



*Un disturbo molto comune, spesso occasionale, all'esame dello psicologo*

## “...Timidezza, per favore, va via...”

*Che cos'è la timidezza?*

**S**i tratta di un tipo particolare di ansia sociale contrassegnata **dalla tendenza spiccata a mantenersi in ombra e ad evitare di prendere l'iniziativa in qualsiasi tipo di situazione sociale. Si tratta di un impaccio nelle interazioni sociali, nonostante ci sia il desiderio relativo di affrontare certe relazioni.**

La timidezza rimanda sia ad un disagio interiore che ad una goffaggine esteriore in presenza di altri.

E' cronica, durevole e abituale. Pur non essendo una malattia, la timidezza è un disturbo che può creare un disagio notevole che nei casi più gravi può portare a delle complicazioni psicologiche, quali la depressione e il ricorso all'alcol.

Un timido, inoltre, è un insieme di elementi molto complessi, perché esistono diverse tipologie di timidezza. In linea generale si possono distinguere: **i timidi propriamente detti**, la cui timidezza costituisce un aspetto permanente del carattere; **i timidi temporanei** che soffrono di crisi periodiche di timidezza, generata da circostanze diverse; **i grandi timidi o “sociofobi”**, che soffrono

**di Giacomo Comincioli**

di una forma di timidezza estrema, tale da annullarne totalmente o quasi la personalità e gli atti personali. La bocca è asciutta, le parole escono confuse, pasticciate, il cuore rim-



*Giacomo Comincioli*

bomba nelle orecchie e una vampata di calore sale d'improvviso al volto. E' più o meno questo quello che la

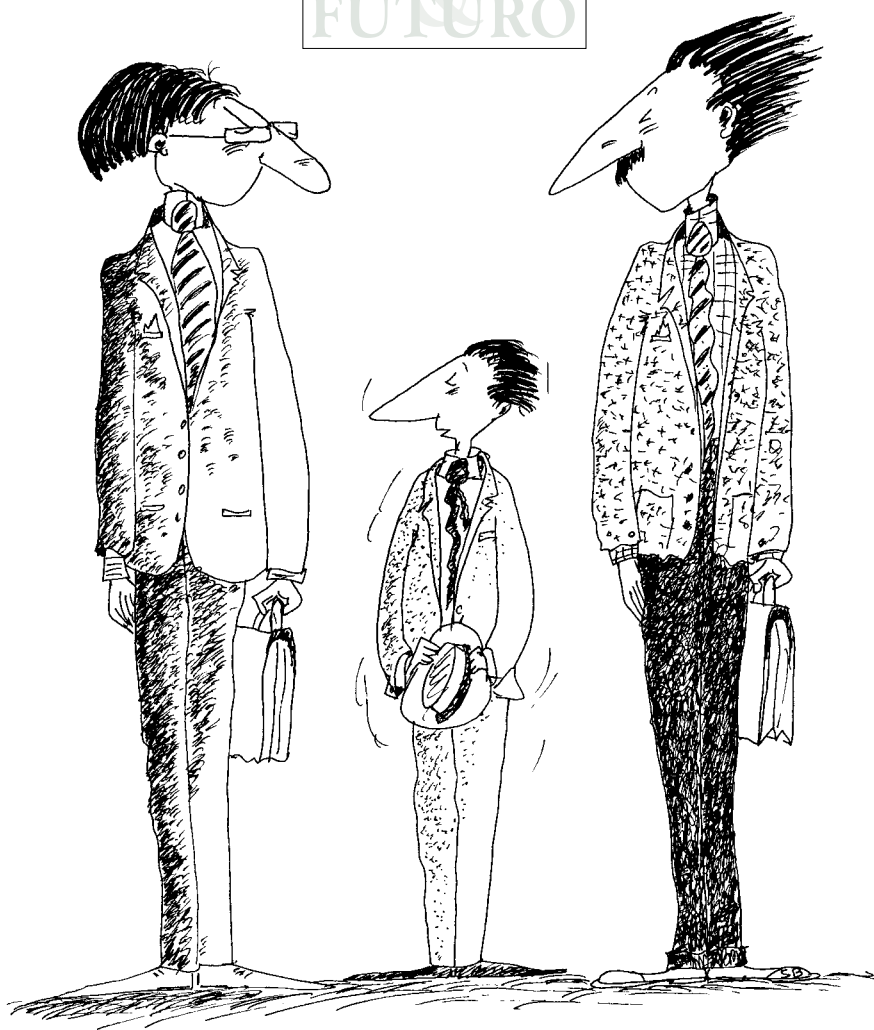
maggioranza di noi ha provato una volta o l'altra nella vita nel momento in cui ha avuto a che fare con un'autorità, un gruppo o un rappresentante del sesso opposto: si chiama timidezza.

