

Specchio

n. 167

ACURADI
FRANCESCO SFORZACONTATTO
www.lastampa.it/specchio

Ansia sociale, introversione, paura di parlare in pubblico o di trovarsi tra la gente. E se le maggiori nevrosi della contemporaneità si sintetizzassero nella timidezza?

La società dei timidi

ERALDO AFFINATI

Gli adolescenti, nella mia esperienza di insegnante, sono quasi sempre timidi, è normale quando stai crescendo e non sai ancora chi sei e cosa potrai essere: hai l'impressione che ogni deliberazione potrebbe condurti in un fosso, allora perdi un tempo interminabile a misurare i passi, calcolare l'effetto che produci.

Essere interrogati dal professore, ad esempio, può trasformarsi in una specie di tortura, specie se l'intera classe assiste alla cerimonia. Tutto sembra congiurare contro di te. Spalle al muro, senti di non avere scampo. Chi ti sta minacciando? In apparenza nessuno, ma dentro di te si deposita una specie di pesante zavorra che ti impedisce qualsiasi movimento. Ogni relazione con il prossimo diventa azzardata, se non proibitiva.

Aprò la porta al cambio dell'ora e li vedo subito in fondo all'aula, seminascosti e precocemente disillusi, fosse per loro si assottigliereb-

bero lungo le pareti fino a perdere la consistenza fisica, paurosi, esitanti, indecisi, dunque invariabilmente presi di mira dai gradassi e dagli sfacciati, i quali tuttavia, pur mostrando forza e audacia con atteggiamenti ribelli e strafottenti, se vai a scavare nelle personalità di ciascuno, non sarebbero poi molto diversi dai loro compagni.

Può cambiare semmai, nei ragazzi più intraprendenti e volitivi, persino protervi, la reazione alla propria fragilità, come se volessero nascondere l'insicurezza e il timore di sbagliare, provando a sé stessi di poter fare a meno del riscontro: in realtà anch'essi, al pari di tutti, non solo cercano l'approvazione generale, ma ne hanno un fondamentale bisogno, fino al punto di risultare schiavi, questa anzi sembra essere la caratteristica più evidente dell'epoca digitale, basata sulla legge del consenso.

Quanti like hai ottenuto sotto al tuo post? Dieci, venti, trenta? Io mille, quindi sono su-

periore a te. Vagli a spiegare che più sei creativo più ti allontani dalla maggioranza, più sei ordinario, più vieni approvato. Essere uguale agli altri, cosa che le generazioni trascorse aborriscono, oggi rassicura i giovani meno effervescenti. Comunque coi quindicenni gli schemi fanno presto a saltare perché anche dietro certe nuove eccentricità, torna a fiorire, paradossalmente, l'eterna e ricorrente introversione.

Per quanto mi riguarda, credo di conoscere abbastanza bene l'ostacolo emotivo che nasce da questa condizione dal momento che alla loro età ero timidissimo anch'io.

Di più: inquieto, asociale, refrattario a qualsiasi gruppo. Vivevo in un mondo tutto mio, fatto di fantasterie, domande irrisolte, energie a stento trattenute. Se qualcuno me l'avesse chiesta, avrei avuto grandi difficoltà a fare una semplice dichiarazione pubblica.

CONTINUA A PAGINA 8

IV

"Tra i volontari russi della guerra contro Kiev"

GIOVANNI PIGNI

VI



"L'ho uccisa per non vederla soffrire così"

GIANLUIGI NUZZI

VI



Nicolas Maupas
"Non sono un maschio alfa"

FRANCESCA D'ANGELO

IX

L'assalto all'aborto e il macabro ballo sul corpo delle donne

ANNAROSA BUTTARELLI

XI



Sergio Roger
"Le mie sculture soffici"

