

# DA TIMIDI A ESTROVERSI IN 7 GIORNI

**CORSO ACCELERATO ANTI TIMIDEZZA**

*Stefano Bonocore*



**HOW2**  
EDIZIONI

**DA TIMIDI  
A ESTROVERSI  
IN 7 GIORNI**  
**Corso Accelerato Anti  
Timidezza**

**Stefano Bonocore**

# HOW2

E D I Z I O N I

**ATTENZIONE:** Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro,** né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie e i consigli riportati in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni personali dell'Autore. La sola lettura del libro non si ritenga garanzia per il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi

connessi a qualsiasi forma di esercizio. Tutte le informazioni e i consigli contenuti in questo libro vanno recepiti con senso critico. Pertanto, l'Editore si solleva da qualunque responsabilità nei confronti del lettore e di terzi per eventuali danni, a persone o cose, derivanti da iniziative intraprese a seguito della lettura del testo. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

**Copyright © 2016 HOW2 Edizioni**

**Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione**

# **Sommario**

## INTRODUZIONE

### GIORNO 1

1.1. Prendi subito coscienza di te

1.2. Che timido sei?

1.3. Perché sei timido?

1.4. Perché vuoi superare la timidezza?

1.5. Quanto sei motivato?

1.6. Il test della timidezza: quanto sei timido?

I segreti svelati in questo capitolo

### GIORNO 2

2.1. Elogio della timidezza

2.2. I timidi che piacciono alle donne

2.2.1. Le timide che piacciono gli uomini

2.3. I timidi famosi

2.4. Come trasformare la timidezza in un vantaggio

2.5. Come sfruttare la timidezza per far colpo sulle donne

[2.6. Come sfruttare la timidezza nei rapporti sociali](#)

[2.7. Come sfruttare la timidezza al lavoro](#)

[2.8. Le 10 situazioni in cui la timidezza è un vantaggio](#)

[2.9. Le frasi per sfruttare a proprio vantaggio la timidezza con l'altro sesso](#)

[I segreti svelati in questo capitolo](#)

[GIORNO 3](#)

[3.1. Come sconfiggere la timidezza](#)

[3.2. Come non arrossire](#)

[3.3. Come avere più coraggio](#)

[3.4. Come avere la risposta pronta](#)

[3.5. Come essere più audaci con l'altro sesso](#)

[3.6. Come evitare le gaffe](#)

[3.7. Come essere divertenti](#)

[I segreti svelati in questo capitolo](#)

[GIORNO 4](#)

[4.1. Un nuovo te stesso](#)

[4.2. L'affascinante tenebroso](#)

4.3. L'interessante intellettuale

4.4. Il figaccione fisicato

4.5. L'elegantone businessman

4.6. Il guapo tatuato

4.7. Il simpa della compa

4.8. Lo sportivone

4.9. L'impegnato

4.10. Lo stronzo

4.11. Altri tipi

I segreti svelati in questo capitolo

GIORNO 5

5.1. Valorizzati

5.2. Come vestirsi, per lui

5.3. Come vestirsi, per lei

5.4. Essere seduttivi con le fragranze

5.5. L'importanza dell'intimo

5.6. Il viso

5.7. Il linguaggio del corpo

5.8. Come ti muovi (questioni di portamento)

5.9. Cosa dici (gli argomenti sì e no)

5.10. Be Elegant

I segreti svelati in questo capitolo

GIORNO 6

6.1. Estroversi online

6.2. Come socializzare su Facebook

6.3. Come socializzare su Twitter

6.4. Come socializzare su Instagram

I segreti svelati in questo capitolo

GIORNO 7

7.1. Il giorno degli esami

7.2. Due parole alla panettiera che ti piace tanto

7.3. Due parole con il/la collega

7.4. Due parole in ascensore

7.5. Due parole con un estraneo al parco

7.6. Due parole con un estraneo al bar

7.7. Una dichiarazione d'amore



7.8. Provaci con quello/a

7.9. Se glielo devi dire... fallo!

7.10. Senti, te lo devo dire... mi stai sulle...

7.11. Tutto quello che non hai mai fatto finora...

7.12. Single? Si va a caccia!

7.13. La vacanza dell'estroverso

7.14. La giornata tipo dell'estroverso

7.15. Addio per sempre timidezza!

I segreti svelati in questo capitolo

CONCLUSIONI

# INTRODUZIONE

*“È così timido che,  
quando suona alla porta,  
spera che nessuno gli apra”.*

*Roberto Gervaso*

Se stai leggendo questo libro è molto probabile che tu non l'abbia detto a nessuno, perché la timidezza fa anche questo, ci impedisce di condividere con gli altri il nostro percorso di crescita. Quello che posso dirti è che leggendo questa semplice guida riuscirai a capire come usare a tuo vantaggio questa parte del tuo carattere, che non è sempre da considerarsi negativa ma che, al contrario, può aiutarci ad uscire da

determinate situazioni in cui essere troppo estroversi potrebbe anche rivelarsi un'arma a doppio taglio.

Pensare di vincere la timidezza buttandosi a capofitto in tutte le situazioni che ci capitano, senza mai fermarsi a riflettere, è decisamente sbagliato. Essere molto estroversi può anche servire in determinati aspetti della vita sociale, ma mostrare troppa sicurezza solo per nascondere la nostra timidezza è un atteggiamento che rischia di non servirci a nulla, e che anzi può venire inteso proprio come un tentativo, palesemente mal riuscito in questo caso, di apparire come ciò che non siamo e di farci sprofondare in una timidezza ancora maggiore.

Quante volte ti sarà capitato di venire incoraggiato da altre persone, che per cercare di spingerti a fare qualcosa che in quel momento il tuo carattere ti impediva di fare, ti avranno sicuramente detto la frase “dai, non fare il timido”.

Sappi che in quel momento, se quelle persone si sono rivolte a te in questo modo, è proprio perché la timidezza non si può nascondere, è un aspetto della nostra personalità che salta subito all'occhio perché ci porta inevitabilmente a predisporci a un atteggiamento di chiusura, e tutto il nostro corpo, così come il linguaggio che da esso si trasmette agli altri, ne risente profondamente.

Senza rendercene conto assumiamo

posizioni che vengono immediatamente percepite da chi ci sta intorno, e la percezione di cui parlo è assolutamente negativa, porta gli altri ad allontanarsi da noi o a dire la fatidica frase “non fare il timido”. Nel bel mezzo di una conversazione ci ritroviamo a guardare in basso, con le mani in tasca e le spalle inarcate.

Vorrei farti una domanda: ti è mai capitato di incontrare qualcuno per il quale non provavi nessun tipo di timore? Verso il quale ti sentivi in qualche modo superiore? Sicuramente sì. Avrai sicuramente notato l’atteggiamento di chiusura di cui ti ho parlato, e voglio dirti che il motivo per il quale ti sei

sentito superiore a lui o lei è proprio questo: è stato l'altro a mettersi in un atteggiamento tale da indurti a pensare di poter essere, in qualche modo, al di sopra di lui, di poterlo superare in qualcosa che non sai bene cosa sia, ma che ti ha dato la fiducia per proseguire con quell'idea, e di continuare a credere di avere quella marcia in più.

Avrai certamente notato quel linguaggio corporeo di cui ti ho parlato, quelle spalle inarcate e quello sguardo rivolto verso il pavimento, così come le mani in tasca, e avrai sicuramente pensato *“che strano tipo questo, poverino”*.

Questo è esattamente quello che gli altri pensano di noi: *“che strano, poverino”*. Si allontanano da noi sulla base di

un'idea che non corrisponde al vero ma verso la quale siamo stati noi, e il nostro atteggiamento, a portarli.

Di regole e consigli su internet riguardo alla timidezza se ne trovano davvero tanti, inutile nasconderselo; quello di cui hai bisogno però non sono delle semplici frasi a effetto trovate qua e là in rete, ma di un percorso guidato, che ti aiuti a trasformare passo dopo passo e giorno dopo giorno la tua timidezza in un punto a tuo favore.

Questo è quello che troverai in questa guida, un semplice sentiero da seguire con ordine che, in soli sette giorni, ti aiuterà a trasformare il tuo carattere, a far divenire un'arma a tuo vantaggio ciò che prima ti aveva bloccato in tutte le

situazioni.

Cominceremo analizzando insieme cosa sia la timidezza, perché ci rende inermi in molte situazioni, vedremo i vari tipi di timidezza e come essi possano tornarci utili in determinati eventi sociali e nelle situazioni di tutti i giorni. Dopo aver preso coscienza con il vero significato di questo aspetto del nostro carattere, vedremo il modo più giusto per trasformarlo nella nostra arma vincente, e questo cambiamento non riguarderà solo il nostro carattere; alla fine di questo percorso di crescita della durata di sette giorni, infatti, la tua trasformazione sarà totale.

Un nuovo te stesso inizierà ad affrontare la vita con il giusto coraggio, comincerà



ad esplorare quelle situazioni che prima tanto lo intimorivano e che ora, al contrario, rappresenteranno un'occasione.

Dalle situazioni con l'altro sesso a quelle in ambito lavorativo, dalle uscite con gli amici ai terreni inesplorati dell'approccio con gli sconosciuti, diventerai una persona nuova, capace di eliminare quella parte così paurosa che ti aveva tolto occasioni importanti nella tua vita.

Scoprirai come migliorare te stesso, il tuo aspetto, il tuo modo di parlare con gli altri, come far percepire a chi ti sta intorno che tu non hai più paura, e alla fine del tuo percorso di sette giorni riuscirai a non rinunciare più a nulla.

# GIORNO 1

## 1.1. Prendi subito coscienza di te

Nella III B del Liceo Augusto di Napoli, Alberto Romulani sfoggiava ogni giorno una maglietta diversa, ma tutte quelle che lui indossava avevano qualcosa in comune, a cominciare dal colore.

Erano, infatti, rigorosamente nere, con immagini di teschi e fiamme, motociclisti rozzi e barbuti o mostri fantasiosi di ogni genere. I capelli di Alberto crescevano ogni giorno di più, sembrava che non se li tagliasse da

mesi, se non addirittura da anni, lo zaino strappato e le luccicanti borchie della sua giacca in pelle non lasciavano spazio a nessun dubbio: Alberto Romulani era un metallaro.

Nessuno gli dava fastidio perché lui stesso non disturbava nessuno. Alberto entrava ogni giorno a scuola sentendo la musica con le cuffiette, a un volume così alto che anche chi non gli stava tanto vicino poteva sentire in lontananza i lunghi assoli di chitarra e la batteria martellante suonata con stile dai musicisti che formavano i suoi gruppi preferiti. A scuola non andava benissimo ma, con qualche sprazzo di impegno nei momenti giusti, riusciva quasi sempre a mantenere la sufficienza.

Ogni tanto qualche ragazza si avvicinava a lui, molte erano attratte dall'alone di mistero che lo circondava, che faceva nascere in chi lo incontrava la curiosità di indagare per scoprire qualcosa di più sulla sua vita. Anche gli insegnanti, in alcun modo preoccupati per il suo atteggiamento, a volte si divertivano con lui che, senza alcun timore, stava al gioco e rispondeva alla battuta.

Nella stessa classe Vincenzo Esposito, un ragazzo alto e dall'aspetto ben curato, era considerato da tutti il bullo della scuola. Come in tutti gli istituti si divertiva a prendersi gioco di chi, senza nessuna colpa, aveva voluto dare un senso allo studio, che magari si divertiva nell'apprendere ogni giorno

cose nuove o nel partecipare attivamente alle spiegazioni dei professori.

Quella mattina al liceo ancora si parlava dell'ennesimo atto di bullismo da parte di Vincenzo, che la mattina prima aveva infilato un ragno gigante, anche se finto, nello zaino di Carlo, il secchione della classe.

Carlo, spaventato a morte, se l'era fatta nei pantaloni scatenando le risate di tutta la classe più quelle nascoste della professoressa di latino, che sotto una mano ben curata e portata davanti alle labbra, si era lasciata scappare un sorriso.

Quella mattina Carlo non era a scuola, ma nessuno si era meravigliato di ciò; dopo un paio di giorni, come tutti i

compagni di classe sapevano, Carlo sarebbe tornato e tutti si sarebbero dimenticati dell'accaduto. Lo stesso Vincenzo, autore dello scherzo, era già intento a prepararne un altro, non si interessava minimamente delle interrogazioni che andavano sempre peggio. Sapeva che, nel momento del bisogno, avrebbe chiesto aiuto proprio al povero Carlo perché in fondo, anche se nessuno osava ammetterlo, anche Carlo aveva un ruolo all'interno di quella classe. Tutti sapevano di poter copiare da lui, che mai e poi mai si sarebbe rifiutato, pena la declassazione sociale e magari un altro terribile atto di bullismo nei suoi confronti.