Per emergere questo lato del nostro carattere ha bisogno di una condizione imprescindibile: *l'interazione con altre persone* o, a volte, semplicemente, la loro presenza. In quell'occasione, cominciamo a preoccuparci dell'impressione che l'altro ha di noi, temiamo di essere criticati, di apparire ridicoli, incompetenti, impacciati e questo influenza la percezione del nostro comportamento e della nostra persona: la giacca o il tailleur che di norma troviamo ci stia bene appare troppo stretto, ingombrante o inadatto alla circostanza; le parole che diciamo ci suonano stupide, scontate e male assortite; i nostri movimenti risultano goffi e maldestri.

Le situazioni che ci provocano questo stato sono le più diverse.

*Le circostanze che provocano la timidezza*

E' necessario distinguere le *circostanze* che provocano la timidezza: una persona può essere ad esempio



particolarmente timida nei confronti dell'altro sesso o dell'autorità. Nel caso sia l'autorità ad intimidire, è necessario approfondire sotto quale forma essa si presenta: culturale, religiosa, sociale o artistica; oppure, l'autorità può essere rappresentata da una persona che ricopre un determinato ruolo nel contesto relazionale a cui appartiene il timido (il padre, il capoufficio, un cliente facoltoso, l'insegnante, ecc..).

Le reazioni che ne derivano possono essere quindi di svariata natura e sono comunque da leggersi tutte come forme di compensazione: di umiltà, scortesia, grossolanità, aggressività. La stessa forma di timidezza contraddistingue alcune persone brillanti nel momento in cui debbano relazionarsi con persone poco intelligenti. Questo avviene perché la stupidità, per una persona intelligente, rappresenta anch'essa una barriera,

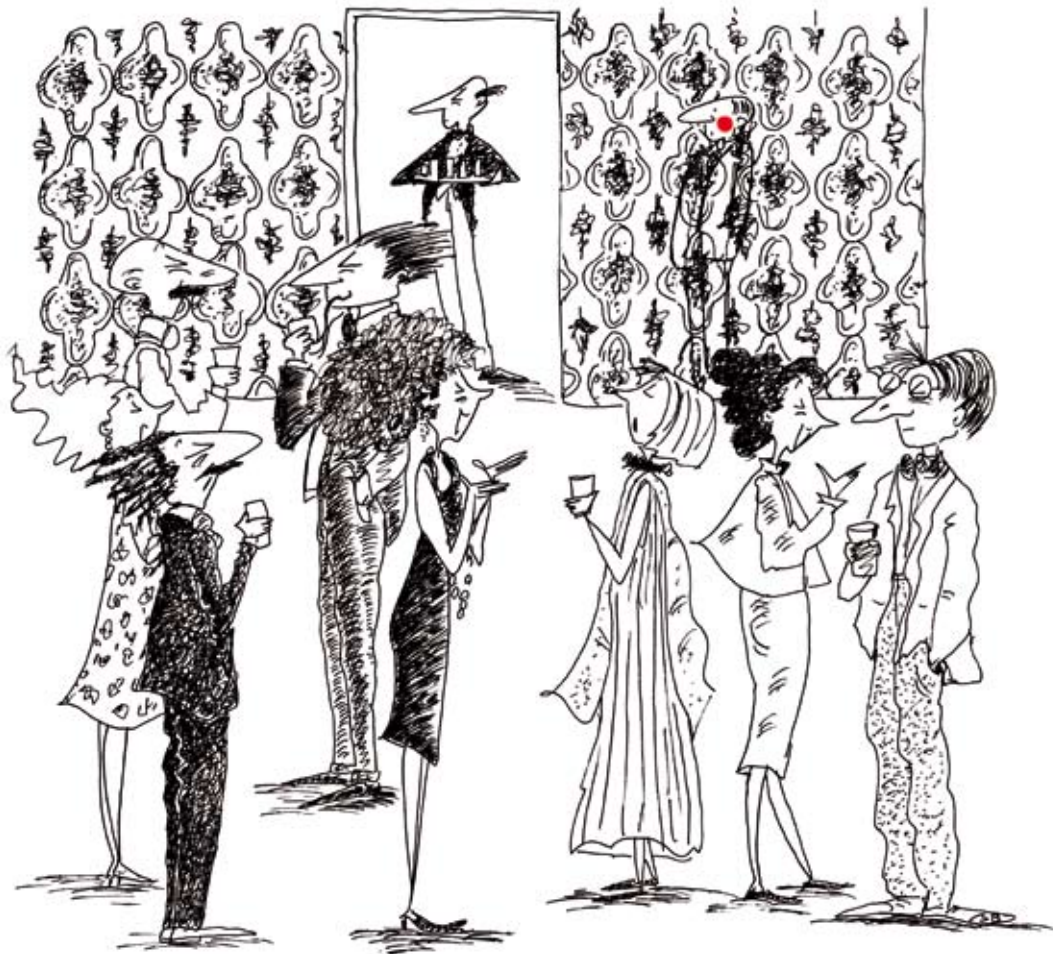
un muro, in quanto rappresenta l'impossibilità a comunicare. E' evidente dunque che alla base della timidezza c'è sempre un **sentimento di frustrazione e di inferiorità** nel relazionarsi con gli altri.