ALAIN ELKANN

S

Questa settimana

FRANCESCA SFORZA

«È timido», dicevano talvolta le madri di

fronte ai comportamenti di qualche bambino particolarmente silenzioso. Era una parola tonda e semplice, che conteneva al suo interno la diagnosi e pure la terapia (nessuna). Era la scuola - lo sottolinea Eraldo Affinati nel suo intervento su questo numero di Specchio - a farsi carico della cura, a creare cioè le condizioni per cui ogni bambina e bambino facesse lo sforzo per uscire dalla sua zona sicura, partecipando, sperimentando l'esclusione e poi in qualche modo superandola, ognuno con le sue personali risorse. E non è un caso, allora, che sia proprio la scuola il luogo che sempre più spesso molti giovani studenti disertano (ma



quando domani sarebbe smesso di andare a scuola fino a qualche decennio fa?). Le responsabilità al solito non possono essere circoscritte al mondo dell'istruzione - sarebbe troppo facile - ma ripartite tra i vari spicchi della società (mettiamoci anche i social e la macchina dell'informazione tutta). Tanto che oggi anche l'ambito semantico della timidezza ha finito per modificarsi, passando a indicare il sintomo di ansie, disturbi e fobie più profonde. Sarebbe bello dunque riprendersi la timidezza com'era, con i suoi rossori e gli sguardi bassi. Ma adesso il lavoro da fare è diventato più impegnativo, e rifletterci su è comunque un buon modo per prepararsi all'impresa. —

© F. COLAZZO/ALFABETICA

La parola agli esperti

Chi arrossisce è leale e aiuta a mantenere l'armonia nel gruppo

NICLA PANCIERA

Quando ci sentiamo imbarazzati o colpevoli, l'ultima cosa che vorremmo è attirare l'attenzione su di noi. È proprio allora che la biologia evidenzia la nostra presenza sulla scena rendendoci color peperone. Quella che Charles Darwin definì «la più peculiare e più umana di tutte le espressioni» ha chiari vantaggi evolutivi. Per gli animali sociali, infatti, saper riconoscere le emozioni altrui è fondamentale alla sopravvivenza. «Il rossore non è solo una risposta emotiva, ma una rappresentazione verso l'esterno di uno stato emotivo connesso all'imbarazzo e alla vergogna» dice Nicola Canessa, ordinario di neuroscienze cognitive della Scuola Universitaria Superiore Iuss di Pavia. «Questo segnale non verbale è un esempio affascinante di come i nostri corpi possano manifestare le nostre esperienze emotive. Da un lato, rivelano vulnerabilità e autenticità, esso suscita empatia negli altri e favorisce vicinanza e fiducia. Dall'altro, nel mostrarsi imbarazzati, gli individui trasmettono la propria consapevolezza delle norme sociali, insieme al rammarico per averle violate». Insomma, molto dipende dal contesto. In ogni caso, il presupposto dell'arrossire è, spiega Canessa, «l'esperienza di uno stato mentale relativo all'autoconsapevolezza della possibilità di perdere la stima degli altri o dell'immagine che abbiamo di noi stessi, a fronte del giudizio altrui».

È utile «presentarsi come partner desiderabile, grazie a quella sicura bussola interiore che espone un persona ai sensi di colpa e vergogna», come scriveva già trent'anni fa il primatologo Frans De Waal: «La capacità squisitamente umana di arrossire in volto indica che, a un certo punto della nostra evoluzione, per i nostri progenitori

divenne più vantaggioso manifestare la propria affidabilità che coltivare l'opportunismo». La natura involontaria del rossore, impossibile da sopprimere e generare a piacere, frutto della vasodilatazione per attivazione del sistema nervoso simpatico, è quanto lo rende un segnale affidabile della sincerità di colui che avvampa. Tanto che, in contesti finanziari, a chi non collabora arrossisce viene ridata subito fiducia. Con effetti sull'evitamento dei conflitti e il mantenimento dell'armonia sociale.

Persone molto timide sperimentano forme accentuate di imbarazzo e rossore. All'origi-



ne delle differenze individuali c'è una combinazione di fattori genetici, ambientali e psicologici. «Esperienze avverse nella prima infanzia modellano il modo in cui l'individuo percepisce e risponde alle situazioni sociali» dice Nicola Canessa. «In termini psicologici, contano i tratti di personalità come introversione, nevroticismo o perfezionismo; sul piano cognitivo, convinzioni negative su se stessi, interpretazioni distorte del feedback sociale, attenzione selettiva ai feedback negativi che confermano tali interpretazioni». Spiega Simon Scaini, full professor di psicologia dello sviluppo alla Sigmund Freud University e direttore scientifico Cliniche italiane di psicoterapia: «Di fronte a un compito sociale sfidante, nell'adulto possono riattivarsi esperienze ne-

gative passate, con la comparsa di paura che genera un'ansia anticipatoria e pensieri negativi che incidono sul rossore e la prestazione».

