

## Timido – una parola che fa male



La timidezza non è innata. Essa ha sempre delle cause e si può liberarsene.

Il lavoro condotto da Claude Halmos, psicoanalista e scrittrice, collaboratrice di Françoise Dolto, contribuisce al superamento di quelle convinzioni sulla timidezza generalizzate ed infondate, dalle conseguenze pesanti per molti bambini... ed adulti. Ella racconta:

E. ha cinque anni, uno sguardo che non si riesce a cogliere, un'aria a tratti spaurita e sofferente. Gli occhi ostinatamente riversi al suolo, ignora il mio buongiorno e la mia mano tesa. Nel mio studio, mi gira la schiena e si incolla a sua madre. "Vede, è sempre così! A scuola, è così. D'altronde è per questo che siamo qui. Mia figlia è timida!"

"Timida"... Alla pronuncia della parola, E. non si è mossa, ma la sua testa è sprofondata ancor più tra le spalle. Le ho detto: "Non deve essere facile per te che tutti ti dicano sempre che sei timida. Non so quello che senti tu. Ma so che spesso questo fa male ai bambini, quando si dice loro così. E allo stesso tempo questo li fa vergognare...". E. abbozza un movimento. E per la prima volta, senza dubbio perché le ho parlato della sua sofferenza, posso, per un istante, incrociare il suo sguardo. Sua madre si stupisce. Sua figlia "si sente male nei suoi panni". Lei lo sa. Ma da lì a dire che ella soffre, non è un po' esagerato?

### ***La trappola della banalità***

Lo stupirsi della madre di E. non ha nulla di sorprendente perché "timido" fa parte del suo vocabolario, come "pigro", "collerico", "nervoso" e così via – quindi non si pensa a fare attenzione alle parole ed al loro significato. Anche se si sa che questi termini sono dei peggiorativi, gli si dà loro il carattere anodino dei qualificativi di utilizzo corrente.

Non è raro però che essi abbiano per i bambini – ma anche per i loro genitori – la violenza e l'impatto di una vera diagnosi. Molti adulti del resto raccontano in terapia l'incubo che era diventata per loro questa etichetta, col passare del tempo sempre più indissociabile dalla loro persona. In che modo una parola così banale può avere tali effetti? Essa veicola, all'insaputa di chi la enuncia, un contenuto che non ha niente di anodino. Ed induce in coloro che la utilizzano l'idea che si faccia riferimento un tratto del carattere, ad un elemento della personalità che caratterizza il bimbo da quando è nato. E che, come il colore dei suoi occhi o quello dei suoi capelli, farà sempre parte di lui.

Questa visione delle cose – sulla quale normalmente non si riflette – è spesso udibile durante i consulti. D'un bambino violento, i genitori sperano che col tempo non lo sia più. Di un bimbo timido, i genitori desiderano solamente che lo sia meno. Convinti che si possa migliorare il suo stato, ma in nessun caso cambiarlo completamente.

Questa credenza dei genitori nella "natura" del loro figlio pesa gravemente su di lui. Per due ragioni. Innanzitutto perché questa lo mette davanti ad una contraddizione. Gli si chiede di cambiare il suo modo di essere ("Fai uno

sforzo!"), comunicandogli contemporaneamente ed implicitamente – perché si è convinti – che esso è costitutivo della sua persona. Come riuscire a dare delle mele se si è un pero? Ma poi soprattutto questa credenza è all'origine, tra i genitori ed il loro figlio, di un malinteso. Preoccupati di non imporgli delle sofferenze, essi cercano spesso di risparmiargli le prove che lo spaventano: "Doveva andare a scuola di sci con gli altri. Ma era terrorizzato. Piangeva. Allora ho ceduto. Non è partito...". Il bambino fa dunque in quel momento economia di un'angoscia. Ma questa economia gli costa cara. Perché egli interpreta generalmente la mansuetudine dei suoi genitori come la prova che essi vedono, come lui, i suoi timori insormontabili. Egli si identifica dunque, senza esserne consapevole, con l'immagine di se stesso che gli viene rinvia dai genitori. E si sente sempre più impreparato nell'affrontare le difficoltà dell'esistenza. Questa trappola è tanto più temibile quando l'atteggiamento dei genitori lo conforta nell'idea della pericolosità del mondo: "Se mi tengono vicino a loro, è perché sanno, loro, che fuori è pericoloso".

### ***Un sintomo complesso***



Occorre, dopo tutto ciò che abbiamo detto, concludere che la timidezza non esiste? No, in nessun caso. Perché i sintomi che generalmente sono riassunti in questo vocabolo esistono eccome. E alcuni bambini sono, come E., prigionieri dei timori che impediscono loro di fiorire, di andare verso gli altri, di investire con ottimismo sul mondo. Ma le loro difficoltà non sono innate e sono soprattutto ben più complesse di quanto appaiano.

La timidezza mette infatti in gioco tre dimensioni essenziali della vita umana:

1. l'immagine di sé. Essa testimonia una visione inconscia di se stesso che non permette al bambino di sentirsi sufficientemente "presentabile" per andare serenamente verso gli altri.
2. l'immagine dell'altro. L'altro è senza dubbio percepito dal bambino come spaventoso, pericoloso ed egli non osa affrontarlo.
3. le modalità dello scambio tra esseri umani. Queste, lontane dall'essere felici e spontanee, sono al contrario particolarmente angoscianti.

