

Chiudo gli occhi e penso a me

A 9 ANNI, Susan convinse i genitori a mandarla al campo estivo per due mesi. Riempì lo zainetto con ciò che aveva 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.

SUSAN CAIN, oggi avvocato, è rimasta introversa com'era da bambina. Ma questa è, si dice, la sua arma vincente. Per incoraggiare gli adolescenti ha scritto un manuale, best-seller in America, uscito anche da noi: "Quiet power. I superpoteri degli introversi" (Bompiani), dove raccoglie anche testimonianze di celeb che tra un tappeto rosso ed 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 ora danza era il mio modo d'esprimermi". E ci è riuscita benissimo, visto che ad oggi è la prima afroamericana principal dancer all'American Ballet Theatre. O BEYONCÈ: "Ho grandi capacità, d'ascolto e mi piace osservare", ha detto di sé. "E questo a volte viene preso per timidezza".

LA TESI di Susan Cain (il suo primo libro sul tema, "Quiet", è stato un successone in tutto il mondo) è che in un mondo chiassoso che spinge (o costringe) all'ipersocializzazione al team building, all'attività continua h24, che 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 ed i papà devono stare dalla parte dei figli. Gli introversi hanno bisogno del loro appoggio più degli altri", ha spiegato. "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 ad eccellere. Batsti a 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 versione light della fobia sociale, riguarda chi teme l'incontro con l'altro, chi ha un'immagine negativa di sé e non venga scoperta", ha spiegato la psicoterapeuta Nicola Ghezzi, autore di "A viso aperto. Capire e gestire timidezza, fobia sociale e introversione" (Franco Angeli). "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 timore d'una brutta figura; l'introverso perché è occupato ad ascoltare, e ad elaborare prima d'intervenire.

ANCHE SECONDO Ghezzi l'introversione è una qualità pregiatissima, che però la società contemporanea non riconosce: "Siamo obbligati ad essere operativi, competitivi, a credere nei doveri sociali. Ed è più facile che aderisca a quest'immagine un estroverso, che è fattivo e non si pone troppi 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 interne? Per i ragazzi, il consiglio di Susan Cain è cercarsi una "comfortzone", un rifugio

dove ricaricare le batterie, senza aver paura della solitudine. "Essere isolati è doloroso. Puntare su poche amicizie profonde, e non alleanze traballanti, può essere vincente. Gli introversi sono tanti: tra un terzo e metà della popolazione mondiale. Ai ragazzi dico: "Abbate fiduciaioi stessi".

IMPORTANTE è che i genitori siano in grado di difendere i figli: "Si comincia a farli stare in un gruppo quando hanno pochi mesi, al nido, sostiene 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 ed 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, parole di 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, m'immergevo nello spettacolo. Così mi sono innamorato del palcoscenico. E sono diventato un attore. Non potevo essere nient'altro".

Pino Ezio Beccaria