La timidezza è un tratto del temperamento che emerge molto presto nel bambino perché risente della biologia, a differenza del carattere che si forma con l'esperienza», spiega Simon Scaini, esperta delle basi genetiche di queste condizioni. Per evitare che certe difficoltà fisiologiche sfocino nella patologia, come l'ansia sociale, «si possono insegnare le competenze sociali ai bambini che ne sono privi o che pensano di non disporre». E gli adolescenti? La loro maggior propensione ad arrossire dipende da «un maggior autoconsapevolezza e imbarazzo per i rapidi cambiamenti corporei, variazioni ormonali che influenzano la sensibilità emotiva e la risposta fisiologica, identità non ancora definita, frequenza di nuovi tipi di interazioni sociali dove abbondano i giudizi interpersonali». Quanto alle basi neurali, alcune strutture cerebrali sono in comune con la tipica reazione di attacco o fuga, in particolare l'amigdala. Curiosamente, spiega Canessa, «i pazienti che ne sono privi sembrano perdere la capacità di provare imbarazzo per la violazione di una norma sociale, come comportarsi male al ristorante, o sensi di colpa per la violazione di una norma morale, come provocare danno ad altri». Infine, l'avvampare richiede un processo neuro-fisiologico complesso che coinvolge la cognizione sociale, importante anche per l'interpretazione degli altri. È proprio per via della diversa efficienza di tali circuiti neurali, in particolare quelli che sottendono empatia e teoria della mente, che non siamo tutti ugualmente bravi a farlo. —

© F. COLAZZO/ALFABETICA



Cause e rimedi

1

Le cause

All'origine delle differenze individuali che rendono una persona propensa ad arrossire c'è una combinazione di fattori genetici, ambientali e psicologici

2

Il piano fisico

L'arrossire è un processo governato dallo stesso sistema che attiva la risposta di lotta o di fuga di fronte a una minaccia: il sistema nervoso simpatico

3

L'eritrofobia

È la fobia di arrossire in pubblico. È un sintomo di psiconevrosi non sopprimibile e con la sola forza di volontà che può condizionare la vita della persona

4

Consigli

Mai etichettare o giudicare il bambino. Spronarlo ad esporsi, invitandolo a lasciare per gradi la sua zona di comfort, in un processo cosiddetto di abituação

Vi capisco, ero come voi

ERALDO AFFINATI

SEGUE DA PAGINA 1

Lo dico spesso ai ragazzi quando, dopo certe conferenze nei teatri, mi attorniano e vorrebbero sapere il modo in cui si riesce a parlare a braccio di fronte a un vasto uditorio. Non pensiate che io sia stato sempre così sicuro come adesso mi vedete, cerco di consolarli. Ho dovuto lavorare molto per squarciare il velo della riservatezza. E come hai fatto, loro mi

chiedono. È stata proprio la scuola a sbloccarmi, rispon-

do. Quando entrai in aula non più da studente, bensì nelle vesti di supplente, fresco laureato in Lettere, accadde qualcosa di straordinario: nel momento in cui dovetti presentarmi agli allievi, poco più giovani di me essendo quasi tutti ripetenti (si trattava infatti di un istituto privato specializzato nel recupero degli anni scolastici), sentii di essere capitato in un

campo magnetico dove, incredibilmente, avrei potuto esprimere non dico tutto me stesso, questo sarebbe stato impossibile, ma almeno una buona parte: un senso di sicurezza che fino ad allora non avevo mai conosciuto, essendomi sempre sentito fuori posto, sfasato, non bene accolto.

Forse quegli studenti percepirono la mia nuova naturalezza e, senza neppure rendersene conto, mi spinsero a uscire dalle sabbie mobili nelle quali avevo a lungo an-

naspato.