All'ultimo banco sedeva Mario.

Con lo sguardo rivolto verso il basso, Mario era rimasto indeciso nel momento in cui veniva fatto lo scherzo a Carlo, non sapeva se mettersi a ridere oppure no. Nel primo caso avrebbe certamente partecipato al divertimento generale insieme al resto della classe, ma questo non sarebbe stato sicuramente un gesto carino nei confronti del povero Carlo, uno dei suoi migliori amici; ma Mario non era preoccupato di questo, la sua indecisione derivava da un'altra insicurezza. Mario temeva che, se avesse riso troppo, sarebbe stato lui la prossima vittima degli scherzi di Vincenzo, non voleva esporsi troppo, non voleva farsi notare.

Mario era il ragazzo più timido della

classe, forse anche della scuola. Non metteva bocca su nessuna questione e faceva solo il necessario per arrivare all'orario di uscita, sembrava quasi che cercasse di sopravvivere giorno dopo giorno per poi tornare a casa, dove avrebbe abbracciato le sue certezze, la sua stanza, la sua famiglia, il suo gatto.

Mentre Alberto il metallaro, Vincenzo il bullo e anche il povero Carlo erano qualcuno, o meglio rappresentavano qualcuno, **Mario si tarpava le ali da solo, i suoi pensieri e le sue decisioni erano influenzate solo ed esclusivamente da fattori esterni, che gli impedivano di schierarsi da una parte o dall'altra.**

In classe insieme a lui c'era anche Laura



la “snob”, Marco il “nerd”, Lorenzo il “bauscia” e Silvia la “bella”, ma lui? Quale era il soprannome che gli veniva affibbiato? La sigla che seguiva il suo nome?

Nessuna.

Mario era solo una persona che si vergognava di prendere qualsiasi posizione, che non aveva capito quale fosse il suo posto nel piccolo mondo della III B; Mario era spaventato forse anche da se stesso, questo perché la sua timidezza non gli aveva permesso di ritagliarsi un posto nel mondo che andava oltre le sue sicurezze. La sua personalità non era venuta a galla.

**Quando formiamo il nostro carattere sulle certezze che ci hanno**

**accompagnato durante tutta la nostra vita ci creiamo la falsa illusione di essere diventati qualcuno, mentre non abbiamo fatto altro che alimentare la nostra debolezza.**

Anche se il povero Carlo sembra essere il più sfortunato in questa storia, lui ha comunque un ruolo, forse ora potrà sembrare uno “sfigato” ma sappiamo che non è così. A Carlo piace studiare, Carlo diventerà qualcuno nella vita, così come Alberto e Vincenzo.

Per Mario il futuro è un’incognita semplicemente perché **pensa di non essere all’altezza di nessuna situazione, e questo è sbagliato.**

Se non si sente neanche all’altezza di poter ridere liberamente come farà ad

affrontare tutte le situazioni che gli si porranno davanti durante la sua vita?

Per capire veramente chi siamo e non lasciarci vincere dalle paure più ingiustificate **dobbiamo dare ascolto ai pensieri che hanno origine dal nostro stato d'animo interiore, solo così saremo in grado di prendere subito coscienza di noi stessi, di sfidare la vita sapendo di essere qualcuno e avendo, di conseguenza, una metodologia per affrontarla.**

## 1.2. Che timido sei?

Alberto ha da poco trovato lavoro in un call center. Durante il colloquio il direttore gli ha illustrato tutti i passaggi che si troverà ad affrontare durante il periodo di formazione: i primi tre giorni Alberto non dovrà fare altro che mettersi accanto a Giulia, persona che lavora lì da diversi anni, e ascoltare come lei affronta le telefonate e le vendite. Solo successivamente Alberto dovrà effettuare le prime telefonate, in cui gli verrà detto cosa c'è da correggere e come impostare al meglio il tono della voce per gestire le obiezioni del cliente. Alberto esce dall'ufficio con un'espressione di felicità dipinta sul

volto: tutto sommato al colloquio lui non ha dovuto dire quasi nulla, il giorno dopo non dovrà fare altro che ascoltare Giulia e al massimo prendere qualche appunto. Durante il rientro a casa Alberto continua a mantenere questa espressione di felicità, si sente calmo e sicuro.

Il giorno seguente, appena arrivato in ufficio, incontra Giulia, si presenta con una forte stretta di mano e si prepara per la giornata, si siede accanto alla sua tutor con carta e penna alla mano e ascolta le sue telefonate. Quel lavoro gli appare molto semplice ed è sicuro di poter riuscire da subito a fare un buon risultato, ma dentro di sé Alberto conosce la verità: il motivo della sua

calma è dovuto al fatto che in quei primi giorni nessuno lo giudicherà, il “lavoro sporco lo faranno gli altri”, e finché avrà questa certezza potrà dormire sonni tranquilli, ma cosa succederà quando si troverà ad affrontare la sua prima chiamata?

Alberto preferisce non pensarci e proseguire con il periodo di formazione. Continua a farsi vedere come una persona attenta, seria e sicura di sé, pur nascondendo quell'ansia che, già lo sa, si presenterà tutta insieme il giorno della sua prima chiamata.

Anche il secondo giorno di prova passa tranquillo ma durante l'ultimo giorno di formazione, quando Alberto è ancora sicuro di dover solo ascoltare le

chiamate di Giulia, avviene qualcosa di inaspettato.

Giulia decide di dargli fiducia, lo fa sedere al suo posto e gli passa il numero del suo primo cliente. Alberto comincia a tremare, sente un forte formicolio allo stomaco e le sue mani cominciano a sudare, questo per lui era del tutto inaspettato. Sia Giulia che il capo ufficio si mettono davanti a lui mostrandogli un sorriso, sono convinte che Alberto riuscirà a fare quella telefonata senza problemi.

**Alberto è una persona che tende a chiudersi in se stessa nel momento in cui si sente giudicata e osservata; quando questo avviene perde completamente il controllo di sé. Se**

**qualcosa non va come lui ha programmato si blocca e l'unica via possibile rimane la fuga.**

Inutile dire che quella telefonata andrà malissimo, Alberto non si presenterà il giorno dopo in ufficio e attenderà a lungo prima di cercare un altro impiego.

Nello stesso ufficio Marco è l'unico con cui Alberto sia entrato in confidenza, al lavoro viene riempito di complimenti ogni giorno per i suoi risultati, al telefono è un vero asso, ci sa fare con i clienti.

Durante la pausa pranzo, però, Marco non riesce mai a parlare con i suoi colleghi, sembra quasi avere paura di disturbarli, è intimorito quando deve



porre una domanda, qualunque essa sia. **Marco non si trova a suo agio nei rapporti sociali, cerca di pesare ogni parola prima di rivolgerla al suo interlocutore.** Le telefonate di vendita, con il loro percorso guidato, rappresentano quasi una via di salvezza per Marco, che sa esattamente quello che deve dire e quando lo deve dire.

Abbiamo visto due tipi di timidezza, ossia la **timidezza che nasce dalla paura di essere osservati** e quella che, invece, deriva dalla **paura di sbagliare con gli altri, di essere inopportuno.**

Esistono però altri tipi di timidezza, addirittura classificati dalle neuroscienze.

**Timidezza estroversa:** “mi comporto normalmente con molte persone, non sembro assolutamente un timido, ho sempre il sorriso sulle labbra e non evito alcun tipo di situazione sociale. Eppure sono timido ugualmente. La verità è che ho imparato alcuni comportamenti sociali e cerco di gestirli nelle varie situazioni in cui sono con altre persone, ma non sempre ci riesco. Quando meno me lo aspetto, infatti, piombo nella timidezza e nello sconforto, forse perché non esistono regole che si adattano ad ogni situazione di gruppo e, quando qualcosa di inaspettato si presenta, non sono in grado di gestirlo sul momento e tendo a

chiudermi in me stesso”.

**Timido da sesso opposto:** “non voglio dire che evito completamente le ragazze” dice Alberto “ci mancherebbe, la mia sessualità è perfettamente normale. È solo che quando sono in presenza di persone dell’altro sesso qualcosa dentro di me si blocca. Sono molto più a mio agio con gli uomini, mi sento più libero. È per questo che a volte, ma solo a volte, sono più felice e tranquillo quando so di non dover incontrare ragazze e che passerò la serata con i miei amici maschi”.

**Timidezza da tecnologia/schermo:** al contrario di quello che potrebbe suggerire il nome, la timidezza da

schermo non ha nulla a che vedere con i social media e il web in sé. Persone di questo tipo non si sentono più sicure perché sono dietro a uno schermo (quindi non in presenza di un'altra persona), **la loro sicurezza nasce dal fatto di poter programmare ogni azione/reazione con calma, affinché la loro immagine risulti perfetta.**

Giulia ha da poco conosciuto Flavio ad una cena tra amici. I due si sono presentati e hanno chiacchierato insieme agli altri davanti a una pizza. Giulia trova Flavio molto affascinante ma non è sicura di poter fare la prima mossa. Per sua fortuna Flavio le chiede il contatto facebook e, almeno per il momento, il primo passo è compiuto.

Il giorno dopo Giulia posta su Facebook alcune foto della cena. Sapendo che Flavio darà sicuramente un'occhiata cerca di scegliere quelle migliori. Poco tempo dopo Flavio commenta una delle foto con queste parole "BELLISSIMA SERATA IERI, P.S. IN QUESTA FOTO SEI VENUTA BENISSIMO :)".

Flavio ha superato il primo scoglio, un complimento che forse non sarebbe riuscito a farle di persona. Giulia lo contatta in chat e i due cominciano a scambiarsi dei messaggi. Sia Giulia che Flavio NON si stanno nascondendo dietro a uno schermo, a breve si daranno il loro primo appuntamento, si vedranno. Ma il fatto di aver entrambi superato il primo scoglio attraverso Facebook fa di

loro persone timide. Giulia, infatti, si comporta in questo modo anche in altre situazioni. Un giorno si sveglia con un forte mal di testa e non riesce ad andare a lavoro. Nonostante il suo capo le abbia detto di chiamare sempre in caso di assenza Giulia manda un sms, si sente più tranquilla a fare così perché al telefono ha paura di non riuscire a spiegare bene i suoi motivi. Con un messaggio **ha tutto il tempo che vuole**, anche per controbattere a eventuali risposte del suo capo.

Dopo aver analizzato alcuni tipi di timidezza è bene precisare una cosa. **Quello che conta non è capire a che categoria di timidi apparteniamo ma**

**sapere in che situazioni la timidezza vince su di noi; solo così saremo in grado di capire con chi abbiamo a che fare e come lo dobbiamo affrontare.**

# 1.3. Perché sei timido?

La risposta alla domanda “perché siamo timidi” è molto semplice: **la timidezza, qualunque essa sia, in qualsiasi situazione si manifesti e a qualunque conseguenza porti, nasce dalla mancanza di autostima.**

Se non rischi perché hai paura di sbagliare è proprio perché non credi che i tuoi mezzi e le tue capacità bastino ad affrontare un problema. Questa è mancanza di autostima.

Se non ti schieri con nessuno è perché pensi troppo alle conseguenze della tua



scelta. Anche questa è mancanza di autostima, e in questo caso la tua paura di prendere una decisione non deriva dalle conseguenze alle quali questa potrebbe portare, ma dal fatto che **non ti senti degno di intraprendere nessuna scelta.**

Un poeta dell'antica Grecia disse: **l'uomo non è in grado di volare perché ha paura di mettere le ali.**

Questo, in parte, è vero, ma la storia ha dimostrato che molti uomini hanno superato questi timori: l'umanità si è evoluta, la tecnologia e il progresso si sono basati sul rischio, sul superamento di quell'ostacolo che era rappresentato dalla paura di sbagliare.

Forse tutti nasciamo con questo

carattere, tutti ci troviamo a dover affrontare un problema per la prima volta nella nostra vita e tutti ne siamo impauriti. Tutti commettiamo errori, tutti ci troviamo nel mezzo di situazioni imbarazzanti e quasi non sappiamo come uscirne. Tutti, a volte, dobbiamo affrontare le stesse esperienze ma solo alcuni riescono a capire una regola fondamentale: **l'errore è un attimo, può ripetersi ma è solo un attimo, la capacità di imparare da quell'errore, invece, è una medicina che ci accompagna per tutta la vita.**

# 1.4. Perché vuoi superare la timidezza?

Quando venni assunto per un periodo di prova alla At&co quasi non potevo crederci: quel grattacielo che avevo visto sin da bambino ora mi apriva le sue porte d'ingresso e mi lasciava entrare. Mi sentivo la persona più felice al mondo, gli anni di studio, di università e di sacrifici erano finalmente serviti a qualcosa, vedevo tutti i miei sforzi venire ricompensati.

Quello era solo l'inizio, sia ben chiaro, non potevo certo dire in giro di avere il

posto assicurato in una delle più grandi e importanti aziende al mondo, ma sapevo che da quel momento in poi, con molto sacrificio e impegno, un giorno avrei potuto anche aspirare a qualcosa di veramente importante all'interno di quegli uffici.

Mentre studiavo economia aziendale all'Università mi ero dovuto arrangiare con qualche lavoretto. Non era per un fatto di necessità, i miei genitori non mi facevano mancare nulla e anzi avrebbero preferito vedermi studiare senza "perdere tempo", come dicevano loro, con un lavoro che avrebbe rischiato di far slittare il momento della Laurea.

Ma io, testardo come ero, avevo deciso di non dare loro retta e mi ero

precipitato alla ricerca di un'occupazione: non mi interessava che tipo di impiego fosse, purché avessi un ritorno economico a fine mese. Ai miei genitori decisi di non dire nulla e ancora oggi loro non sono a conoscenza del fatto che lavorassi durante la preparazione degli esami.

Durante i miei studi trovai un'occupazione sicuramente poco nobile ma che mi faceva sentire, stranamente, a mio agio. La pulizia dei bagni, di questo si trattava, mi dava la possibilità di stare in solitudine per qualche ora, di vagare con la mente senza che questa fosse troppo impegnata e, cosa forse più importante, non era un lavoro in cui fosse necessario stare a contatto con la

gente.

Non conoscevo ancora quali fossero le conseguenze di una timidezza così radicata come era la mia. Sapevo sicuramente di non essere un tipo estroverso, ma non ci avevo mai dato troppo peso: semplicemente cercavo di evitare le situazioni in cui ci fossero troppe persone con cui parlare, e il lavoro di pulizia delle toilette mi sembrava quello giusto per “dribblare” la folla e fare qualche soldino.

Come ho detto non ero interessato alla somma che ne avrei ricavato ma solo a fare un’esperienza di vita che, pensavo, mi sarebbe servita in un futuro.

Ora tutto era diverso, l’At&co mi aspettava e io mi sentivo prontissimo

per affrontare quella sfida. Quella era davvero la prima volta che mettevo piede in quegli uffici, il colloquio conoscitivo, infatti, era stato fatto telematicamente, attraverso Skype.

I primi sospetti sarebbero dovuti venirmi in mente già in quella prima fase. Ricordo bene come, con un trucchetto di cui non vado assolutamente fiero, finsi un guasto alla mia videocamera e chiesi che tutte le domande mi venissero fatte solo attraverso i messaggi di testo.

Con mia grande sorpresa i miei interlocutori dissero di sì e tutto il colloquio si svolse come su una chat. Quando ebbi terminato ero in parte contento che l'esito fosse stato positivo

ma in parte, la parte *maggiore*, ero deluso da me stesso. Se non ero in grado di affrontare un semplice colloquio e sentivo la necessità di nascondermi dietro a uno schermo, come avrei affrontato i miei giorni di prova alla AT&co?

Come sempre avveniva quando scappavo dalle situazioni imbarazzanti, promisi a me stesso che questa paura non sarebbe più ritornata, che avrei affrontato la mia prova di lavoro con calma e serietà, che non avrei mai più evitato una situazione di pressione; d'altronde essere in grado di superare i livelli di stress era una delle prerogative per poter entrare a far parte del mondo del lavoro, almeno di quello che io



avevo scelto.

Nei frangenti in cui preparavo me stesso a una sfida importante pensavo sempre a viverla nella maniera più calma possibile, e la immaginavo come se fosse una cosa naturale, da fare senza nessun tipo di ansia. Era nel momento in cui mi trovavo davvero davanti al problema che quasi entravo nel pallone.

La mia esperienza alla AT&co non fu diversa: ogni giorno mi svegliavo con una certa ansia, nonostante il giorno prima mi sentissi decisamente calmo e avessi già pensato a come affrontare la giornata con la tranquillità che credevo avrei avuto.

Il periodo di prova alla AT&co fu terribile: la mia timidezza, che fino a

quel momento era forse rimasta sopita poiché non mi ero mai veramente “affacciato sul mondo” mi giocò davvero degli scherzi tremendi.

Questo breve racconto non necessita di un finale, non abbiamo bisogno di sapere in quali esperienze imbarazzanti il nostro protagonista si è ritrovato. Puoi facilmente immaginare che avrà avuto difficoltà a parlare con i colleghi, si sarà sentito osservato e questo avrà pregiudicato il suo lavoro, o forse gli avrà addirittura impedito di svolgerlo; le sue gambe avranno cominciato a tremare, le mani a sudare, ma tutto questo non è importante. I “sintomi” della timidezza li abbiamo già visti,

quello che è importante è che il nostro protagonista alla fine si renderà conto di una cosa: **se ciò che mi mette in imbarazzo sono le situazioni in cui sono in compagnia, posso fare due cose: eliminare la timidezza o eliminare la compagnia.**

Chiaramente il nostro “eroe” non può rinunciare a quel posto di lavoro, perché rappresenta uno degli obiettivi che si è posto durante la vita, e se per raggiungerlo ha bisogno di eliminare quella timidezza, quella paura di sbagliare, quel timore di affrontare lo stress, non è forse giusto che lo faccia invece di rinunciare al suo sogno?

L'AT&co rappresenta i nostri sogni, le nostre ambizioni ed è a queste che

dobbiamo puntare, i mezzi per arrivarci sono solo degli scalini che dobbiamo salire, e **non rappresentano ostacoli insormontabili; al contrario, riuscire a capire che sono solo dei piccoli passi per arrivare alla meta deve stimolarci a superarli.**

Restare a pulire i bagni unicamente per non affrontare la folla è di per sé stupido e inconcludente, rifugiarsi nelle nostre certezze solo per non affrontare le novità non vuol dire essere timidi, ma non avere il coraggio di vivere.

**La nostra timidezza ci rende persone speciali quando sappiamo come utilizzarla, e NON quando la usiamo come scusa per non affrontare la vita.**

Da questa storia capiamo che **non possiamo pensare di precluderci tutte quelle situazioni in cui ci sentiamo bloccati**, altrimenti rischiamo di vivere la nostra vita a metà, anzi, a un terzo di quella che potrebbe essere.

**Dentro di sé ognuno conosce quali sono le situazioni che non è in grado di affrontare e sa perfettamente che non può evitarle per tutta la vita. È per questo che deve superare la timidezza.**

# 1.5. Quanto sei motivato?

**Ciò che ti spinge a superare un ostacolo non è l'impegno che ci metti, ma il motivo che ti spinge a farlo.**

È questo che il nostro eroe, fresco di assunzione alla AT&co, spiegherà ai suoi dipendenti quando avrà assunto un ruolo dirigenziale all'interno dell'azienda.

Sì, esatto, perché il solo fatto di aver capito esattamente il motivo per il quale doveva superare la timidezza, gli ha dato la forza per continuare a porsi degli obiettivi, per scalare le posizioni fino ad arrivare ai vertici della scala

gerarchica.

Qualsiasi cosa facciamo, la facciamo per un motivo e, la maggior parte delle volte, quel motivo riguarda noi, ma non sempre.

Ti faccio, a tal proposito, un altro esempio.

**Francesco** (è così che chiameremo d'ora in poi **il nostro amico della AT&co**) è riuscito a superare il periodo di prova. Nonostante le grandissime difficoltà iniziali, molte delle quali dovute alla sua timidezza, che era poi la conseguenza della sua scarsa autostima, non si è perso d'animo e ha continuato a lottare perché il motivo per il quale si era messo in gioco era proprio quello di coronare il suo sogno: entrare alla

AT&co.

Ora, Francesco si avvia verso casa sapendo che il giorno dopo dovrà vedere il vice presidente in persona per firmare il contratto di collaborazione con l'azienda. Il solo titolo che accompagna quell'uomo, vice presidente, lo mette in soggezione, si sente inferiore e rischia di partire già sconfitto quando dovrà apporre il proprio nome in calce.

A casa Francesco convive con la sua compagna Vittoria. Quando entra lei lo abbraccia e lo riempie di complimenti per aver passato la prova e aver finalmente trovato il lavoro che tanto desiderava.

Vittoria ha un solo anno in più di



Francesco ma all'interno dell'ufficio dove lavora, facente parte di un'altra azienda importante, ha già assunto un ruolo primario. La preoccupazione di Francesco sta nel fatto di pensare alla giornata di domani come a una sfida tra lui, il vicepresidente e Vittoria. Se non dovesse riuscire a contrattare un buono stipendio e dei buoni premi rischierebbe di risultare meno abile in fase di negoziazione come invece lo è stata la sua compagna quando ha firmato il proprio contratto. Se dovesse fallire potrebbe anche partire con il piede sbagliato proprio davanti al suo vice presidente, dimostrando di non essere pronto per trattare di prezzi, premi ecc. Se dovesse chiedere troppo potrebbe

risultare presuntuoso agli occhi di chi lavora da poco alla AT&co.

Se chiedesse troppo poco o addirittura non trattasse minimamente le sue provvigioni potrebbe invece apparire poco ambizioso agli occhi del capo, o anche ricevere una ramanzina da parte di Vittoria, potrebbe addirittura perdere fiducia in se stesso, dopo aver fatto tanto per guadagnarne.

### **TROPPI SE E TROPPI MA.**

Il giorno dopo Francesco tratta con il vice presidente un fisso e dei premi che gli sembrano equi per cominciare a lavorare lì, meno di quello che Vittoria gli aveva pregato di ottenere, forse più di quello che lui sperava. Ma il punto non è quanto lui sia riuscito ad ottenere

ma perché lo ha fatto.

Durante il viaggio verso il lavoro, infatti, Francesco ha pensato al motivo per cui faceva quello che stava facendo, ha fatto un ragionamento esatto proprio **perché non ha perso di vista la sua motivazione.**

Francesco non può sapere come finirà con Vittoria, non può sapere cosa gli riserverà il futuro ma è certo di una cosa: tutto quello che lui sta facendo lo sta facendo per un **motivo**, un motivo che riguarda lui e la sua carriera nell'azienda. Ecco perché la negoziazione del contratto diventa solo un mezzo per raggiungere il suo fine, e non un motivo di tensione legato alle conseguenze.

Tutti quei *se* e quei *ma* che si era posto il giorno prima non riguardavano lui, ma solo l'opinione che gli altri avrebbero avuto riguardo alla sua scelta. Ma proprio per il fatto che Francesco sta lavorando da molto su questo, cioè su uno dei sintomi della timidezza, non se ne è più preoccupato e ha pensato solo a cosa sarebbe stato meglio per lui.

# 1.6. Il test della timidezza: quanto sei timido?

Non voglio fare uno di quei test che si trovano su internet. Quelli con le risposte a scelta multipla che, alla fine di tutto, ti classificano (te come tutti quelli che hanno fatto il test, d'altronde) tra quattro, massimo cinque categorie di individui.

Entrambi sappiamo che questo non è vero, che **ogni individuo è unico, così come sono unici gli aspetti della sua personalità.**

Sappi che la tua timidezza ti porta a

utilizzare determinati comportamenti in determinate situazioni, ma è vero anche il contrario: **la tua timidezza si adatta al tipo di persona che sei.** Mi spiego meglio.

Abbiamo visto fin qui diversi tipi di timidezza così come diverse tipologie di persone. Abbiamo visto come essere timidi non voglia dire per forza di cose essere persone chiuse in se stesse o emarginate dalla società. Esistono timidi estroversi e non. Esistono timidi che hanno avuto successo nella loro vita. Esistono timidi che sono “animali da festa” ma non riescono a parlare con l’altro sesso ecc.

Perciò una persona allegra e solare può essere timida, ma la sua timidezza si

adatterà a quel tipo di personalità. Allo stesso modo quella personalità sarà “smussata” dalla timidezza.

Quello che voglio fare con questo test, quindi, non è classificarti in un tipo di timidezza ma, come dice il titolo stesso del paragrafo, **scoprire “quanto sei timido”**; **capire in che modo la tua timidezza influenza la tua vita e in che quantità la tua personalità viene influenzata dalla timidezza e viceversa.**

Sarà un test molto particolare, senza domande ma con delle azioni che tu stesso dovrai compiere, con dei piccoli passi che dovrai fare. Sono sicuro che riuscirai anche a divertirti. I risultati non saranno divisi in cinque o sei categorie

ma saranno molto personali.

**Prima fase del test:** fai un piccolo sforzo e indossa il tuo vestito migliore, nulla di elegante ma qualcosa che mostri un minimo di ricercatezza, non troppo appariscente ma che ti faccia sentire, so che sembra strano dirlo, a disagio. Esatto. Quello che ci interessa qui è che tu esca di casa con quel “c’è qualcosa che non va, mi sento osservato”. Potrà sembrare una terapia d’urto ma fidati, non è così. **Abbandonare le proprie certezze e “gettarsi nella mischia” è il primo passo per capire quanto alto sia il nostro grado di timidezza.** La nostra prima insicurezza deve venire da noi stessi. Quindi un abito che non ti calza a



pennello potrebbe essere un ottimo inizio.

**Seconda fase del test:** il disagio causato dai tuoi abiti farà sì che tu creda di essere osservato. Questo è un bene. Capiremo poi perché. Ora, visto che tutti ti stanno osservando sali su un autobus, non importa la meta ma chiaramente è importante stare in un luogo dove ci siano un numero medio di persone, non troppa folla ma quel numero tale da continuare a farci credere di essere al centro dell'attenzione. Una volta che siamo in mezzo a queste persone che ci osservano non possiamo fare altro che una cosa: Agire.

Avvicinati a una persona e chiedi

cortesemente l'ora. Dopo non limitarti a ringraziare ma aggiungi un commento e un sorriso. Di ad esempio "Grazie, mi sa che anche oggi faccio tardi a lavoro".

Il nostro interlocutore (la maggior parte delle volte succede) potrebbe risponderci e da lì intavolare una conversazione. Potrebbe chiedere per curiosità dove lavori, che lavoro fai, a che ora entri ecc. potrebbe entrare in empatia. Qui puoi rispondere e dire quello che vuoi, puoi anche mentire, non c'è problema perché stiamo per abbandonare il nostro interlocutore. Stiamo per scendere dall'autobus.

**Terza fase del test:** una volta sceso dall'autobus, dopo aver cortesemente

salutato la persona con cui parlavi, recati in un bar. Chiaramente continuerai a sentirti osservato, d'altronde i vestiti che indossi non ti piacciono proprio, ma questo non ti impedisce di consumare qualcosa al bancone. Anche qui, mentre gusti magari un buon caffè prenditi tutto il tempo necessario, non avere fretta. So che sembra strano ma molte persone timide, quando sono sole, non hanno nemmeno il coraggio di entrare in un bar e, sempre senza esagerare, un semplice caffè, che magari in quel momento serve proprio per ricaricarsi, diventa una sfida insormontabile.

Quando hai finito di bere prova a fare così: scambia qualche parola con il barista, comincia ad esempio dicendo

“ma avete aperto da poco?”. Non importa quello che lui ti dirà, non importa se in realtà quel bar si trova lì da parecchi anni, tu avrai comunque rotto il ghiaccio con una persona sconosciuta.

Personalmente trovo questa domanda un ottimo modo per cominciare una conversazione.

Ora saluta dicendo che vai di corsa, che devi correre a lavoro, anche qui puoi inventare, lo scopo del test non è di certo quello di fare amicizia e le persone con cui parli probabilmente non le rivedrai più in vita tua perciò sentiti libero di dire ciò che vuoi. Fai i complimenti per la qualità del caffè e esci dal bar.

**Quarta fase del test:** questa è forse la più divertente, ci vuole solo un minimo di fantasia e un pizzico di coraggio, ma se sei arrivato fin qui sono sicuro che un po' ne hai già trovato.

Potremmo scherzosamente chiamare questa fase: **“Diventa un esempio per tutti”**.

Nelle città principali, ma da poco anche nei piccoli centri capita spesso di incontrare gli artisti di strada, che movimentano un grande numero di persone attirando tutta la loro attenzione. Sono certo che nelle grandi piazze ne puoi trovare a decine.

Segui con calma una loro esibizione, al termine di questa avvicinati (fai una

piccola offerta mi raccomando) e prova a rompere il ghiaccio anche con uno di loro. “Complimenti per l’esibizione, siete stati bravissimi”, questa potrebbe essere una frase utile allo scopo, di certo non verrai mandato via. Ora continua con la stessa frase detta al bar ma inseriscila nel contesto, chiedi ad esempio “da quanto tempo vi esibite? Vi siete formati da poco?” ecc.

Mentre farai la tua conversazione noterai un piccolo gruppo di persone che lentamente si avvicinerà all’artista, in parte perché spinto a fare delle domande, in parte semplicemente per “origliare” quello che vi state dicendo.

Ora renditi conto di una cosa: **in realtà quelle persone che si sono avvicinate**

**dopo di te non lo hanno fatto per curiosità ma lo hanno fatto per te. Sei stato tu a dare loro coraggio, in minima parte si sono avvicinate perché incuriosite da te, non solo dall'artista.**

**Conclusioni**: ora torna a casa, è arrivato il momento di tirare le somme. Diciamo pure che, se proprio vogliamo dare una scala di risultati a questo test, **il tuo grado di timidezza dipende dalla fase del test in cui ti sei fermato.**

Se dopo essere uscito di casa non te la sei sentita di affrontare una giornata così diversa dal solito allora c'è ancora molto da lavorare. Ma è anche vero che stai leggendo questa guida anche per questo motivo.

Se sei almeno salito sull'autobus e hai parlato con lo sconosciuto, ma poi hai fatto ritorno alla base sei un tipo che si accontenta di poco, per il quale un minimo risultato è più che sufficiente. In questo caso, però, ti chiedo di fare uno sforzo in più, completa tutte le fasi del test, anche un altro giorno.

**Quindi, più fasi superi meno la tua timidezza ti influenza.**

Ora, avrai notato che gli abiti che indossavi sono passati in secondo piano, sei riuscito a far tutto anche senza sentirti a tuo agio anzi, proprio quegli abiti e il fatto di sentirti osservato ti ha permesso di concentrarti su altro, di lasciar perdere per un momento la tua immagine e quello che gli altri pensano



di te.

Nonostante gli abiti hai fatto probabilmente molto di più rispetto alla semplice autocommiserazione che si sarebbe impossessata di te solo perché ti sentivi giudicato. Lo scopo del test era proprio questo: **concentrarci su noi stessi e sul raggiungimento dei nostri obiettivi, lasciando perdere tutto il resto. Lasciando perdere la timidezza che, come avrai visto era solo un accessorio, ossia i nostri vestiti.**

Cosa essenziale: nota i consigli che ti ho dato su come rompere il ghiaccio. Tutte le frasi dette hanno avuto come oggetto L'ALTRO.

Quando hai fatto domande sull'apertura del bar il barista ha avuto piacere a

risponderti perché ciò che gli avevi chiesto lo riguardava da vicino, era una domanda sulla sua attività commerciale. Anche quando hai chiesto l'ora in autobus il tuo interlocutore si è sentito in parte chiamato in causa, dentro di sé ha pensato di poterti aiutare anche con una semplicissima informazione.

A maggior ragione l'artista di strada, per il quale ricevere un complimento sulla sua esibizione e parlare della sua arte vale più di tutte le mance di una giornata, che a volte ammontano a pochi spicci.

Come **vedi quando iniziamo una conversazione parlando "dell'altro" è sempre un buon punto di partenza.** Prova a utilizzare questo aspetto anche

in altri casi e vedrai che **il timore del primo approccio** sarà sempre minore.

Non parlare subito di te ma stimola l'altra persona con domande che lo riguardano.

# I segreti svelati in questo capitolo

. È importante prendere subito coscienza di sé senza lasciarsi influenzare dai fattori esterni.

. Abbiamo visto che esistono vari tipi di timidezza, ma non è importante capire a quale apparteniamo ma sapere in quali casi essa vince su di noi.

. La timidezza nasce dalla scarsa autostima, aumentando la fiducia in noi stessi ci dimenticheremo della timidezza.

. Non possiamo pensare di evitare le situazioni che ci imbarazzano per tutta la vita, è per questo che dobbiamo superare la timidezza.

. Ciò che ti spinge a superare un ostacolo non è l'impegno che ci metti, ma il motivo che ti spinge a farlo.

. Scoprire quanto siamo timidi ci aiuta a capire quanto spazio stiamo togliendo al raggiungimento dei nostri obiettivi.

# GIORNO 2

## 2.1. Elogio della timidezza

Come abbiamo detto in precedenza la timidezza non è sempre uno svantaggio, anzi. **Nonostante i timidi si trovino spesso in situazioni imbarazzanti dalle quali sembra alquanto complicato uscire indenni, queste persone hanno anche delle doti.**

Facciamo un esempio che possa rendere meglio questa idea.

Prendiamo due personaggi che saranno i protagonisti della nostra storia. Li

chiameremo Giorgio e Manuel. Supponiamo che a Manuel spetti lo scettro della timidezza mentre Giorgio si dimostri una persona socievole, aperta e solare, un ragazzo decisamente estroverso.

La situazione in cui faremo capitare i nostri due personaggi è una cena tra vecchi compagni di scuola, una di quelle rimpatriate che spesso si organizzano per riunire persone adulte che hanno frequentato insieme il liceo e che non si vedono da molto tempo.

La maggior parte della ex classe è già arrivata al ristorante scelto come luogo dell'appuntamento. Alcuni si sono seduti e altri sono davanti all'ingresso a fumare una sigaretta, mentre si

scambiano i reciproci saluti di rito e quasi faticano a riconoscersi per quanto sono cambiati dai tempi degli esami di maturità. All'appello ci sono quasi tutti tranne i nostri due protagonisti, Giorgio e Manuel.

Giorgio non tarda ad arrivare e saluta tutti con grandi abbracci e baci sulla guancia, è sempre il solito ragazzo estroverso e non ha perso questo aspetto del suo carattere. Si pavoneggia tra i suoi ex compagni con grandi risate e una sicurezza tipica delle persone molto estroverse come lui. Subito fa vedere quanto sia sicuro di sé entrando nel locale quasi con sfrontatezza e annunciando a tutto il personale che questa è la sua cena di classe.



“Mi raccomando, portaci il vino buono per festeggiare l’evento” dice strizzando l’occhio alla cameriera.

La maggior parte dei suoi compagni quasi si vergogna di quel comportamento ma cerca di riderci su. Ecco che finalmente anche Manuel si presenta; è sempre stato una persona timida e non è mai riuscito a migliorare questo lato della sua personalità. Saluta tutti con una certa dose di timore, dentro di sé sente lo stomaco in subbuglio, è troppo nervoso per una semplice rimpatriata.

Anche se può sembrare una motivazione di poco conto Manuel ha sviluppato la sua timidezza proprio nel corso degli anni liceali. Le cose non andavano bene

né a scuola né con i suoi amici e tutto ciò lo aveva portato allo sviluppo di una scarsa autostima. Questa scarsa autostima lo ha poi accompagnato anche durante gli anni che hanno seguito il liceo.

Giorgio e Manuel prendono posto alla lunga tavolata e si trovano uno di fronte all'altro. Durante la cena Manuel si sente a disagio mentre il suo "avversario" Giorgio ride e scherza con tutti, a volte si alza per ricordare e mimare qualche episodio del liceo che gli è tornato in mente, a volte si diverte cantando qualche pezzo che era molto in voga negli anni in cui andavano a scuola.

Giorgio ha anche adocchiato la

cameriera e sembra fare di tutto per attirare la sua attenzione, l'ha già chiamata parecchie volte e lei sta iniziando a essere spazientita dalle sue continue richieste che, tra l'altro, non hanno nulla a che fare con le ordinazioni.

“Vorrei una birra e il tuo numero”

“Dopo averti vista verrò sempre a mangiare qui”

“Perché non ti unisci a noi?”

Giorgio ha, inoltre, alzato un po' troppo il gomito e questo, unito al suo carattere molto, anzi troppo estroverso, sta facendo degenerare la serata. I suoi compagni cercano di spiegargli che è il caso di moderare il tono per evitare di essere cacciato fuori, ma Giorgio è

talmente sicuro di sé che non ascolta quei consigli, al contrario afferma di essere pronto a scommetterci dei bei soldini se non se la porta a letto entro la fine della serata.

Manuel, ovviamente, se ne sta in disparte e non si schiera né dalla parte di Giorgio né a difesa della ragazza.

Ma, in un momento inaspettato, Giorgio esagera davvero e fa un complimento troppo spinto alla ragazza. Manuel, che è seduto davanti a lui e ha la cameriera proprio alle sue spalle, si alza e prende le sue difese. Non aveva detto una sola parola durante tutta la cena ma ora la sua sensibilità, tipica delle persone introversi, lo ha portato a schierarsi da una parte.

**Le persone troppo estroverse a volte esagerano perché non sanno tenere a freno alcuni comportamenti, al contrario, i timidi pensano bene ad ogni mossa e, in alcuni casi, questo atteggiamento può risultare vincente.**

La sensibilità di Manuel e il fatto di aver atteso prima di intervenire ha fatto sì che la cameriera abbia apprezzato molto quel gesto.

Per i più curiosi, se quella scommessa avesse avuto anche Manuel come partecipante... beh, quelli che avevano puntato su di lui ora avrebbero racimolato una bella somma.

Questo per dire che la nostra timidezza può portarci a dei comportamenti che, in alcuni casi possono risultare scomodi

ma che, se usati bene, possono essere un'arma a nostro vantaggio.

Ad esempio a volte i timidi scelgono la via della solitudine e questo gli permette di concentrarsi molto di più rispetto ad altri. A volte scelgono di non parlare con le persone per paura di infastidirle e questo, in alcuni casi, viene apprezzato da chi ama non essere disturbato. Il timido è, per natura, una persona gentile e cortese, un “grazie” e un “per favore” accompagnano ogni sua frase, al contrario i comportamenti delle persone molto estroverse a volte possono sfociare nella maleducazione e credetemi: una persona educata è sempre maggiormente apprezzata rispetto ad una che, per la troppa voglia

di apparire, ottiene solo il risultato di essere sgradevole e maleducata.

Vedremo ora insieme alcuni esempi di come la timidezza possa essere trasformata in un vantaggio e di come alcune persone timide possano avere un punto a favore in alcune situazioni.

Non prendete però queste pagine come una scusa per non lavorare più sulla vostra timidezza, questa va comunque trasformata per far sì che diventi un'arma a nostro vantaggio. Come ho detto nel primo capitolo infatti: **Quando formiamo il nostro carattere sulle certezze che ci hanno accompagnato durante tutta la nostra vita ci creiamo la falsa illusione di essere diventati**

**qualcuno, mentre non abbiamo fatto altro che alimentare la nostra debolezza.**

Quindi, siate orgogliosi **NON** della vostra timidezza, ma di come riuscirete a trasformarla.



## **2.2. I timidi che piacciono alle donne**

In particolare negli ultimi venti anni l'immagine dell'uomo ha subito numerosi cambiamenti, è stata quasi divinizzata e riempita di false idee. Oggi, ovunque andiamo, l'immagine tipica è quella di una persona forte, capace di fare tutto, una persona vincente nel lavoro, nella famiglia, una persona di successo.

Scherzando si potrebbe riprendere una frase diventata famosa grazie ad alcune pubblicità: “per l'uomo che non deve chiedere mai”.

Nei film in particolar modo lo standard

dell'uomo è quanto di più falso ci possa essere. Muscoli, forza e intraprendenza unite a un carattere inossidabile fanno di una persona in carne ed ossa un essere quasi soprannaturale e, ovviamente, un latin lover senza eguali.

Ma siamo onesti! Esistono queste persone? No.

L'uomo si forma sulla base delle sue esperienze e, allo stesso modo, l'esperienza incide sull'uomo in base al suo carattere.

Per affrontare al meglio questo capitolo dobbiamo partire da un presupposto: **l'apparenza, per quanto possa essere bella o brutta, è solo ed esclusivamente apparenza.**

La televisione, le pubblicità e in

generale la società di oggi si fondano sull'apparenza, mostrandoci, per ogni oggetto o persona, solo il lato che può piacerci. Le persone più sensibili e, è il caso di dirlo, con una scarsa autostima, tendono a farsi sotterrare da questo senso di apparenza, perdendo ancora più fiducia e sentendosi inferiori.

Se è vero che mi sto rivolgendo a una persona timida, non potrai che essere d'accordo con me.

Sono molti i timidi che possono piacere alle donne.

**Il creativo.** Molte persone timide, proprio per il fatto di tendere a ponderare più degli altri e a pensare bene prima di agire sono molto creativi;

un aspetto, questo, che piace molto alle donne.

**L'imprevedibile.** È una delle caratteristiche più apprezzate da tutte le donne. Un uomo timido può sfoderare un coraggio da leone e un'intraprendenza inaspettata in qualsiasi situazione. L'effetto che suscita una reazione improvvisa da parte di una persona che fino a quel momento "è rimasta nell'ombra" vale più di mille prove di forza e sagacia da parte dell'uomo più estroverso al mondo. La storia di Manuel e Giorgio che ho narrato precedentemente ne è un esempio.

**Il Gentleman.** Alle donne piace essere al centro dell'attenzione così come

amano avere i loro spazi. Un uomo gentile, o meglio, un uomo rispettoso nei confronti della propria compagna, porta ad una relazione profonda e duratura.

**Il caparbio.** Se siete timidi, alla vostra compagna non può fare altro che piacere il fatto che voi proviate a superare i vostri timori. Ogni vostro comportamento che tenda a migliorare voi stessi (ricollegandoci al discorso sull'imprevedibilità) vi farà apparire agli occhi della vostra compagna come una persona piena di valori.

Tutti questi aspetti sono sempre apprezzati dalle donne.

Il fatto che siate timidi, inoltre, non vuol

dire in alcun modo che non siate in grado di proteggere il vostro partner. Spesso si sente dire in giro che una donna vuole sentirsi protetta dal proprio uomo, voglia sentirsi sempre sicura e in buone mani. Ma ora io vi lascio con una domanda: **indipendentemente dal fatto che siate timidi o no, non fareste comunque di tutto per il bene della persona che vi sta accanto?**

## 2.2.1. Le timide che piacciono gli uomini

In questo caso il discorso è leggermente diverso. È un luogo comune il fatto che agli uomini piacciono le ragazze timide e mi sento di sfatarlo. Benché ci sia una grossa fetta della popolazione maschile che apprezza il comportamento timido di una donna, in particolar modo per il fatto che li fa sentire superiori sotto diversi aspetti, questo non può essere preso come un dato statistico e non può quindi diventare una scusa per tutte le lettrici di questa guida.

Care ragazze, partireste troppo avvantaggiate e avreste schiere di

corteggiatori solo perché mostrate qualche piccolo timore reverenziale.

Ammetto che la timidezza in una ragazza possa essere, per alcuni versi, un qualcosa di davvero affascinante ma quando diventa eccessiva finisce per stufare. È un'ottima arma in fase di approccio e tende a far avvicinare molte persone del sesso opposto ma, se si vuole aspirare a una relazione quantomeno seria, è bene che questa timidezza si trasformi nel corso del tempo.

La donna ha, per natura, un carattere molto più forte dell'uomo ma le condizioni attuali della società in cui viviamo non ci fanno cogliere questa caratteristica. Come ho detto in



precedenza per la società l'uomo deve avere lo scettro del potere e, quindi, non deve mai mostrarsi debole. Sembrerebbe quasi che, per una sorta di tacito accordo, lui venga educato sin da ragazzo a non mostrare alcun tipo di debolezza. Nessun pianto, nessun cedimento ecc.

Ma la realtà ci dice che nel momento del bisogno, quando davvero occorre tirare fuori il carattere, la donna è capace di mostrare una forza d'animo che mai ci saremmo aspettati da lei. Forse non esiste un termine capace di descrivere questo aspetto. In inglese viene chiamata "fortitude" ma la sua traduzione italiana (forza di spirito, polso) non rende bene l'idea.

Vediamo i tipi di timide che piacciono agli uomini.

**L'insicura.** Una donna timida suscita nell'uomo un maggiore livello di autostima. Sente di potercela fare e tenta subito di avvicinarsi, d'altronde in quel momento lui si sente superiore proprio perché la vostra timidezza lo ha convinto a esserlo.

Allo stesso modo quell'autostima si trasforma e si addolcisce rendendo la superiorità un bisogno di aiuto, di sentirsi utile.

**La donna tenera.** Potremmo dire, senza essere melassi, che l'uomo prova una sorta di **tenerenza** verso la donna timida, quasi come se la sua visione di

lei cambiasse, quasi come se il suo aspetto gli apparisse migliore e lo spingesse ad assumere un atteggiamento più gentile.

**La donna forte.** Molte donne timide tendono a nascondere questo aspetto con un atteggiamento duro e concreto. Questo viene molto apprezzato dagli uomini, mostrando il proprio carattere, infatti, si suscita un certo grado di fascino.

**La donna che arrossisce.** Inutile dire che un certo rossore nel viso di una ragazza ne accentua i tratti somatici delicati. Questo può essere un buon motivo per l'uomo per tentare un approccio, a patto che il rossore non

rimanga per sempre sulla vostra faccia.

Supponiamo però che voi ragazze abbiate superato la fase dell'approccio, e che la vostra timidezza sia stata un'arma a vostro favore che vi ha permesso di approfondire la conoscenza di un uomo; la domanda è: come andiamo avanti?

So che ciò che sto per dire potrebbe essere inteso come volgare o, in senso generale, "cattivo" ma **l'uomo tende a stufarsi di una relazione in cui sentirsi superiore diventa quasi una routine quotidiana.**

A un certo punto chiederà di più, vorrà da voi qualcosa che non siete in grado di dargli, pretenderà quel confronto che

viene sempre a mancare e che porta, purtroppo, ad una relazione che scorre in maniera unilaterale e che sfocia nell'inevitabile fine.

Quello che cerco di dire è che tutte le relazioni si basano sul dialogo e sulla scoperta dell'altro e, se è vero che la timidezza nelle donne può essere un ottimo trampolino di lancio e facilitare l'approccio, è anche vero che **la timidezza non può essere il presupposto su cui si fonda una relazione**. Sarà bene, quindi, lavorare su questo aspetto del vostro carattere, anche per far scoprire al vostro partner che siete più di una semplice persona timida che lo aveva intrigato solo per le guance arrossite.

Lavorare su aspetti come l'imprevedibilità e la gentilezza possono essere un ottimo punto di partenza.

## 2.3. I timidi famosi

I personaggi famosi, è bene dirlo, non nascono tali. La popolarità non è sicuramente un aspetto del nostro carattere ma solo il risultato di un'etichetta che la società affibbia a personaggi che, per le ragioni più disparate, sono sulla bocca di tutti.

La fama può essere una condizione alla quale alcune persone aspirano, su questo non c'è dubbio, ma nessuno è capace alla nascita di gestire questo aspetto.

Se quindi è vero che chiunque può diventare famoso, sia gli aspiranti che quelli che hanno ottenuto il successo solo grazie al caso, è quindi corretto affermare che anche una persona timida

possa diventare l'idolo indiscusso della folla; nessuno si preclude una possibile fama solo perché indisposto ad affrontare un grande pubblico.

Gli esempi di cui parlerò serviranno a farti capire che anche una persona timida può avere successo nella vita. Le persone che citerò non sono stati scelti a caso. Mi spiego meglio.

Sono molte le persone famose che affermano di avere un carattere timido, anche se nessuno può dire se sia la verità o semplicemente un concetto espresso per aumentare la propria popolarità. Ma gli esempi che tratterò non dovranno farti pensare alla semplice successione logica *“sono timido ma comunque ce l'ho fatta e sono*



*diventato famoso*”, non è questo lo scopo. Ciò su cui ci focalizzeremo è il modo in cui queste due persone, grazie alla timidezza, hanno sviluppato altri aspetti del loro carattere che poi, solo in seguito, li hanno portati alla popolarità.

**Albert Einstein**: dato che il personaggio non ha assolutamente bisogno di presentazioni, partiamo da un aneddoto che lo riguarda.

Poco dopo aver ricevuto il Premio Nobel, ed essere quindi giunto a un grande successo grazie alla sua immagine su tutti i giornali, Albert Einstein venne fermato per strada da uno dei suoi sostenitori, il quale lo riconobbe e non esitò a chiamarlo per

nome, stupito di aver incontrato per caso un personaggio di tale calibro.

“lei è Albert Einstein, è un onore...”

Lo scienziato lo interruppe senza lasciarlo finire, e lo fece con queste parole: “no, mi dispiace, anche se in molti mi dicono che gli somiglio”.

Einstein era un timido, questo non lo ha mai nascosto. Le poche interviste rilasciate hanno fatto emergere una difficoltà nel confronto con gli altri e un timore reverenziale che in pochi ci saremmo aspettati da un personaggio così famoso e con una storia così ricca di vicende esaltanti.

**La sua timidezza lo ha portato a sviluppare altri aspetti della sua personalità.** Come ho spiegato nel

paragrafo “Elogio alla timidezza”, **le persone timide tendono a concentrarsi più degli altri e a ponderare bene prima di prendere qualsiasi decisione.** Con il suo carattere introverso Einstein non usciva spesso, frequentava poco gli amici e si concentrava in particolare sugli studi. Certo, il genio ha giocato un ruolo primario nelle scoperte scientifiche che ci ha lasciato ma anche il suo carattere ha contribuito.

Come abbiamo visto il successo è stato raggiunto dopo, è una conseguenza di ciò che lui ha fatto nella vita e appare anche evidente che **in nessun modo la sua timidezza gli ha impedito di coronare il suo sogno.**

Sicuramente Einstein, così come tutte le

persone timide, avrà avuto difficoltà nei rapporti sociali ma è riuscito lo stesso a trovare una moglie e formare una famiglia. Tutti hanno messo da parte il fatto che lui fosse timido, molte persone non lo avranno neanche notato, e questo perché per lui la **timidezza non è diventata una scusa**, al contrario è riuscito a trarre da essa alcuni benefici: la concentrazione negli studi matematici e fisici, solo per fare un esempio.

**Ella Fitzgerald**: Ella è stata forse una delle più grandi cantanti nella storia della musica. La sua inconfondibile voce era un marchio di fabbrica che nessuno potrà mai dimenticare. Raggiunse il punto più alto della sua

fama negli anni Cinquanta quando, insieme a Louis Armstrong, formò un duo inossidabile e cantò nei più memorabili concerti di stampo jazz in giro per il mondo.

Certo che per una cantante, e in particolare per una che portava “in grembo” quella voce, essere timidi può davvero rappresentare una maledizione ma, a giudicare dal successo che ha avuto (200 dischi registrati e un totale di 2000 canzoni), la timidezza non sembra essere stata d'intralcio.

In un'intervista Ella Fitzgerald disse una frase che potrà sembrare banale ma dalla quale vorrei estrapolare con voi il significato che si nasconde dietro le righe.

*“I’m very shy, and I shy away from people. But the moment I hit the stage, it’s a different feeling. I get nerve from somewhere; maybe it’s because it’s something I love to do.”*

La traduzione è molto semplice: *“sono molto timida e fuggo dalle persone. Ma nel momento in cui salgo sul palco è una sensazione nuova. Acquisto una nuova forza; forse perché [cantare] è una cosa che amo fare”*.

Può sembrare una frase scontata. L’esaltazione dell’arte come panacea di tutti i mali, il rifugio nella musica e l’improvviso cambiamento di carattere, che ti fa passare da timido a spensierato ecc.

Se la si vede così effettivamente

potrebbe anche sembrare una frase senza alcun senso, ma analizziamo bene quello che dice Ella: *è una cosa che amo fare.*

Mi concentrerei su questo punto; nessuno nega che la Fitzgerald sia nata con il dono della musica e del canto, ma questo dono è stato sempre accompagnato da un carattere schivo e solitario. Nella sua giovinezza la cantante americana sembrava voler abbandonare questa sua passione proprio per la difficoltà che aveva nell'esibirsi in pubblico. Nonostante i successi che ebbe sin da bambina, che le valsero molti riconoscimenti anche mentre era in riformatorio, Ella si è sempre sentita fuori posto, in particolare quando cantava ed era, per forza di

cose, giudicata da tutti.

Credeva che i complimenti che riceveva non corrispondessero al vero, che fossero solo un modo per non farla sentire a disagio e nascondere un'esibizione piatta e poco emozionante. La causa di questo era una sola: La scarsa autostima.

Un altro grande musicista, Billy Taylor, che quasi crebbe artisticamente insieme a lei, un giorno le disse una frase: “*solo per una volta, fai finta di essere Ella Fitzgerald*”.

Questa frase fu praticamente un punto di partenza per la carriera di Ella. Iniziò ad acquisire consapevolezza di cosa fosse realmente la sua voce e di cosa fosse in grado di fare. Si potrebbe anche dire che



da quel momento in poi Ella Fitzgerald interpretò il personaggio di Ella Fitzgerald.

Per nostra fortuna il suo spirito artistico ha vinto sulla scarsa autostima (ci credereste che una donna con una tale voce avesse poca fiducia in se stessa?).

Se si fosse fatta sopraffare dalla timidezza oggi non potremmo ascoltare alcune perle musicali di rara bellezza.

Come vedete, però, non sono state l'arte o la musica a vincere le paure di Ella, ma è stata la sua voglia di concentrarsi su qualcos'altro, essere Ella Fitzgerald non voleva dire essere una persona goffa, un po' in carne, timida e impacciata. Non voleva dire essere una cantante fuori luogo e con la paura di

salire su un palco. Voleva dire semplicemente essere Ella Fitzgerald, cioè una donna con un dono quasi divino, nonché una delle migliori cantanti al mondo.

Dopo aver **acquisito consapevolezza di chi fosse realmente** la carriera di Ella fu tutta in discesa.

È per questo motivo che la frase *“quando salgo sul palco è una sensazione nuova”* acquista un significato completamente differente. Quando Ella sale sul palco lo fa per interpretare Ella, ossia per rendersi conto di chi veramente è.

**David Bowie**: Scomparso da poco a seguito di una malattia, David Bowie è

forse il cantante pop più famoso al mondo dopo Michael Jackson. David non ha mai nascosto la sua timidezza ma nonostante questo ha fatto centinaia di concerti in tutto il mondo ed è apparso anche in molti film hollywoodiani (lui era inglese) tra gli anni sessanta e ottanta.

Anche per lui il motivo di tale timidezza era la scarsa stima di sé.

David si riteneva una persona di aspetto sgradevole, la sua fisicità era qualcosa con cui non riusciva a convivere; diceva di essere eccessivamente magro, di avere un viso troppo scavato, di essere inespressivo, di avere delle brutte mani ecc.

Eppure il successo planetario che ha

raggiunto lo si deve proprio alla sua “bellezza androgina”.

Il fatto di essere riuscito a sfruttare la sua immagine a proprio vantaggio, e quindi di aver superato la timidezza derivante proprio dalla sua figura, non è stato il risultato dell'industria dello spettacolo. Bowie non è diventato un fenomeno da baraccone indotto, una persona di aspetto strano ma capace di essere una star poiché recitava la parte dell'alieno. Non è stato così. È stato lo stesso Bowie a capire che quel suo viso così scavato, quegli occhi così espressivi, potevano essere il mezzo per lanciare un messaggio, per dire a tutti che lui era sì timido, ma che non per questo doveva nascondersi dal mondo e

dagli sguardi delle persone.

Ognuno di noi, ripensando a lui, non ricollega il suo aspetto a qualcosa di fastidioso o strano ma fa esattamente il contrario. Quel suo aspetto suscita curiosità, fascino, ammirazione. Questa è stata la sua forza: **passare oltre la sua immagine e lasciare che fosse proprio questa a lanciare il suo messaggio.**

**J.K. Rowling**: Una delle caratteristiche delle persone timide è la concentrazione, la capacità di isolarsi e di riuscire ad osservare e a trarre qualcosa da tutto l'ambiente circostante. La famosa scrittrice, autrice della saga di Harry Potter, è un esempio che rispecchia a pieno queste caratteristiche.

Lei stessa ha affermato di essere una persona timida e introversa, che passava le sue giornate a fantasticare sui personaggi dei suoi libri. Si dice che l'idea per scrivere del giovane mago gli sia venuta proprio durante un viaggio in solitaria a bordo di un treno.

La Rowling è un esempio concreto di come la creatività delle persone timide possa essere usata a proprio vantaggio. Anche per gli scrittori, che sono una categoria di persone che non sempre sono sotto i riflettori, arriva un momento in cui, se si vuole dare una svolta alla propria carriera, bisogna affrontare il grande pubblico.

La Rowling non si è lasciata vincere dalla sua timidezza, anzi il personaggio

che ha creato grazie proprio ad essa, è quasi un suo alter ego, possiede quegli aspetti introversi tipici della sua “mamma”.

L'aver descritto se stessa non solo attraverso le parole ma anche con i propri personaggi è un'azione che le ha fatto superare alcune sue paure giovanili, come quella di parlare del proprio carattere.

**Steve Wozniak**: Molti di voi si chiederanno chi sia questa persona. Certo il nome può anche non dire nulla ma l'azienda da lui fondata, la Apple, non ha certo bisogno di presentazioni. Anche se il nome che spesso si associa al logo della mela è quello di Steve

Jobs, è giusto dire che Wozniak ne è il cofondatore e, in quanto tale, gode esattamente degli stessi diritti di cui godeva Jobs.

Wozniak è sempre stato un timido e ha lasciato a Steve Jobs tutta la parte in cui c'era da parlare con il pubblico mondiale ed era doveroso mostrarsi di persona. Nonostante questo Jobs lo ha spesso citato come forse la persona più importante per il successo della Apple.

In una intervista disse di lui “Molti ingegneri che ho conosciuto sono come me. Sono timidi e vivono in un mondo proprio. Ed è esattamente per questo che sono degli artisti, e in quanto tali lavorano meglio da soli.

Lo stesso discorso fatto per gli altri



personaggi citati vale anche per Wozniak. Il suo isolamento gli ha permesso di sviluppare altri aspetti della propria personalità. Certo lui non si è spesso presentato in pubblico ma ha avuto comunque un grande successo.

**Barbara Streisand**: Chiudiamo infine con un esempio che è, a suo modo, NEGATIVO. D'altronde è giusto inserire anche questi per avere una visione più completa.

La Streisand, verso la fine degli anni 60, scordò il testo di una canzone durante una esibizione e abbandonò il palco in seguito a quell'errore. Successivamente si ritirò dalla scena per quasi trent'anni. È proprio il caso di dire che fu vinta

dalla sua timidezza, l'errore la trascino con sé in un baratro di solitudine. La difficoltà a comparire in pubblico crebbe e la portò praticamente a nascondersi da tutti. Solo molto dopo la Streisand ebbe il coraggio di ritornare a calcare le scene, bisogna comunque dire che anche oggi non la si vede spesso.

L'errore che ha commesso questo personaggio è qualcosa che dovremmo evitare in ogni modo. E per errore non intendo essere scappati dal palco, ma non esserci più saliti per trent'anni.

Da questi esempi possiamo estrapolare delle regole.

**Se non permettiamo alla timidezza di entrare in ogni situazione della nostra**

**vita riusciamo a vincerla.**

**Definirsi come una persona timida lasciando che questo sia il nostro marchio di fabbrica equivale a non definirsi nulla.**

Noi non siamo persone timide, siamo persone che amano fare qualcosa (giocare, cantare, scrivere, lavorare, ballare ecc), ma qualche volta la timidezza ci impedisce di farlo. **Più ci sforziamo di fare le cose che amiamo, più ci dimenticheremo della nostra timidezza.**

## 2.4. Come trasformare la timidezza in un vantaggio

Abbiamo visto quanto sia importante prendere coscienza di ciò che siamo, capire esattamente quello che rappresentiamo e, di conseguenza, mettere per un momento da parte la nostra timidezza per concentrarci sullo sviluppo delle nostre capacità.

Abbiamo visto che alcuni aspetti della nostra timidezza in alcune situazioni non vengono percepiti in maniera negativa

da chi ci sta attorno: la concentrazione, la creatività, l'approccio con l'altro sesso, ecc.

Nei paragrafi successivi facciamo alcuni esempi che ci faranno capire come la timidezza, in alcuni casi, sia un vero e proprio vantaggio. Analizzeremo una situazione di approccio con l'altro sesso, una situazione di lavoro e una di gruppo.

Ciò che mi preme però dire prima di affrontare questi esempi è che la timidezza non è sempre un vantaggio, quelle situazioni in cui potrebbe sembrarlo non dipendono dalla nostra passività nei suoi confronti.

**Non dobbiamo mai adagiarci e accontentarci di essere timidi, ma**

**capire esattamente in quale momento è meglio un comportamento meno lampante e più ragionato, rispetto a un poco credibile impeto di socialità che a volte rischia solo di far peggiorare le cose.**

## 2.5. Come sfruttare la timidezza per far colpo sulle donne

Carlo viene invitato da alcuni amici ad una festa. Ovviamente lui è il nostro timido di turno e, in un primo momento, rifiuta l'invito dicendo che non se la sente di andare in un posto dove sicuramente non riuscirà a divertirsi.

Un po' per la timidezza, un po' per il suo carattere, Carlo ha sempre avuto l'abitudine di **non tuffarsi mai a capofitto nelle cose, di ponderare a lungo prima di agire**; il motivo del suo rifiuto ad andare alla festa sta nel fatto

che non vuole sentirsi a disagio in un posto dove non conosce nessuno.

“Dai Carlo, ci saranno anche un sacco di ragazze” gli dicono i suoi amici per cercare di convincerlo.

“No, davvero” risponde lui “figurati se non ci sarà un'altra occasione di conoscere qualche ragazza”.

Il tira e molla va molto per le lunghe ma alla fine Carlo accetta e con i suoi amici si reca alla festa.

L'approccio con gente nuova è un territorio piuttosto sconosciuto per Carlo, che preferisce stare in disparte con i suoi amici e, cosa ancora peggiore, li segue praticamente ovunque loro vadano per paura di restare solo e dover, per forza di cose, affrontare



quella insormontabile sfida che è l'incontro con gli sconosciuti.

Carlo ha notato una ragazza che lo attrae molto, non ha assolutamente idea di come tentare l'approccio ma non riesce a toglierle gli occhi di dosso. Prova più volte, nella sua testa, a immaginare una situazione in cui potrebbe trovarsi a suo agio e riuscire a proferire qualche parola, ma proprio non riesce a compiere il primo passo.

Ad un certo momento della serata, quando Carlo ancora non ha parlato con nessuno, si ritrova in una delle stanze della casa dove si svolge il party senza i suoi amici. Uno di loro, infatti, è alla toilette (e se non fosse stato socialmente strano Carlo lo avrebbe seguito anche lì)

mentre l'altro si trova in terrazzo a fumare una sigaretta.

Carlo sente un formicolio allo stomaco e ha come la sensazione che tutti i presenti insieme a lui nella stanza lo stiano osservando. Lui è in piedi vicino a un tavolo mentre gli altri sono seduti quasi a formare un cerchio. In quel gruppetto c'è anche la ragazza che lui ha adocchiato.

Uno di loro lo invita a unirsi al gruppo “stiamo solo chiacchierando” gli dice, e gli fa cenno con la mano di prendere una delle sedie rimaste libere. Carlo, senza pensarci troppo, si avvicina al gruppo e si siede accanto a loro. Con un abile studio, e anche con un pizzico di fortuna, prende posto proprio accanto alla

ragazza che gli piace. Per tutto il tempo prima che si sedesse ha osservato quella ragazza e ha visto che, al contrario di lui, lei è una persona molto estroversa, solare e piena di energia. Carlo quasi si sente inferiore ma pensa che **il carattere di quella ragazza possa essere sfruttato per tentare un approccio**, ma ovviamente non ha il coraggio di farlo.

Continuando a osservare la ragazza Carlo nota come lei si tocchi continuamente i capelli, come se fosse un gesto abitudinario, continua a passarli fra le dita e forma diverse trecce per poi scioglierle frettolosamente.

Carlo aspetta un momento in cui l'attenzione non sia rivolta a lui e nemmeno a quella ragazza. Poi si

rivolge a lei.

“Tricotillomane”

“Come?”

“Tricotillomane, si dice, è l’abitudine di toccarsi sempre i capelli”

La ragazza, anche se non crede di aver capito bene cosa lui stia dicendo, trova divertente quel tipo di approccio. Con un sorriso risponde al suo interlocutore.

“Uhm, un po’ buffa come parola, ma mi fido, sembri uno esperto”

I due continuano a parlare, Carlo ha ormai superato il primo scoglio e si sente più tranquillo. **Il fatto di essere un attento osservatore gli ha permesso di avvicinare in maniera diversa dal solito e decisamente più originale.** La ragazza sembra aver

apprezzato.

Un altro aspetto molto importante dell'indole di Carlo è il fatto di saper ascoltare. **Una persona introversa presta attenzione alle parole del proprio interlocutore, non vuole intromettersi nei discorsi e lascia parlare chi gli sta davanti.**

Questo aspetto è molto apprezzato, in particolare dalle donne, che amano più parlare che stare a sentire. Carlo sfrutterà a suo vantaggio tutto questo lasciando parlare la ragazza con la quale è riuscito, finalmente, ad avvicinarsi.

In questa determinata situazione, quella di una festa dove non si conosce quasi nessuno, molte persone timide tendono a

isolarsi o a circondarsi dei pochi volti noti, ma la maggior parte delle persone fa una scelta che, in alcuni casi può essere quella sbagliata. Molti, infatti, prendono la decisione di fare una farsa e, nonostante la situazione sia per loro molto imbarazzante, fingono di essere a proprio agio, mostrano una parlantina improvvisa e si trasformano miracolosamente in persone estroverse. Questo potrebbe essere un errore perché **è sempre meglio non fingere un aspetto del carattere che non si possiede.** Sicuramente con la pratica si può acquisire sicurezza in se stessi e una maggiore fiducia che portano anche a essere più estroversi, ma si deve procedere per gradi.

Carlo, invece, fa una precisa scelta: in quel momento si sente in imbarazzo ma non permette a tale imbarazzo di impedirgli di tentare un approccio con quella ragazza. **A volte non c'è bisogno di fingere di essere un animale da festa pur di risultare simpatici alle altre persone.**

Una persona estroversa probabilmente non si sarebbe nemmeno accorta del fatto che quella ragazza si toccasse i capelli. Con questo non voglio dire che le persone estroverse siano superficiali, ma solo che tendono a lasciarsi sfuggire alcuni aspetti “dell'altro” proprio perché non appartengono alla loro sfera personale.

Come abbiamo visto, quindi, anche il

timido può tranquillamente avvicinare una persona dell'altro sesso, e a volte questo approccio può risultare molto divertente e originale. Inutile fingere una sicurezza che non si possiede, **meglio mantenere la calma e sfruttare le doti tipiche di una persona introversa, ossia il saper osservare e il saper ascoltare.**



## **2.6. Come sfruttare la timidezza nei rapporti sociali**

Un gruppo di amici sta passeggiando per le vie della città. È una notte tranquilla e serena e tutti sembrano camminare spensierati. All'interno di questo gruppo troviamo Alberto, un uomo estroverso e pieno di vitalità, sua moglie Laura, anche lei molto aperta e solare e Giampiero, in nostro amichevole timido di turno, più altre persone della stessa comitiva di amici.

Sono gli amici che Giampiero ha sempre avuto sin da quando era poco più di un

adolescente, non ha cercato altro perché, come tutte le persone un po' introverso, non ha mai esplorato territori troppo lontani e ha preferito mantenere le poche amicizie salde che aveva.

Con questo gruppo Giampiero si sente a suo agio, finché le uscite si limitano a essere svolte tra di loro, senza nessun elemento esterno, a lui va più che bene. Si sente in un certo modo protetto e sicuro tra le sue certezze che per anni lo hanno accompagnato.

Ma, proprio quando la serata sembrava aver raggiunto quella tranquillità che, secondo Giampiero sarebbe durata fino alla fine, qualcosa di inaspettato succede.

Un altro amico della comitiva,

Francesco, scambia qualche messaggio con una persona e poco dopo fa un annuncio al gruppo.

“Ragazzi, vi dispiace se ci raggiunge qualche amico?”

“No, figurati” rispondono quasi in coro Alberto e Laura.

“Beh, stavamo tanto bene tra di noi...” dopo aver fatto questo commento Giampiero si rende conto di aver forse esagerato e cerca di rimediare “No dai, stavo solo scherzando, chi sono questi tuoi amici, li conosco? Qualche signora in cerca di avventure?”

Giampiero cerca, con un timido sorriso, di recuperare la situazione.

Francesco, conoscendo la timidezza di Giampiero, capisce perfettamente che il

suo amico ha difficoltà a relazionarsi con nuove persone, ma apprezza lo sforzo.

“Non preoccuparti” gli dice “in ogni caso sono tutti uomini, mi spiace, stavolta è andata così”

Gli amici di Francesco li raggiungono poco tempo dopo e si uniscono a loro. Si chiamano Mattia e Claudio. Tutto sommato Giampiero non si sente completamente a disagio con loro, cerca di scherzarci e di divertirci ma sente che qualcosa non va.

Nonostante provi in tutti i modi a essere, o quantomeno a fingere di essere solare e estroverso i suoi sforzi non portano ai risultati sperati.

Il motivo è semplice: Giampiero **non ha**

**pianificato l'arrivo di persone nuove e si sente a disagio non per colpa di quelle persone ma per il fatto che non fossero nei suoi piani.**

Giampiero si demoralizza e passa gran parte della serata in silenzio, con lo sguardo rivolto verso il basso e le mani in tasca.

Ad un certo punto si accorge che qualcuno si sta avvicinando velocemente ai due nuovi arrivati. Capisce di avere a che fare con un male intenzionato ma in un primo momento non dice nulla. Aspetta di essere certo di non commettere errori finché, essendo ormai sicuro delle cattive intenzioni di quelle persone, avvisa Mattia e Claudio e riesce ad impedire che quei due portino

a termine i loro scopo.

Questo gesto ovviamente viene molto apprezzato dai due, che ringraziano Giampiero di aver loro evitato guai ulteriori. Tra Giampiero, Mattia e Claudio nascerà poi una buona amicizia che durerà a lungo.

Come abbiamo visto in un primo momento Giampiero si è lasciato vincere dalla sua timidezza, facendo capire ai suoi amici che non gradiva la presenza di elementi nuovi nel gruppo.

Questa è una cosa che sconsiglio assolutamente di fare. Quando ci troviamo soli e siamo in grado di gestire i nostri spazi allora possiamo agire come vogliamo, ma in gruppo è sempre

**meglio non ostentare la propria timidezza.**

La cosa migliore è invece **accogliere ogni cambiamento come una possibilità di arricchimento.** Questo avviene in particolar modo nei rapporti sociali, dove ogni nuovo incontro e ogni nuova persona vi lasciano sempre qualcosa in più. Quindi **non rinunciamo subito ad accogliere elementi nuovi nei nostri gruppi sociali.**

Se ci poniamo subito in maniera negativa nei confronti di una novità non saremo mai in grado di accettarla. È quello che succede al nostro Giampiero, che dopo aver rimediato alla sua gaffe ormai ha già rinunciato a fare la conoscenza di Mattia e Claudio.

Così facendo si è precluso grandi possibilità perché, come abbiamo visto, è servito un elemento esterno per far capire a Giampiero che con Mattia e Claudio poteva nascere una buona amicizia.

Come avremmo notato c'è stato un momento della serata in cui Giampiero si è praticamente isolato dal gruppo. In quel momento Giampiero ha potuto osservare con più attenzione l'ambiente circostante e si è accorto del pericolo.

Abbiamo visto ancora una volta **come la capacità di osservazione delle persone timide possa essere usata come un vantaggio.**

Questo è evidentemente un caso estremo, magari non vi capiterà mai una



situazione del genere ma quello che voglio farti capire è che **ogni caratteristica tipica delle persone introverso (concentrazione, osservazione, ascolto...) NON va tenuta per sé ma usata nelle situazioni in cui ci si trova con altre persone, in maniera da poterla sfruttare nelle varie dinamiche di gruppo.**

## **2.7. Come sfruttare la timidezza al lavoro**

Ci troviamo nell'ufficio vendite della At&co, un consulente sta trattando l'acquisto di una fornitura con un cliente, ma la trattativa sta andando un po' troppo per le lunghe.

Il nostro timido, stavolta, è né nel ramo delle vendite né in quello degli acquisti. Lo chiameremo Franco.

Franco è un tecnico e in quel momento si trova proprio nell'ufficio dove il consulente sta rischiando di mandare a rotoli l'affare. Franco è lì perché deve

aggiustare una stampante, e deve anche farlo in fretta visto che servirà proprio a stampare il contratto con quel cliente, a patto che il consulente riesca a farne uno.

Franco è una persona timida, ha scelto quel tipo di lavoro proprio perché non è costretto a parlare con molte persone, non deve avere a che fare con i clienti, si limita a fare il suo lavoro, a intervenire quando c'è un problema tecnico. Per ora gli va bene così. Lavora per varie aziende e vari uffici, a seconda di chi lo chiama per un intervento tecnico.

Alla At&co, tra i tanti prodotti, si vendono anche stampanti e accessori per la stampa, ed è proprio questo di cui

stanno discutendo il consulente e il suo cliente. Oltretutto il fatto che Franco sia lì ad aggiustare proprio una stampante rischia di danneggiare ancora di più la trattativa.

