



Timidezza: se non puoi vincerla, fattela amica

Impara a usarla a tuo favore, per esempio come segno di quella sensibilità che piace tanto alle donne. Ma se ti limita nelle scelte della vita, allora puoi superarla esponendoti alle situazioni che vorresti evitare

di BARBARA MERLO

Ecco ci risiamo: il cuore comincia a batterti forte, ti senti le guance avvampare, sudi e la voce diventa tremolante. La tua proverbiale timidezza ha colpito ancora. E la

cosa ti scoccia non poco. Capita ogni volta che ti viene chiesto di parlare in pubblico, anche fosse solo per dire la tua alla riunione di condominio, o quando il capo ti convoca per fare il punto sul tuo lavoro. Ma, ahimè, anche al primo appuntamento con lei, proprio quando vorresti essere molto più disinvolto.

Si può vincere la timidezza?

Sì. Prima però devi conoscerla, accettarla come parte della tua natura, ridimensionarla e in alcuni casi persino usarla a tuo favore.

CHE COS'È

Con la parola timidezza si possono intendere tante cose. «L'eccessivo timore del giudizio altrui, l'ipersensibilità alle sfumature del comportamento degli altri nei nostri confronti, la tendenza immotivata a vergognarsi, la paura del pubblico in senso lato, l'eccessiva attenzione al nostro comportamento per timore di non essere adeguati» spiega Matteo Rampin, psichiatra e psicoterapeuta di Milano, consulente sui temi dell'innovazione, del cambiamento e del miglioramento personale, che aggiunge: «Le sensazioni tipiche dalla timidezza (batticuore, rossore, tremore, impaccio, tensione, sudorazione, voce tremolante) derivano dal conflitto tra una parte del nostro sistema nervoso, che vorrebbe attivare la reazione di lotta o di fuga, e un'altra parte che cerca di bloccare questa reazione». È la classica sensazione che in certi momenti ti porta a desiderare di scappare via da dove ti trovi nonostante tu sappia che non puoi farlo perché «non si deve fare», con il risultato che ti senti in trappola.

CHI NE SOFFRE

Un po' di timidezza esiste nella maggioranza di noi, magari solo nei confronti di un certo tipo di persona o di situazioni. Il mondo comunque si divide fra gli estroversi, che non hanno problemi a socializzare anche perché sono dotati di una buona parlantina e amano mettersi in mostra, e gli introversi, più chiusi in se stessi, un po' diffi-

centi quando si tratta di conoscere persone nuove e più propensi ad ascoltare che a parlare. Se sei un introverso, è probabile che tu sia anche piuttosto timido.

«L'introverso dovrebbe però imparare ad accettare la propria natura e a viverla come un valore, e non come un problema» avverte Mario Alberto Catarozzo, coach e formatore di Milano. Dopotutto molti grandi personaggi della storia, dell'arte, della letteratura e della scienza erano timidissimi: lo era Albert Einstein, lo è Larry Page, il guru di Google.

COME PEGGIORA LA QUALITÀ DELLA VITA

«Ci sono forme di timidezza che ci ostacolano nella vita perché sono legate a dei pensieri limitanti, cioè agli scenari che ci prefiguriamo quando abbiamo in programma di vivere una determinata esperienza» spiega Catarozzo. «Prima di un colloquio di lavoro, in vista di una convocazione nell'ufficio del capo o in previsione di un appuntamento con una donna, il timido si prefigura già la propria inadeguatezza: sa già che gli andrà male, perché non ha fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. E il "film mentale" negativo che si costruisce gli impedirà di impegnarsi per ottenere dei buoni risultati». Ecco perché la timidezza porta anche a isolarsi. «Scoraggia dall'esporsi e dal prendere decisioni che implicherebbero l'essere sottoposti al giudizio degli altri e limita le possibilità di esprimersi», afferma Rampin.

SEI TIMIDO CON LEI?

«Molte donne sono attratte dalla timidezza maschile, che può essere percepita come gentilezza, sensibilità, capacità di comprendere le persone», fa notare Matteo Rampin. Ma se pensi che la tua timidezza ti blocchi nei rapporti con il gentil sesso, allora ecco cosa puoi fare.

➔ Funziona bene la mossa di dichiarare la propria timidezza:

«In fin dei conti, chi dichiara di essere "debole" (in senso lato) è molto più forte di chi esibisce platealmente la forza proprio perché sente di non averne. E le donne lo sanno», avverte lo psichiatra.

➔ Prova a essere autoironico:

«L'umorismo, di cui l'autoironia è l'espressione più nobile, è molto apprezzato dal gentil sesso», aggiunge l'esperto.

COME SCONFIGGERLA IN 7 MOSSE

- **Analizza il comportamento degli altri**, per scoprire quanti sono timidi (anche se cercano di nasconderselo).
- **Considera la timidezza l'altra faccia** della medaglia di una spiccata sensibilità che rende più recettivi non solo agli aspetti negativi della vita, ma anche a quelli positivi.
- **Costringiti a immaginare regolarmente**, per periodi di tempo lunghi (anche mezz'ora), di trovarti nelle situazioni che ti spaventano. Un po' alla volta, con questo esercizio scoprirai che la paura è solo una costruzione della tua mente e che si alimenta dei tentativi che fai per sfuggirla.
- **Esponiti alle situazioni che vorresti evitare**, ogni giorno un po' di più, ma sempre rispettando i tuoi ritmi, ed evitando le terapie d'urto.
- **Iscriviti a un corso di teatro**. Molti attori sono timidi, ma in scena si trasformano: e si può imparare a farlo anche fuori dal palco, se si capisce l'importanza che ha il proprio ruolo nella costruzione delle relazioni sociali.
- **Dichiara la tua timidezza**: così eviti il circolo vizioso per cui l'imbarazzo di nascondersela produce altro imbarazzo, che dev'essere a sua volta nascosto.
- **Usala a tuo favore**: il timido, di solito, è molto bravo a percepire lo stato d'animo degli altri, il che molte volte può essere un vantaggio.

(con la consulenza di **Matteo Rampin**, psichiatra e psicoterapeuta)

➔ **Evita di allacciare troppe relazioni virtuali**, perché la vita reale è diversa, ed è a questa che ci si deve abituare, non a quella delle chat.

➔ **Ascolta sempre**.

«È una regola generale, che vale per timidi e non: l'uomo che si dimostra capace di ascoltare la persona con cui sta parlando, e che non è concentrato solo su se stesso, ha già vinto la battaglia della seduzione. E in questo, a essere avvantaggiati sono proprio i timidi!», conclude Rampin.



I casi estremi

Il timido all'estremo boicotta se stesso e si autolimita:

■ Durante un colloquio di lavoro, la sua tensione emotiva è tale da chiazzergli il volto di macchie rosse.

■ In un'aula quando assiste a una lezione o a una conferenza si siede in fondo e fa in modo che le persone delle file davanti a lui lo coprano alla vista dell'insegnante.

■ In pubblico non prende mai la parola e, se interrogato, risponde balbettando.

■ Evita di rispondere al telefono e preferisce richiamare quando si sente mentalmente pronto, oppure scrive una email.

■ Alle feste vuole tornare a casa a metà serata perché non ama conoscere persone nuove.

■ Ha una paura irrazionale delle relazioni con persone sconosciute o poco conosciute, che può arrivare fino agli attacchi di panico.

■ A volte cerca un sollievo alla propria timidezza compiendo atti aggressivi, specialmente in gruppo, o assumendo sostanze stupefacenti.

(con la consulenza di **Mario Alberto Catarozzo**, coach e formatore)