Oggi rivedo l'antico fantasma della timidezza abitare l'animo ferito di Danylo, un ragazzino ucraino al quale insegniamo l'italiano e gli occhi smarriti, magrissimo, gracile, quasi filiforme, si presentò insieme alla madre nei mesi successivi allo scoppio della guerra, non apriva bocca e neppure nella sua lingua, stava sempre a testa china, timoroso, non ci guardava nemmeno in faccia, faceva sempre sì, anche

quando palesemente non aveva capito cosa gli avevamo detto, qualcuno non esitò a definirlo autistico, invece era semplicemente impaurito, non solo da quanto aveva vissuto, forse anche da una specie di drago interiore che lo dominava impedendogli di procedere oltre. Ora pare essersi ripreso. Sosterrà gli esami di terza media, sperando di trovare una commissione comprensiva.

Con lui è stato importante non drammatizzare, lascian-



Personaggi

Luigi XVI si chiudeva in stanza e Zuckerberg si è inventato Fb

MIRELLA SERRI

Mentre la corte, impegnata in festini danzanti e banchetti, affollava i saloni della Reggia di Versailles, Luigi XVI – timido sovrano dal volto roseo e paffuto –, si chiudeva in uno stanzino microscopico. Trafficcava con rotelle e lancette e, con la scusa di dover aggiustare gli orologi reali, non partecipava ai raduni conviviali. Quando Maria Antonietta lo esortava a raggiungerla sotto le lenzuola, il pretesto per starsene da solo era ancora la sistemazione dei marchingegni meccanici: il matrimonio per sette lunghi anni non fu consumato. Il sovrano era afflitto, ci raccontano gli storici, da quella che oggi definiamo fobia sociale, sinonimo di timidezza, paura di essere oggetto di giudizio nega-

tivo da parte degli altri e timore di mostrare i segni dell'ansia o delle proprie emozioni. Stiamo parlando di situazioni e di vocazioni diverse e lontane nel tempo: ma il piacere della solitudine accompagnato dall'incapacità di rispondere alle situazioni sociali, lo dimostrava, per esempio, anche Ludwig van Beethoven. Piccolissimo veniva percosso dal padre ubriaccone e violento che voleva coltivare la sua educazione musicale a suon di manrovesci. Da bambino Ludwig, lo ricorda una giovane amica, non teneva per nulla alla compagnia: «Era timido, parlava a monosillabi e le ore più felici erano quelle in cui era solo con la sua musica».

Grandi personaggi, dunque, grandi timidezze, come nel caso di un altro artista ecceziona-

le, Alessandro Manzoni, che era balbuziente: «Io la parola la vedo, essa è lì e non vuole uscire dalla bocca», diceva. Anche quando Manzoni si conquistò il verbo più fluente, rimase impacciato ed esitante di fronte a barriere personali, collettive, professionali.

Se pure noi oggi siamo così timidi come i grandi del passato, come ci dobbiamo comportare? Se evitiamo i messaggi molto mondani, se inciampiamo quando entriamo in un locale affollato o se per l'emozione durante un pranzo di gala ci cade il boccone dalla bocca, che dobbiamo fare?

Nell'opinione comune attualmente esiste la tendenza a medicalizzare la timidezza. A considerarla un disturbo o un fallimento nell'affrontare situazioni collettive. Al contrario,

questo tipo di ansia è un fenomeno comune e piuttosto diffuso. Riguarda in forma lieve circa il 60 per cento degli italiani (è molto più diffusa, ci avvertono i sociologi, in Giappone o a Taiwan). E poi proprio oggi, dopo tante ricerche e studi, possiamo considerare la condizione esistenziale dei timidi un'occasione da non tralasciare. Negli anni Venti Carl Gustav Jung definiva introverso qualcuno che ottiene la sua energia da solo, piuttosto che dagli altri. A differenza degli estroversi (che ricevono energia da altre persone), gli introversi sono tranquilli e attenti. E i timidi, sì proprio loro, possono emergere come leader in tanti campi: Michael Jordan, era un introverso ed è diventato la più grande star dello sport; Glenn Gould, uno dei



“

Beethoven parlava a monosillabi, Manzoni era balbuziente, e anche Obama è timidissimo

