

Massimo Ammaniti

## II CORAGGIO DI ESSERE TIMIDI

Raffaello Cortina Editore, 2026. Pp. 175, euro 16,00

### RECENSIONE



Il coraggio di essere timidi serve anche sul lavoro.

Ecco perché penso sia utile leggere questo libro operando con qualsiasi ruolo, apicale o no, all'interno delle Organizzazioni d'impresa. Se poi si è anche genitori i vantaggi della lettura aumentano.

Il libro di Ammaniti è un saggio sulla timidezza con uno sguardo ad ampio spettro. L'esperienza e l'uso di un linguaggio divulgativo dell'Autore (psicoanalista, Professore Ordinario di Psicopatologia generale e dell'Età Evolutiva, Facoltà di Psicologia Università di Roma dal 1991 al 1994 e Professore Ordinario di Psicopatologia dello Sviluppo dal 1994 ad oggi) rendono fluida la lettura del testo passando da un'ampia Introduzione su *Timidi, paurosi, ansiosi*, nello scenario di oggi e snodando poi il tema su sei capitoli che in sequenza mettono a fuoco: l'eventuale idea-condizione che *Sei nato timido*, risposte non di superficie all'interrogativo *E la famiglia?*, cosa accade *Durante l'adolescenza*, vari esempi a partire da *Una ragazza timida vittima del gruppo*, l'analisi sulle implicazioni che *Anche gli adulti sono timidi e impacciati* e un chiaro e non paternalistico approfondimento su *Come aiutare i timidi e gli ansiosi*.

La timidezza è tratto e condizione permanente che influenza la percezione di sé e il rapporto con gli altri.

Tra studi che vanno da quelli di Darwin (tra l'altro un significativo esempio di soggetto timido) a quelli sociali di Zimbardo, da quelli sull'origine in famiglia a quelli di taglio psicoanalitico per comprendere in modo approfondito la dinamica interiore della timidezza, dagli studi inerenti i collegamenti tra timidezza e introversione a quelli che evidenziano il *valore del guscio* e delle potenzialità di questa timidezza che può portare gli introversi a grandi possibilità e risorse (che gli estroversi *si sognano*, aggiungo io!), ecco 175 pagine che aiutano chi è timido a meglio capire questa propria dimensione e a valorizzarla e chi non lo è - o presume "forse orgogliosamente" di non esserlo - a andare oltre i pregiudizi e a cogliere le risorse e i tratti positivi che la timidezza offre nel rapporto personale e professionale con chi ha questa caratteristica.

Il timido non segue la moda del momento, può certo farsi schermo con i social (ma questo non solo chi è timido) e è importante chiarire che la timidezza *di per sé non costituisce una fragilità psichica*. È una delle possibili modalità di relazione, ma diventa rischiosa quando si combina con una *alterazione della percezione sociale*. Durante l'infanzia e l'adolescenza - con i dilemmi che questa porta con sé - i sistemi genitoriali possono contribuire al potenziamento dell'autostima del soggetto o, al contrario, ad alimentare ansie e paure che poi alimentano a loro volta insicurezze, il timore della non accettazione, il freno all'espressione delle proprie potenzialità e l'inibizione verso situazioni sociali, rinforzando meccanismi di retroguardia sociale e posture sempre più in ombra.

Ma la timidezza può anche positivamente favorire quelle che Ammaniti evidenzia come *strategie di compensazione grazie al meccanismo di spillover*. Ecco, allora che da adulti sul lavoro nelle situazioni professionali e di gestione delle relazioni, le persone timide esprimono una notevole attitudine riflessiva, per cui non si sentono né aspirano ad essere brillanti, ma possono sviluppare una importante capacità di problem solving, di ascolto, di empatia, preferendo situazioni interpersonali a numero basso, invece che platee di pubblico. L'Autore cita il potere della timidezza, *The power of (shyness)* così segnalato anche da una copertina di Time, a proposito del senso di solitudine da cui si può uscire se si è timidi, perché è anche grazie alla timidezza che si prendono decisioni con più cautela, ci si dedica maggiormente alle professioni di cura, non ci si fa sedurre dalla società della visibilità e della spettacolarizzazione, anche arrivando ad assumere ruoli di leadership seppure con altro linguaggio e modalità. Un esempio straordinario in tal senso, ben illustrato da Ammaniti nel finale del libro, è Gandhi, che ha fatto della timidezza fin da bambino una risorsa diventata preziosa per il mondo intero.

Luciana d'Ambrosio Marri