

## Per sconfiggere la timidezza, abbandonare chat e social

**Pubblicato:** Venerdì 27 Giugno 2014



Arrossire, provare vergogna, fare scena muta. Sono solo alcune delle reazioni correlate alla **timidezza**, un **diffuso disagio sociale** che condiziona chi ne soffre a scuola, sul posto di lavoro, nelle relazioni sociali. Come vincerla e, finalmente, vivere una vita piena e soddisfacente? Lo ha spiegato oggi all'ospedale **Sant'Anna di San Fermo della Battaglia** il professor **Bernardo J. Carducci**, professore di psicologia e direttore dell'**Istituto di Ricerca sulla Timidezza all'Indiana University**, uno tra i maggiori esperti in materia.

«I timidi – ha esordito il docente statunitense – sono in buona compagnia. **Il 40% della popolazione soffre di questo disturbo.** La soluzione per superarlo sta innanzitutto nell'imparare a controllarlo e accettarlo mettendo in atto alcuni comportamenti che spostano l'attenzione da sè e da una visione eccessivamente negativa di sè».

La timidezza, che è definita come **l'incapacità di rispondere appropriatamente a situazioni sociali a seguito di diffidenza, timore, pudore, aspettative di fallimento**, è superabile grazie a un approccio cognitivo-comportamentale che insegna a comunicare, a innescare e a portare avanti una conversazione. Insomma, a relazionarsi. «I timidi – ha continuato il professor Carducci – **provengono da famiglie dove il dialogo con i genitori o con i fratelli o le sorelle è stato ed è minimo**, un fattore che condiziona, e blocca, tutte le relazioni da quelle di amicizia a quelle professionali. E' per questo che ho messo a punto un **piccolo volume tascabile** che contiene indicazioni per aiutare i timidi ad avviare un dialogo con estranei».



Il timido, faceva notare il professor Carducci, è quello che, ad esempio, alle feste fa tappezzeria, non balla e non si unisce al gruppo, ma vorrebbe farlo. Di solito, si presenta alle 21.30 invece che alle 20, orario di inizio della serata, quando ormai le persone stanno già chiacchierando da tempo, e fa fatica a inserirsi. **Una situazione che gli provoca una sensazione di rabbia e frustrazione.**

**Carducci consiglia, invece, di arrivare qualche minuto prima delle 20**, senza l'ansia di restare per forza da soli e in silenzio, presentarsi ai primi che arrivano, magari dicendo che lavoro si fa o dove si studia, per avviare quella **conversazione che non avviene per magia, ma per "step"**. Dopo la presentazione, si dovrà "espandere" la conversazione traendo spunto dalla musica o dal cibo offerto. «Non bisogna essere brillanti a tutti i costi – ha aggiunto – ma **essere simpatici e gentili e manifestare apprezzamento per i momenti trascorsi insieme**. Inoltre, se arriva presto, il timido può a sua volta presentare altre persone e includerle nella conversazione, diventando così facilitatore sociale». È così che ci si allontana da una distorta percezione di sé, si volge lo sguardo verso altre persone, che non sono lì per giudicare, si rendono più fluide le relazioni e si stabilisce un contatto. Da cosa nasce cosa, dunque.

### **I comportamenti da evitare**

Carducci ha messo anche in evidenza i comportamenti da evitare. **Il timido, infatti, non deve essere spinto a essere estroverso a tutti i costi**, non deve convincersi che timido non lo è, ma accettare la sua natura. Inoltre, **non deve assumere alcool per tentare di essere più sfrontato**. Gli alcoolici, infatti, abbassano il tono dell'umore bloccando ulteriormente le capacità di reazione dell'individuo con la conseguenza che si sentirà ancora più inadeguato.

**Un grosso ostacolo al superamento della timidezza sono chat e social network.** Dietro lo schermo del pc o dello smartphone, il timido sembra farsi più spavaldo, ma non è questa la via giusta. «Il disagio – ha concluso il professor Carducci – va fronteggiato nel gruppo, nella relazione tra persone, aiutando anche gli altri a essere meno timidi».

**Redazione VareseNews**  
redazione@varesenews.it