Mentre è difficile che un timido si senta a disagio standosene a casa da solo, il problema insorge quando si trova in presenza di altri, oppure, alla sola idea di un possibile contatto. In questo caso, tre sono fondamentalmente i rischi ai quali egli si sente esposto e che possono tradursi nel timore di:

- 1) non riuscire a controllare l'intensità del proprio disagio nei diversi contesti sociali;
- 2) non controllare i segni visibili e fisiologici del suo disagio (rossore, difficoltà di espressione e così via...);
- 3) essere respinto, come naturale conseguenza del suo sentirsi a disagio.

#### ***Le manifestazioni della timidezza***

Nel momento in cui è colpito da una crisi, diverse sono le **manifestazioni fisiologiche** che caratterizzano il timido: disturbi della secrezione (traspirazione, soprattutto delle estremità, mancanza di saliva; deglutizione anormale); dilatazione dei vasi periferici: il rossore al viso; costrizione dei vasi periferici: il pallore del volto; disturbi della parola e della respirazione: contrazioni del torace, corde vocali rigide che implicano parola strozzata, respiro corto, balbuzie, respirazione aritmica, cambiamento di voce che talvolta è molto bassa ed incomprensibile; rigidità muscolare: incapacità di coordinare volontariamente i movimenti, esitazione, movimenti involontari, facilità ad inciampare, a rompere oggetti, mancanza di equilibrio; tremolio alle dita; contrazioni cardiache: sensazioni che il cuore



stia per cedere; spossamento, sudore, stato di passività una volta terminata la crisi di timidezza.

Alla base di queste manifestazioni fisiologiche, vi sono delle **manifestazioni psicologiche** che sono le più numerose e che accomunano tutte le diverse forme di timidezza: innanzitutto si restringe in modo considerevole la capacità di osservazione e il campo della coscienza. Di conseguenza, diventando impossibile una reazione immediata, il timido si sente completamente paralizzato, e come se fosse all'improvviso privo di intelligenza, reagisce in un modo assurdo ed impacciato.

La paura può essere avvertita come un'oppressione interna spaventosa insieme alla sensazione di soffocare e può anche essere seguita da intontimento e da inerzia; si fa forte il desiderio di fuga e il tentativo di respingerlo non fa che aumentare la

paura. Questa sofferenza può essere generata anche alla sola idea di dover affrontare una situazione che si conosce e che si considera pericolosa, come ad esempio il rifiuto di partecipare ad una riunione, ad un pranzo, o ad un appuntamento: il rifiuto anticipato di tali situazioni fa spesso scatenare nei timidi dei malesseri fisici, come per esempio falsi raffreddori per vasodilatazione, mal di stomaco per contrazioni, male al cuore per contrazioni cardiache.

Esistono inoltre le cosiddette **forme di timidezza localizzata**, legate per lo più all'aspetto fisico: quante volte ci è capitato di sentire frasi come queste: "sono diventato timido perché troppo grasso, perché ho i capelli rossi, perché ho il naso grosso".

Queste persone dunque, sebbene siano veramente timide, cercano di attribuire ad un proprio difetto la responsabilità della loro timidezza,

allo scopo di giustificarla. La timidezza di base tuttavia, va ricercata in altre direzioni.

*"Se devo parlare in pubblico vado in ansia..."*

La paura sociale che pressoché tutti conoscono è *parlare in pubblico*; essere invitati a fare un discorso per un brindisi, una relazione in una riunione scolastica dei genitori o all'assemblea di condominio ci mette quasi sempre un senso di disagio e di oppressione addosso.

