

## Timidi alla riscossa

Mauro Portello

24 Febbraio 2026

Un amico carissimo – che ovviamente resterà anonimo – una volta, rimasta indelebile nella memoria collettiva, così è sbottato: “Fossi un attore vorrei fare il personaggio dello stronzo, lavorarlo come dico io, per mostrargli quanto egli sia la feccia del mondo. Uno stronzo, sì, per mostrare a tutti quanto male faccia, per esempio, ai timidi come me, alle persone che per loro natura temono il mondo e soffrono per questo, e quando arriva lui – loro lo sentono arrivare con molto anticipo – sanno che saranno derisi, offesi, provocati così per il suo diletto, senza ragioni oggettive, senza aver commesso crimini, ma neanche una banale sgarberia. Ecco, questo farei, vorrei diventare il *Monsieur Revanche* dei timidi.”

Mi pareva il modo migliore per aprire sull’argomento della timidezza, forse un po’ brutale, ma che credo possa rispondere, al contrario, al (sovra-)bisogno di affetto che da sempre i timidi hanno. Dopo lo vedremo, ma adesso penso sia necessaria una riflessione un po’ più larga che serva da cornice generale in cui collocare il tema. Mi riferisco all’*epoca dell’esposizione* in cui viviamo, “nella quale le tecnologie digitali contemporanee agiscono come ambienti immersivi e affettivi, riscrivendo le condizioni stesse dell’esperienza”, come osserva Vittorio Gallese nel suo ultimo e assai prezioso lavoro appena uscito [\*Il sé digitale. Dai neuroni specchio alla mediazione tecnologica\*](#) (Raffaello Cortina Editore, 2026). È un libro, scrive l’autore nell’introduzione, che nasce da una necessità costruttiva, priva di nostalgie per il passato, di “pensare il Sé, la nostra soggettività, la nostra visione del mondo nell’epoca della sua continua mediazione tecnologica, interrogare il significato profondo della soggettività incarnata all’interno di una ecologia mediale sempre più pervasiva, predittiva e interattiva”. Uno scenario nel quale è l’ontologia stessa del soggetto che muta e interloquisce con l’*altro algoritmico*. Un “sé digitale”, appunto, per un mondo in cui “lo spettacolare debordano è divenuto realtà onnipervasiva”, come dice il filosofo Federico Ferrari citato da Gallese.

Vittorio Gallese

# IL sé DIGI TALE

DAI NEURONI SPECCHIO  
ALLA MEDIAZIONE TECNOLOGICA



*Raffaello Cortina Editore*

Le suggestioni sono davvero infinite, ma qui ci interessa collocare la realtà specifica della condizione umana che gli individui “timidi” devono affrontare, come dire, a prescindere. Noi siamo *relazione*, e i rapporti umani sono come delle pareti di cui noi abbiamo bisogno per sostenerci. Quando queste pareti non reggono (o non ci sono), la crescita e la serenità della vita diventano difficili. Le pareti umane sono necessarie. Ma queste pareti vengono percepite dai timidi con

il dubbio fondamentale che le fa ritenere non abbastanza robuste per appoggiarvisi. Sono pareti di cui si fa fatica a fidarsi. Chi meglio di Pablo Neruda ha mostrato la *Timidezza*:

Appena seppi, solamente, che esistevo  
e che avrei potuto essere, continuare,  
ebbi paura di ciò, della vita,  
desiderai che non mi vedessero,  
che non si conoscesse la mia esistenza.  
Divenni magro, pallido, assente,  
non volli parlare perché non potessero  
riconoscere la mia voce, non volli vedere  
perché non mi vedessero,  
camminando, mi strinsi contro il muro  
come un'ombra che scivoli via.

Mi sarei vestito  
di tegole rosse, di fumo,  
per restare lì, ma invisibile,  
essere presente in tutto, ma lungi,  
conservare la mia identità oscura,  
legata al ritmo della primavera.

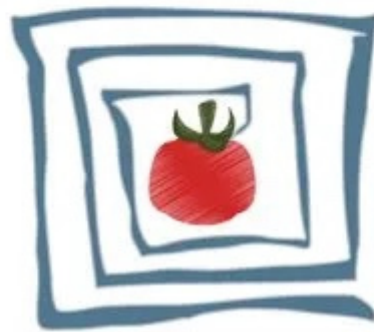
(da *Memoriale di Isla Negra*, Accademia, 1967)

E per i timidi l'esporsi incessante ai diversi gradi di intensità sociale può persino trasformarsi in atto di coraggio. Sullo sfondo della instabilità contemporanea costituita dal rinvio senza posa a nuove ricodificazioni sociali il timido, come il surfista, ha a che fare con il tumulto percussivo delle onde relazionali. Come dice, da artista, Robert Pepperel: "Sali sull'onda o muori. [...] Non puoi tenerla sotto controllo, ma puoi cavalcarla". Insomma anche se piovono pietre dobbiamo comunque provare a vivere il meglio possibile, darci fiducia e forza.