Da dove vengono queste difficoltà? Da ciò che il bambino ha vissuto. L'immagine che un bimbo ha di se stesso e la fiducia nel suo valore non sono in effetti mai date alla partenza. Esse si costruiscono. Grazie all'esempio dei genitori: è più facile essere fieri di sé se si hanno dei genitori che sono fieri di se stessi. Grazie a quello che lui rappresenta per loro: sapere che egli è per i suoi genitori una sorgente di gioia è per il bambino un capitale narcisistico insostituibile. E grazie all'educazione che egli riceve: un bambino in effetti non può essere sicuro di se stesso se non avendo fiducia nelle proprie capacità. E non può prendere coscienza delle sue capacità se non ha l'occasione di metterle in opera e di ottenere grazie ad esse dei successi.

## ***L'arte di "relazionarsi"***

Non sono soltanto le parole a dargli fiducia in sè. Ma anche e soprattutto le vittorie riportate ogni giorno. A volte su se stesso (sulle sue paure, sulla voglia di lasciar perdere quando le cose non funzionano...) e sugli oggetti: i bottoni che ce la fa ad abbottonare, i lacci che riesce ad annodare e così via. Se è troppo "covato" e troppo assistito, egli continua a sentirsi impotente e privo di valore. E questi sentimenti invalidanti influiscono anche sulla visione che ha dell'altro. Egli ipotoca il suo rapporto con gli altri bambini perché si sente meno capace di loro e dunque insufficiente, diverso. Ed egli ipotoca anche il suo rapporto con gli adulti. Questo perché, facendo tutto al suo posto, gli appaiono come degli esseri superiori, dotati di poteri magici che – lui crede – non ha e non avrà mai.

Ma il bambino può ugualmente vivere l'adulto come spaventoso perché ha fatto l'esperienza della sua violenza (su di lui o sugli altri), quella dei suoi giudizi sprezzanti o delle sue domande impossibili da soddisfare: "Tu dovresti già saper nuotare! Tua sorella lo sa fare, lei!", "Hai solo sette in lettura?" e così via.

Infine la timidezza del bambino può essere – ed è frequente – la conseguenza della cattiva partenza nella vita relazionale (nido, scuola materna). L'arte di "relazionarsi" presuppone in effetti per tutti i bimbi un periodo di apprendimento che necessita dell'aiuto degli adulti.

Il bambino ha bisogno che i suoi genitori gli spieghino, sdrammatizzandole, le difficoltà che incontra nella vita con i suoi simili. Che gli dicano il perché dei parapiglia, dei capelli tirati, dei giocattoli contesi. Ha bisogno che essi gli permettano di comprendere – ed è difficile – che l'altro è... altro. Che egli ha il proprio modo di vivere, i propri gusti, simpatie o voglie che bisogna accettare... e sopportare.

Ha bisogno che i suoi genitori gli forniscano le "istruzioni per l'uso" della vita in società. E che gli diano anche, quando ve n'è bisogno, la piccola spinta necessaria per superare la sua paura: "Puoi dirgli che è il tuo camion e che te lo deve ridare. Non ti mangia mica!"

## ***È grave, dottoressa?***

La timidezza, l'abbiamo visto, è un sintomo complesso.

È una malattia grave? No. Ma occorre prenderla seriamente e aiutare subito il bambino. Vale a dire prima che egli faccia delle sue difficoltà un elemento di identità: "Sono timido".

Come si può aiutarlo? Cercando di comprendere di cosa egli ha paura e perché. Chi può aiutarlo? I suoi genitori che riescono spesso, riflettendoci insieme, a rendersi conto di ciò che è successo. Il bimbo ha, per esempio, vissuto al nido un'esperienza difficile. Essi l'hanno aiutato, ma non hanno calcolato la ripercussione che questa poteva avere sulla sua vita futura. Possono quindi riparlare con lui, spiegargli che egli vede il mondo come quell'episodio gliel'ha mostrato (inospitale, aggressivo...). E partendo da questo, sostenerlo nello sforzo che egli farà per addomesticare poco a poco l'universo.

Se i genitori non riescono a fare questo lavoro da soli, possono chiedere l'aiuto di uno psicologo. Egli li riceverà con il bambino e cercherà insieme ad essi l'origine dei disturbi. Se le loro attitudini debbono essere prese in causa (se per esempio, essi non lasciano al figlio sufficiente autonomia), il terapeuta potrà accompagnarli nel cammino che essi faranno per cambiare.

Questo lavoro con il bambino ed i suoi due genitori molto spesso è sufficiente a regolare il problema. E se questo non è il caso, se le sofferenze del bambino restano troppo pesanti, una terapia può, oltre al lavoro con i genitori, essergli proposta. Egli potrà così attribuire delle parole alle proprie paure, quelle paure che lo imprigionano e ritrovare in tal modo il cammino della vita.

### **Concetti chiave**

- Dire a un bambino che è timido non è mai anodino. Questa etichetta potrebbe seguirlo tutta la vita.
- La timidezza non è una malattia. Mette in gioco l'immagine. L'immagine di sé e l'immagine dell'altro (percepito come pericoloso) perdono di valore.
- I genitori dovrebbero fornire ai propri figli delle "istruzioni per l'uso" della vita in società, per aiutarli ad affrontarla.

### **Claudia Bianchino**

*Dott.ssa Mag.le in Psicologia  
Dottoranda in Neuroscienze*

Per saperne di più...

*Claude Halmos, " Pourquoi l'amour ne suffit pas", Nil Eds*