Ludwig van Beethoven da piccolo veniva percosso dal padre ubriaccone e violento. Era felice solo quando restava da solo con la sua musica

più grandi pianisti, era sociofobico; la celebre Audrey Hepburn era molto poco comunicativa; Mahatma Gandhi, così chiuso e taciturno, guidò una delle più grandi rivoluzioni nella storia indiana. Albert Einstein del resto aveva sempre bisogno di solitudine, come Winston Churchill. Dunque se arrossiamo facilmente e ci impappiniamo, lo schivo Steven Spielberg ci rassicura: «Non mi sono mai sentito bene con me stesso perché non ho mai fatto parte della maggioranza, fuori dal gruppo dei miei amici». La chiave del successo dei ritrosi con guance paonazze, mani sudate, salivazione azzerata, tremori e cuore impazzito, ce la dà Meryl Streep: «È una buona cosa immaginare te stessa nel fare qualcosa che pensi di non poter fare. Lo faccio ogni giorno». Lo sforzo quotidiano per uscire da sé, la sfida, il fatto di mettersi alla prova, è la chiave dell'affermazione: ce lo garantiscono Leonardo Di Caprio e Julia Roberts. Ma anche Harrison Ford e Tom Hanks non amano parlare né in pubblico né al telefono e preferiscono le poco invasive mail. Nel mondo della politica e del business un leader deve per forza estroverso per sveltare? Macché. Il primato dell'introverso va addirittura a Barack Obama, come confessa, imbarazzato ovviamente, lui stesso. L'inventore dei social media Mark Zuckerberg spiega che il fatto di essere ispido e ritroso come un riccio nei confronti del prossimo «mi ha dato la possibilità di creare uno dei social più importanti, di essere innovativo».

Nell'universo degli affari, inoltre, paradossalmente un "capo" chiuso e riservato ha maggiore possibilità di riuscita: si muove con cautela nello scegliere i collaboratori ed è dotato di un'aggiore propensione all'ascolto. Persino nel chiosso universo della politica italiana, dove i timidi certo non abbondano e bisogna cercarli con il lanternino, ci sono grandi leader politici a cui possiamo dare la palma del riserbo e della ritrosia, Aldo Moro, per esempio, Enrico Berlinguer e Mario Draghi. E magari tanti altri ne arriveranno. —

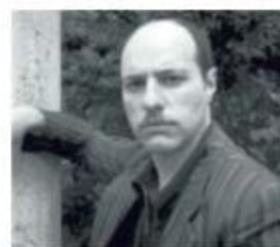
© FOTOCOOPERATIVA



dolo libero di respirare secondo il suo ritmo, senza imporgli il nostro. Ultimamente ha alzato gli occhi e mi ha salutato, prima di scattare via indossando la maglietta col tridente nazionale. Nel suo ghigno di scugnizzo slavo mi è sembrato di decifrare addirittura un sorriso.

Quando diventerà più grande mi piacerebbe spiegargli un po' di cose. Far dipendere la propria azione dall'opinione altrui è il problema del timido che resta irrisolto perché, di fronte a qualsiasi gesto o espressione umana, ci saranno sempre inevitabilmente i favorevoli e i contrari; dove c'è un'animità si cela, neanche troppo bene, l'ipocrisia sociale, fo-

L'autore



Nato a Roma il 21 febbraio del 1956, Eraldo Affinati è uno scrittore italiano. Viaggiatore appassionato ha pubblicato numerosi libri, molti dei quali dedicati ai temi dei migranti e dell'inclusione sociale e scolastica. Tra le sue opere "Sulle strade di don Lorenzo Milani"

mentata dai peggiori istinti della nostra specie. Se un docente riuscisse a far intuire ai propri studenti perlomeno il bagliore di tale consapevolezza, oltre ad essere un buon maestro, li aiuterebbe a superare la timidezza.

Una delle tappe decisive per arrivare alla cosiddetta "maturità", ammesso che questa formula conservi ancora qualche senso compiuto, dovrebbe comportare l'assimilazione del seguente assioma: non è importante come gli altri ci giudicano, lo facciamo pure secondo i criteri che preferiscono, bensì il modo in cui noi recepiamo e interpretiamo i loro pensieri. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA