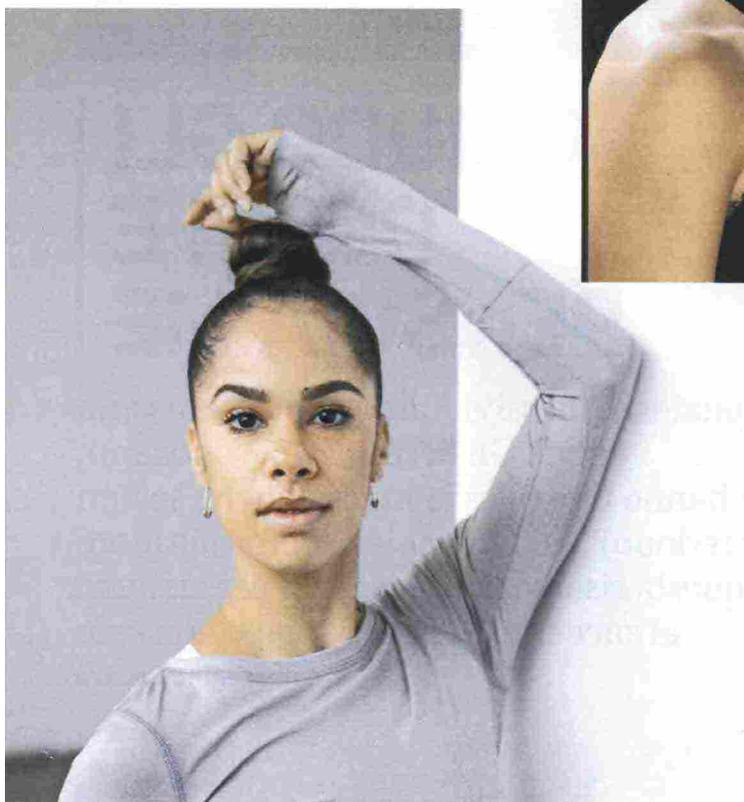
Silenziosi, riflessivi. Con pochi, sceltissimi amici. Gli **INTROVERSI** sono tanti, e hanno una marcia in più (anche se non ci credono). Un libro spiega come sfruttare questa risorsa fin da ragazzi per arrivare al successo. A Hollywood e non solo
di **Cristina Lacava**

La tesi di Susan Cain (il suo primo libro sul tema, *Quiet*, è stato un successo mondiale) è che in un mondo chiassoso, che spinge - o costringe - all'ipersocializzazione, al team building, all'attività continua h24, chi invece si ritaglia spazi per sé e si difende dalla logica del gruppo a tutti i costi può fare la differenza. Gli introversi devono imparare a sentirsi forti, potenti. E questo lavoro parte da bambini, se i genitori ne sono consapevoli. «Le mamme e i papà devono stare dalla parte dei figli. Gli introversi hanno bisogno del loro appoggio, più degli altri» spiega a *Io donna*. «Non bisogna forzarli, ma rispettarne tempi e passioni. Non vanno alle feste e preferiscono la pizza con due amici? Va bene così. Se seguiranno la loro strada, riusciranno a eccellere. Basti pensare a Steve Martin o a Bill Gates: per niente timidi, ma introversi. O a J.K. Rowling, che scriveva tutta sola e triste il suo *Harry Potter* in un pub». Occorre specificare che non sempre un introverso è timido. «La timidezza è la versio-



La società spinge alla socializzazione forzata fin dall'infanzia, e ai lavori di gruppo a scuola. Ma chi si difende da questa logica può fare la differenza, dice Susan Cain

Dall'alto: la cantante americana Beyoncé, 35 anni, l'attrice inglese Emma Watson, 27, la ballerina afroamericana Misty Copeland, 34.



ne light della fobia sociale, riguarda chi teme l'incontro con l'altro, chi ha un'immagine negativa di sé e non vuole venga scoperta» dice lo psicoterapeuta Nicola Ghezzi, autore di *A viso aperto. Capire e gestire timidezza, fobia sociale e introversione* (FrancoAngeli). «L'introverso non ha questo problema. Parla poco perché è riflessivo, si fa domande sulla realtà». A scuola, è l'esempio di Susan Cain, il timido non alza la mano per paura di una brutta figura; l'introverso perché è occupato ad ascoltare, e a elaborare prima di intervenire. Anche secondo Ghezzi l'introversione è una qualità pregiatissima, che però la società contemporanea non riconosce: «Siamo obbligati a essere operativi, competitivi, a credere

Axel Dupoux / Redux / Contrasto (1) - Getty Images (2)

MANEGGIARE UN INTROVERSO

I consigli di Susan Cain

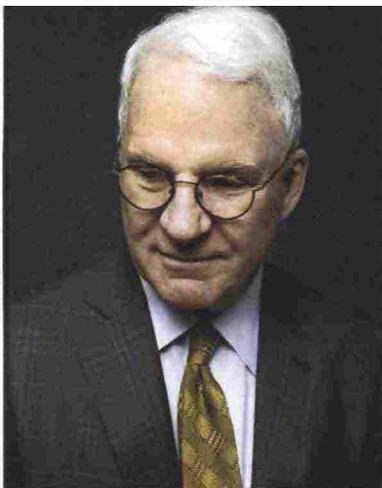
Gruppo di teenager al bar. Lui invece sta sotto all'ombrellone, incerto. Che fare? Partire all'attacco. Presentarsi con un sorridente: «Ciao, sono... e tu da dove vieni?» (meglio studiarsi un repertorio di frasi pronte).

Se non se la sente? La strategia di riserva è aspettare che il gruppo si disperda e puntare sull'approccio one to one. Cercare un amico "ponte".

Stasera party in riva al mare. L'introverso temporeggia: si diventerà? Non è un obbligo partecipare a tutti gli eventi sociali. Se non se la sente, pazienza. Si può restare a casa senza sensi di colpa. Ma se pensate che potrebbe divertirsi, meglio che si cerchi l'amico "ponte". Ed esca.

A una festa: meglio arrivare presto o tardi? Meglio arrivare presto, prima che il chiasso prevalga, quando c'è ancora la possibilità di chiacchierare in tranquillità. Così l'introverso può rilassarsi.

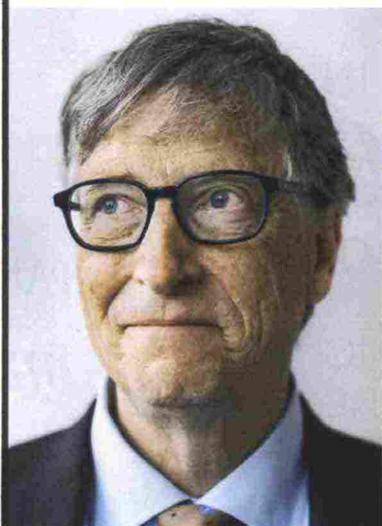
E se alla fine si resta soli? C'è una gran differenza tra non avere amici e averne 1 o 2, tra la solitudine e la selezione delle persone. L'ideale per me è averne 3!



A fianco, Steve Martin, 71 anni, J.K. Rowling, 51, Bill Gates, 61. «Ero un teenager riservato» ha ricordato l'attore. «Ma sul palco mi trasformavo. Amavo far ridere la gente».



Si può essere introversi senza essere timidi: basti pensare a Bill Gates, chiosissimo ma determinato



nei doveri sociali. Ed è più facile che aderisca a quest'immagine un estroverso, che è fativo e non si pone tanti quesiti. Oggi si viene costretti a lavorare in squadra, a produrre risultati immediati anche se superficiali o incompleti, e a questa coercizione rispondono meglio gli estroversi».

Dunque, come difendersi dalle richieste esterne? Per i ragazzi, il consiglio di Susan Cain è cercarsi una "comfort zone", un rifugio dove ricaricare le batterie, senza aver paura della solitudine. «Essere isolati è doloroso. Puntare su poche amicizie profonde, e non su alleanze traballanti, può essere vincente. Gli introversi sono tanti: tra un terzo e metà della popolazione mondiale. Ai ragazzi dico: abbiate fiducia in voi stessi. Importante è che i genitori siano in grado di difendere i figli: «Si comincia a farli stare in gruppo quando hanno pochi mesi, al nido» dice Ghezzi. «Basta che un bimbo giochi da solo perché scatti l'allarme, con la convocazione della famiglia. Chi vuole stare con se stesso viene emarginato e inizia a percepire l'introversione come un problema». Con la crescita, la logica del branco può diventare opprimente. «Bisogna sviluppare spirito critico verso il mondo esterno» dice Ghezzi. «E valorizzare le proprie preziose qualità intrinseche, come l'empatia, la riflessione morale, l'intelligenza. I più grandi geni, da Leonardo ad Einstein, erano introversi». Se i nostri figli, dopo una gita, una festa, si chiudono in camera, lasciamoli tranquilli: non è detto che non si siano divertiti. Piuttosto, ammonisce Susan Cain, «hanno bisogno di tempo per decomprimersi e non fare niente. Vagare con la mente è importante». Se poi escono da soli, pazienza. «Da ragazzo ero terribilmente introverso» ha ricordato Tom Hanks. «Andavo a teatro da solo. Non avrei mai portato una ragazza con me. Prendevo la macchina, compravo il biglietto, mi immergevo nello spettacolo. Così mi sono innamorato del palcoscenico. E sono diventato un attore. Non potevo essere nient'altro».

David Levene, Linda Nylind/Eyevine/Contrasto (2) - Jesse Dittmar/Redux/Contrasto (1)