

Timidezza

C'è chi parla di sé come persona introversa, o poco socievole, oppure di essere uno che arrossisce alla minima cosa e che si trova perciò in imbarazzo in situazioni in cui non vorrebbe. C'è chi in alcune occasioni è preso da dolori intestinali che lo mettono in stati di notevole disagio a volte difficilmente gestibili. Altri ancora non sanno cosa dire specialmente quando si trovano con persone appena conosciute. Stiamo parlando di un problema diffusissimo: la timidezza. Tanto è diffusa che alcuni stimano che il 40% della popolazione occidentale ne soffra. Alcuni sostengono che la timidezza sia un tratto che caratterizza il comportamento che viene così improntato a impaccio, ritrosia, esitazione e senso del pudore in una misura molto superiore rispetto a quanto manifestano altri soggetti in una situazione analoga. Non sempre però è da considerarsi come una patologia; anzi, talvolta, se ben affrontata, può dar luogo ad una consapevolezza della personalità, che in tal modo diviene riflessività.

Non tutti gli studiosi sono d'accordo sulle cause psicologiche che stanno alla base di questo problema. Secondo alcuni ricercatori alcuni bambini nascerebbero già con una predisposizione genetica. Altri mettono l'accento sugli aspetti educativi che non hanno permesso al bambino di sviluppare le sue abilità sociali. Altri ancora sottolineano il fatto che la timidezza nasca da una combinazione fra cattiva immagine di sé e una sfiducia di base nelle altre persone che vengono percepite come giudici severi. In effetti possiamo dire con sicurezza che la persona timida è un insicuro, non si sente mai abbastanza interessante o sufficientemente bello o simpatico o in gamba e coltiva internamente la assoluta convinzione che gli altri notano prima di tutto i suoi difetti. Egli teme il confronto con l'altro perché ha paura di essere criticato, esaminato, giudicato. In effetti il primo a esprimere impietosamente una valutazione negativa su di sé è proprio lui e così facendo non fa altro che presentare ciò che più teme cioè i suoi difetti. Dunque alla base della timidezza sia quella "vera" sia quella camuffata da atteggiamenti aggressivi, troviamo una concezione negativa di sé: il timido non sa stabilire un contatto con gli altri perché non si reputa all'altezza, e gli altri, a loro volta, hanno la sensazione di essere respinti e ovviamente si allontanano. Uno degli ambiti nei quali il timido trova più difficoltà è quello del mondo del lavoro. Qui la persona timida è davvero penalizzata. Anche quando è competente e preparato, egli tende a non "vendersi bene" e conseguentemente non è apprezzato come invece meriterebbe. Mi è capitato di essere consultato il mese scorso proprio da una persona con queste caratteristiche.

Preparatissimo, ferrato su tutto ciò che riguarda il settore computeristico, ma schivo e restio, in difficoltà a far valere le proprie opinioni e i propri diritti per il semplice motivo che ritiene i diritti e le idee degli altri più importanti delle proprie. E' facile intuire che questa persona viva male gli impegni sociali nei quali si trova come un pesce fuor d'acqua, sempre in tensione, sempre come davanti ad un plotone d'esecuzione. Un altro campo nel quale questa persona si trova in difficoltà è – lo avrete già capito – quello sentimentale. Non è il solo! Parrebbe infatti da quanto emerso da qualche ricerca che i timidi abbiano molte più difficoltà nelle relazioni affettive rispetto ad altri soggetti più estroversi. Generalmente si sposano più tardi rispetto alle persone non timide e spesso molti di loro rimangono single: anche in questo campo troviamo lo stesso schema: la paura di essere rifiutati complica il rapporto con l'altro sesso e rende difficile le prime fasi dell'approccio. Si trovano spesso impacciate nel formare relazioni emozionalmente intime, costretti in una condizione di vita alquanto restrittiva. In alcuni casi i timidi non sono in grado neppure di avere un amico o un qualche tipo di supporto emotivo, obbligati ad una vita di solitudine, in un isolamento triste e dannoso. Una cosa interessante alla quale nessuno pensa è che la timidezza è una forma di egocentrismo. Il timido, infatti, è continuamente preoccupato di cosa gli altri pensano di lui, in perenne ascolto dell'impressione che può fare sull'interlocutore.

In buona sostanza è concentrato su se stesso, non sulle persone che gli stanno davanti. Egli è preso dall'ansia, in ascolto dei suoi echi, dei suoi pensieri negativi e di disapprovazione non riuscendo a vedere in realtà le altre persone dar loro attenzione e a relazionarsi con loro. Per vincere questo

stato è buona cosa cercare i motivi che stanno alla base della bassa autostima e, una volta capito questo, sciogliere la forte ansia che attanaglia il soggetto. Se ben affrontata, infatti, la timidezza può nascondere una dotazione emotiva e intellettuale particolarmente ricca. Come diceva il grande commediografo Bernard Shaw quando qualcuno gli chiedeva come avesse fatto a superare la sua paura di parlare in pubblico: "Ho imparato a esibirmi in pubblico nello stesso modo in cui ho imparato a pattinare: facendo un mucchio di brutte figure!".

Per battere la timidezza, vale la stessa regola: bisogna affrontare con gradualità le situazioni che ci creano ansia.