Spesso però le situazioni che "innescano" la nostra timidezza sono piuttosto ordinarie; come lasciare un messaggio alla segreteria telefonica, tornare in un negozio per un reclamo e persino chiedere un'indicazione ad uno sconosciuto.

Non stiamo parlando dell'esperienza di pochi, ma di una condizione che riguarda la maggior parte di noi.

Quasi nessuno è riuscito a svicolare dall'imbarazzante sensazione del timore sociale; i sondaggi al riguardo parlano chiaro: circa metà della popolazione è affetta da timidezza cronica; quasi tutta l'altra metà è stata timida in passato, lo è solo in determinate occasioni o con particolari persone e solo un 5% dichiara di non aver mai conosciuto questa sgradevole esperienza.

Per una persona su dieci però si tratta di qualcosa di più di uno sgradevole inconveniente: è un problema grave, invalidante, che porta all'isolamento, alla solitudine e talvolta a disturbi pesanti come la depressione, gli attacchi d'ansia, l'alcolismo o la tossicodipendenza.

Chi vive il problema con questa intensità, in genere se lo porta dietro dall'infanzia... se non addirittura dal concepimento!

### *Il problema viene da lontano*

Recenti ricerche hanno dimostrato che una forte inibizione sociale ha il più delle volte origine biologica o genetica.

L'ambiente naturalmente gioca il suo ruolo: "ingredienti" come un contesto di vita con pochi stimoli, il rifiuto della madre, l'assenza del padre, vivere in un costante stato di apprensione e di terrore e altri fattori contribuiscono in modo determinante per dare man forte ad una predisposizione innata alla fobia sociale e possono essere anche le cause più importanti.

Timidi si nasce... ma si può guarire. L'ambiente è il jolly che decide se si tratta di un aspetto che ci accompagnerà tutta la vita o che segnerà solo le nostre esperienze precoci.

### *Il linguaggio del corpo del timido*

Chi prova un intenso imbarazzo sociale ha un comportamento non verbale che lo porta ad essere il meno visibile possibile: parla a voce bassa e poco, evita lo sguardo diretto, si mette negli angoli o nei posti

bui ad una festa o in una tavolata. In genere, si muove molto poco, sperando che questo lo porti a mimetizzarsi con l'ambiente e gesticola in modo moderato e pacato. In compenso, tende in situazioni sociali a dare vistosi segni di tensione: arrossisce facilmente, si pizzica la pelle del volto, si stropiccia le dita e attorciglia gambe e caviglie in posture da contorsionista.

### *La personalità del timido*

La timidezza nell'uomo si manifesta con un grande timore della disapprovazione, del giudizio e dell'accettazione degli altri, accompagnato a senso di inferiorità e di inadeguatezza, disistima e ad ansia eccessiva.

### *Come si manifesta la timidezza?*

Esiste un certo numero di segni comportamentali caratteristici che si manifestano nelle nostre relazioni sociali. Dalle ricerche è emerso che i soggetti timidi:

1. parlano meno spesso;
2. sorridono in misura minore;
3. guardano meno negli occhi gli altri;
4. impiegano maggior tempo a rispondere o a rilanciare la conversazione;
5. nei loro discorsi sono frequenti le pause di silenzio;
6. sono meno espressivi.

Per questi motivi, il timido tende a isolarsi, evitare gli incontri sociali, l'intimità, il pubblico e il confronto con gli altri. Un tale orientamento lo porta spesso a vivere in solitudine, a non imparare mai le abilità sociali e a non farsi strada nella vita.

### *Di cosa hanno paura i timidi*

"...Quello che m'intimidisce è tutto ciò che è nuovo, imprevedibile, improvviso".

### *Che cosa scatena la timidezza?*

1. gli sconosciuti (70%)
2. le persone dell'altro sesso (64%)
3. parlare in pubblico (73%)
4. trovarsi in un gruppo numeroso (68%)
5. avere uno status inferiore a quello dei propri interlocutori (68%)
6. sentirsi inferiore a vario titolo (56%)

### *Le qualità associate alla timidezza*

Spesso il timido si rivela particolarmente capace di ascolto e di empatia: la sua tendenza a restarsene in ombra ne fa spesso un attento osservatore. La preoccupazione di nascondere all'interlocutore il minimo segno di insoddisfazione o di tensione lo rende un buon lettore degli stati d'animo altrui. In ambito scolastico, la sua discrezione e il suo desiderio di fare bene sono spesso apprezzati dai professori. Il desiderio di essere amato e approvato ne fa una persona attenta alle esigenze dei compagni ed è spesso disposto a sacrificarsi accettando di fare lavori "ingrati" o di dare una mano sempre a tutti. Nella nostra società il timido è oggetto di benevolenza: finché resta al suo posto, non disturba gli altri, è considerato con favore.