In tempi come quelli che viviamo tenere dentro la timidezza diventa un fardello sempre più ingombrante, i timidi si configurano quasi come "classe sociale", parlarne diventa un "gesto militante". Lo è il nuovo libro di Massimo Ammaniti, [\*Il coraggio di essere timidi\*](#) (Raffaello Cortina Editore, 2026). La timidezza, scrive lo psicoanalista, "non è un difetto da correggere, ma una caratteristica complessa e sfaccettata, che può essere fonte di sofferenza ma anche di ricchezza interiore". "Non costituisce di per sé una fragilità psichica. Essa rappresenta una delle molteplici e frequenti modalità di relazione nella popolazione generale". A partire

da questa fondamentale riflessione l'occhio attento del terapeuta si concentra sulle tappe cruciali della vita dei timidi: la nascita, l'adolescenza, i rapporti familiari in cui il gioco educativo reciproco può decidere della qualità della crescita dell'individuo.

# Massimo Ammaniti



## Il coraggio di essere timidi



*Raffaello Cortina Editore*

L'adolescenza rimane un *terreno di gioco* decisivo, lo racconta bene Ammaniti nel quarto capitolo attraverso il caso clinico di Silvia, in quel terreno i ragazzi

sperimentano la loro personalità, ma quelli che sono nati “con una inibizione comportamentale hanno il 40 per cento di probabilità di sviluppare ansia sociale durante l’adolescenza”, per loro la partita diventa assai più dura. E le quantità degli interessati sembrano aumentare: in uno studio del 2021 si evidenzia che in Italia nel 2000 gli adolescenti di 15/16 anni a sentirsi soli erano il 14 per cento, nel 2018 il 24 per cento. L’obiettivo è essere riconosciuti e legittimati ad appartenere al gruppo, ma la strada è impervia: c’è la genetica che ti porti dentro e ci sono le situazioni, la socialità diretta e quella dello smartphone nelle quali il tutto si ingarbuglia; e i timidi tendono spesso a ritrarsi. Tuttavia, scrive Ammaniti, “Proprio per la loro particolarità e per i comportamenti non convenzionali richiamano l’attenzione degli altri suscitando anche una certa curiosità. [...] È questo il fascino esercitato dai timidi, è la loro ineffabilità ad attirare l’interesse in un mondo all’insegna della visibilità e della superficialità”.

Stando alle più recenti indagini i timidi sono il 40 per cento della popolazione negli USA, il 60 per cento in Giappone. “Se i timidi sono così tanti vuol dire che la timidezza non è una predisposizione negativa, altrimenti tenderebbero a ridursi. [...] Si può ipotizzare che la presenza dei timidi attutisca la competizione e la sopraffazione reciproca, che altrimenti creerebbero attriti e scontri. Sono soprattutto i timidi a portare la croce sociale, per consentire alla società di sopravvivere: proteggono in qualche modo il mondo dell’interiorità, che si verrebbe a perdere per un eccesso di esteriorizzazione comportamentale”. Una ricchezza per l’umanità, questo sono i timidi, perché riflettono e attendono prima di agire; il comportamento modesto e incerto li rende più facilmente avvicinabili; sanno immedesimarsi e mostrano empatia e per questo eccellono nei servizi sociali e nelle professioni di cura per la loro affidabilità; hanno pochi amici, ma li hanno fin dai primi anni di vita; non si fanno sedurre dalla società dello spettacolo.

I grandi timidi ne hanno dato prove assolute: tra altri Charles Darwin, il Mahatma Gandhi di cui l’autore parla abbondantemente descrivendo le loro personalità *essenziali* fatte di inaudite contorsioni caratteriali con cui hanno protetto la loro somma lucidità umanamente decisiva. *Il coraggio di essere*, questo è il timido che, per usare un’altra immagine di mare, “continua a percorrere le sue rotte quotidiane con la sua chiglia profonda senza scarrocciare di fronte ai venti e le onde che incontra”, scrive Ammaniti nel suo libro-vademecum, indispensabile a chi vive e lavora accanto ai timidi, in famiglia e nella scuola innanzitutto.

Buon lavoro *Monsieur Revanche*!

In copertina, Communion © [Sian Davey](#).



**Leggi anche:**

Ugo Morelli | [Era digitale: io, IA e gli altri](#)

---

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

---