### *Come superare la timidezza*

E' necessaria una profonda motivazione al cambiamento: il timido deve volerlo. Occorre tanta pazienza. Uno dei primi passi consiste nell'abituarsi gradatamente ad affrontare le situazioni che si temono. Una delle tecniche più usata è la **tecnica dell'esposizione**, che si basa sul principio che per far passare la paura, il suo oggetto deve essere affrontato spesso perché l'oggetto in sé non è pericoloso. Poi, bisogna sconfiggere il problema

### Tipologie di timidezza

Psichiatri e psicologi clinici hanno censito cinque grandi classi di timidezza, che si manifestano in relazione alle situazioni più temute. Le due più frequenti sono la timidezza di azione e la timidezza di prestazione:

- **Timidezza d'azione:** è la paura di disturbare l'altro. I timidi di azione non vorrebbero contraddire gli altri per nessun motivo; non vorrebbero mai trovarsi a dover prendere un'iniziativa che potrebbe metterli a rischio di tradire un disaccordo da parte loro. A proprio agio in pubblico, non si oppongono mai. Rifuggono le discussioni, evitano di porre domande precise durante le conversazioni. La loro paura del conflitto riflette il timore di essere poco stimati.
- **Timidezza di prestazione:** è l'impressione ossessiva e paralizzante che gli altri siano lì per giudicarci. L'esposizione di fronte ad una classe, la lettura di un testo durante un matrimonio sono situazioni che mettono alla prova. Questa forma di timidezza inizia a manifestarsi sui banchi di scuola, con la paura di fare domande in classe.
- **Timidezza del quotidiano:** gli incontri con un vicino, o il semplice fatto di andare al lavoro e di chiacchierare con i colleghi possono essere un supplizio. I timidi del quotidiano temono sguardi, silenzi, situazioni di stasi cui sembra aprirsi un baratro tra loro e l'interlocutore. Il massimo del disagio consiste nel percorrere un tragitto in automobile con una persona che non si conosce molto bene. Senso di paralisi, sudorazione e tensione interna riflettono questa paura di non "saper fare conversazione".
- **Timidezza della rivelazione di sé:** i timidi della "rivelazione di sé" sono a proprio agio con le conversazioni quotidiane, ma si bloccano quando si sfiora la loro vita personale. Li si conosce da anni, e ci si rende conto tutto d'un tratto di non sapere nulla di loro.
- **Timidezza di visibilità:** questa timidezza corrisponde all'angoscia di trovarsi a incrociare sguardi. Il timido di visibilità detesta, per esempio, passare davanti ad un caffè all'aperto con le persone sedute ai tavoli.

nei diversi elementi che lo compongono (spesso invece si concepisce il problema nella sua globalità come un tutto indivisibile).

Conviene, quindi, suddividere il problema in una serie di difficoltà più limitate da affrontare separatamente. Immaginiamo di dover ordinare una casa che è completamente a soqquadro. Se si considera il disordine come un tutto da risolvere in un solo colpo si rimane sopraffatti da un sentimento di impotenza. Si è in grado di agire in modo più efficace quando si decide di partire da una stanza o da una tipologia di oggetti. In altre parole, per cambiare le cose occorre abbandonare considerazioni generalizzate del tipo "sono timido", per chiedersi dove, quando, come, con chi, facendo cosa si è timidi. Occorre quindi delineare una sorta di hit parade della propria timidezza.

Una volta individuata la tipologia specifica delle situazioni che ci creano ansia, bisognerebbe:

1. cercare di analizzare i pensieri sottostanti le situazioni che ci creano disagio;
2. modificare il modo di pensare sottostante;
3. sottoporsi spesso alle situazioni fonte di ansia per aumentare la padronanza (senso dell'autoefficacia percepita).

Diminuire l'ansia vuol dire anche sviluppare meglio le nostre competenze sociali (quando veniamo invitati ad una cena molto raffinata e non abbiamo dimestichezza in un ambiente del genere è possibile che ci succeda di essere presi da un po' di angoscia di fronte alle sei paia di coltelli da usare!!!

Sviluppare le proprie competenze sociali vuol dire rafforzare la propria sensazione di controllo e la stessa padronanza della situazione. In questo modo si può diminuire l'ansia.

Giacomo Comincioni  
Psicologo