Il consulente non sa più cosa dire, è fermo a un punto in cui non riesce più a controbattere le obiezioni del cliente.

“mi spiace ma il prezzo è veramente eccessivo, inoltre non è proprio bello da parte vostra farmi venire qui per l’acquisto di una partita di stampanti proprio mentre le state riparando.”

“è solo una coincidenza, glielo assicuro”

“Ma come faccio a crederle? Io non posso permettermi un guasto alle stampanti, gestisco una copisteria”

“Davvero è solo un caso”

A quel punto Franco, che non è sicuramente propenso a gestire affari, si sente in dovere di intervenire, ha capito le ragioni del cliente, cosa che invece non è riuscito a fare il consulente, anche se dovrebbe essere il suo lavoro.

“chiedo scusa” dice “qui avrei finito, se posso intromettermi... in tanti anni che lavoro qui questa è veramente la prima volta che vengo chiamato per aggiustare una stampante, ma le dirò di più, non era un guasto dovuto all'usura. Pensi che ieri il capo ha portato suo figlio in ufficio e beh.. il bambino ha rovesciato del gelato in mezzo ai fili, è per questo che sono intervenuto, un guasto all'impianto elettrico non alla

stampante, questa andrà avanti per altri venti anni.

“non saprei” gli risponde il cliente “io non potrei permettermi neanche un guasto elettrico, capisce? Se succede devo chiudere il negozio per un giorno e Dio solo sa quanto ci rimetto”.

“Guardi, noi garantiamo un’assistenza in caso di guasto all’interno delle 24 ore, le lascio il mio biglietto per qualsiasi evenienza. In ogni caso, se dovessi tardare ad arrivare, abbiamo un servizio grazie al quale può mandarci i documenti che deve stampare, noi eseguiamo e consegniamo direttamente a casa del suo cliente. Meglio di così...”

“beh, in effetti”

“comunque le assicuro che queste

stampanti non si rompono mai mentre probabilmente quelle che ha in negozio hanno avuto un guasto, o forse più di uno, o altrimenti non sarebbe qui da noi...”

Alla fine Franco riesce a strappare la firma al cliente e per una strana coincidenza, in quel momento il capo, passando di lì, ha notato tutto e ha proposto a Franco una posizione come consulente, inutile dire che il nostro amico ha rifiutato, ma è riuscito comunque a portarsi a casa un sostanzioso aumento.

È chiaro che anche qui siamo in una situazione estrema, ma quello che voglio farvi capire è come **le persone timide**,

**con la loro capacità di ascoltare e stare attenti all'ambiente circostante riescono a trarre beneficio anche in ambito lavorativo.**

Franco ha capito le esigenze del cliente perché è rimasto ad ascoltarlo, cosa che invece non ha fatto il consulente, il quale è sicuramente una persona più estroversa di Franco, ma non ha nemmeno sentito quando il cliente ha detto di gestire una copisteria.

È lì che Franco ha capito che il cliente aveva bisogno di essere rassicurato sull'assistenza e non sulla casualità o meno del danno alla stampante.

**La vostra capacità di ascoltare è un dono da sfruttare assolutamente in ambito lavorativo.**



Chiudo con una lista di alcuni lavori che si addicono molto a persone con una certa timidezza, non prendetela però come la lista degli UNICI lavori che i timidi possono fare. L'esempio di Franco docet.

**Contabilità:** aver a che fare con i numeri e non con le persone può essere un buono stimolo per alzarsi la mattina e recarsi sul luogo di lavoro. Potete dedicarvi con cura a numeri, conti e bilanci e limitare i rapporti con i colleghi magari alla pausa pranzo. È un ottimo modo per non distrarsi, per lavorare bene e per mantenere rapporti sociali nella media.

**Assistenza:** se saper ascoltare è una delle caratteristiche delle persone timide, allora quale miglior impiego se non quello in ambito assistenziale. Sarete apprezzati per il fatto di lasciar parlare chi ha bisogno di essere ascoltato. Questo va bene in qualsiasi ambito, dall'assistenza agli anziani a quella sui prodotti difettosi.

**Scrittura:** al giorno d'oggi lo scrittore non è soltanto l'autore di un libro, sono tantissime le aziende che cercano creatori di contenuti scritti, dalla pubblicità al network marketing. Se è vero che un timido riesce a concentrarsi, tende a isolarsi per un periodo e può essere molto creativo, allora questo è il

lavoro che fa per lui. E i rapporti con gli altri? Tranquilli, verrete capiti per quello che scrivete e anche così vi farete nuove amicizie.

**Ricerca:** la giusta dose di concentrazione e la capacità di dare il meglio in un ambiente tranquillo e silenzioso sono essenziali se si vuole intraprendere questo tipo di carriera. La voglia di scoperta e il piacere dello studio poi, rendono questa carriera adatta alle persone timide.

**Vendite** (forse il più azzardato): esatto, ma come? Direte voi. Il contatto col pubblico, il sentirsi osservati, la tensione, la paura di sbagliare in fase di contratto, queste come le superiamo?

Credetemi, molte persone timide sono abili venditori in quanto tutto ciò che riguarda la tecnica di vendita fa parte di schemi e percorsi prestabiliti nei quali una persona introversa tende a rifugiarsi. Certo, i primi tempi saranno difficili, ma questo vale per tutti gli impieghi.

## 2.8. Le 10 situazioni in cui la timidezza è un vantaggio

Vediamo ora le situazioni in cui la timidezza, se ben sfruttata, può essere un punto a nostro favore. Ci sono situazioni che dipendono da noi e altre sulle quali non possiamo agire, ma in entrambi i casi la persona introversa può cavarsela se sfrutta alcune delle sue doti.

**Gestire più problemi:** in una società che va sempre più di corsa le persone timide hanno un vantaggio, **la calma**. Tendono a fare **una cosa alla volta** e la

fanno con successo. La concentrazione con cui si svolge un compito fa sì che questo venga portato a termine in maniera completa, conservando energie per quello successivo.

Pensiamo a un esempio non banale. Una mamma che è per definizione una donna “multitasking”. Deve gestire figli, marito, casa, lavoro, spese, genitori ecc. una persona timida riesce a dare il meglio di sé in queste situazioni, svolgendo ogni compito con calma e precisione.

**Relazioni prolungate:** non attaccare bottone con tutti a volte può essere un vantaggio. La persona timida tende a **mantenere più a lungo le relazioni già**

**consolidate e a migliorarne, di conseguenza, la qualità.**

Pensiamo ad esempio alla classica situazione di coppia. L'uomo timido, per le caratteristiche di gentilezza e rispetto che abbiamo visto, tende a non cercare di entrare in situazioni dalle quali non è in grado di uscire, come la conoscenza di un'altra donna.

**La situazione improvvisa:** la capacità di riflessione delle persone introversive è un valido aiuto quando si deve affrontare **un problema improvviso in poco tempo**. Mantenere la propria calma e lucidità **in situazioni di emergenza** ci permette di affrontarle nel giusto modo. Ricordate l'esempio di

Giampiero, in cui dopo aver analizzato l'ambiente circostante e aver capito le intenzioni dei malviventi, salva i suoi amici?

**Gestire i complimenti:** il timido non si “adagia sugli allori” quando riceve un complimento. A differenza di una persona molto estroversa, che tende a sentirsi appagata quando il suo lavoro viene apprezzato, il timido prende quello stesso apprezzamento e lo **trasforma in un motivo per crescere ancora.** Pensiamo ad una situazione lavorativa in cui si riceve un elogio per il proprio operato, il timido spesso risponde con un sorriso ed è spinto a fare ancora di più. Potrebbe magari



portare a casa ancora altri risultati.

**L'approccio:** una persona che se ne sta in disparte a volte può suscitare **curiosità** negli altri, che provano piacere nell'approcciare tale persona. Abbiamo visto come una donna che arrossisce può essere uno stimolo per approcciare. La persona che si differenzia dal coro ha sempre qualcosa di magnetico.

**La lite con il capo:** quando una persona timida riceve un rimprovero di solito **non controbatte**. Questa **non è una forma di debolezza** ma lascia intendere all'altro che abbiamo capito la lezione e in futuro cercheremo di migliorare.

**La delusione:** quando si ha a che fare con la timidezza e si cerca di combatterla, **una sconfitta non rappresenta una porta chiusa per sempre.** Il timido è abituato alle sfide e **non si lascia scoraggiare dal primo NO.** Pensiamo a tutti i personaggi famosi descritti in precedenza, in particolare a David Bowie; lui si è forse lasciato vincere dalla sua fisicità?

**La fiducia:** la persona timida suscita negli altri un profondo **senso di fiducia**, che la mette in prima posizione quando c'è da affidare **un incarico di responsabilità** a qualcuno. A volte è proprio la persona timida a chiedere che questa fiducia gli venga data. Pensiamo

a quando il capo ci chiede qualcosa e la chiede solo a noi. Forse la vivremo con molta ansia, è vero, rispetto a una persona estroversa ne faremo una questione di vita o di morte, ma resta il fatto che i “prescelti” siamo stati noi.

**Essere al centro dell'attenzione:** quando si trovano in una situazione in cui già sanno che l'attenzione del pubblico sarà rivolta a loro, le persone timide danno il meglio di sé. Immaginiamo ad esempio una presentazione a lavoro: la persona estroversa sa di potersela cavare con il suo carattere per uscire dai momenti imbarazzanti, per il timido il discorso è diverso. Tutto viene **preparato con**

**grande cura** e di questo ne risente positivamente la **qualità** del nostro operato. Saremo apprezzati proprio per non aver lasciato nulla al caso e per **la cura nei dettagli.**

**Il raggiungimento dell'obiettivo:** le persone timide a volte rinunciano ad uscire con gli altri non solo perché preferiscono stare da sole, ma anche perché sanno quando è giusto dare più spazio alla **realizzazione dei propri sogni.** L'isolamento, quando non è eccessivo, li spinge a **lavorare sui loro obiettivi** portando, la maggior parte delle volte, a grandi risultati. Pensiamo all'esempio visto con il personaggio di Einstein.



## **2.9. Le frasi per sfruttare a proprio vantaggio la timidezza con l'altro sesso**

In questo racconto saranno evidenziate le frasi che possono tornarci utili quando la timidezza rischia di farci bruciare un incontro con una persona dell'altro sesso.

Marco non stava più nella pelle, dopo tanto tempo era finalmente riuscito a

strappare un appuntamento a Carlotta. L'emozione lo stava facendo agitare e un piccolo formicolio allo stomaco si stava facendo spazio dentro di lui, portando con sé una leggera dose di preoccupazione.

Marco era sempre stato una persona timida e aveva deciso di approcciare con Carlotta tramite i social network. L'aveva prima conosciuta di persona ad una cena tra amici e poi era riuscito a trovare il suo profilo su Facebook.

Durante la cena era riuscito a scambiarsi qualche battuta ma nulla che si avvicinasse a una conversazione completa. Aveva però intuito, da abile ascoltatore e "captatore" quale era, che Carlotta era un'entusiasta di pittura.

In un primo momento le aveva scritto proprio tramite chat.

**“Ciao Carlotta, sai non vorrei disturbarti ma alla cena, un po’ per la confusione un po’ a causa mia, non sono riuscito a parlarti più di tanto”**  
*(non nascondete il fatto di essere un po’ timidi, lo sforzo viene sempre apprezzato)*

“No figurati, e che disturbo vuoi che sia” aveva risposto lei, divertita da quell’approccio via chat così vero.

I due avevano continuato a scambiarsi messaggi

**“ci sarebbe una mostra di Kandinsky questo fine settimana”** aveva scritto lui  
**“mi farebbe piacere andarci insieme a te”** *(non fate giri di parole,*



*rischiereste di imbarazzarvi ancora di più, fatele capire che è con lei che volete andare).*

Quando si erano incontrati davanti al museo lui le aveva chiesto **“come mai questo interesse per la pittura?”** *(spostate l’attenzione su quelle che sono le sue passioni, non parlate subito di voi, sfruttate il fatto di essere degli ottimi ascoltatori).*

Carlotta aveva raccontato con molto piacere come era nata quella passione e ciò che aveva fatto per svilupparla, le sue avventure, i corsi di pittura che aveva frequentato ecc.

**“Io non so neanche disegnare una riga dritta”** aveva risposto Marco con ironia **“però posso fare da modello per il tuo**

**prossimo quadro, non parlo molto, sarei perfetto”** (*trasformate le vostre debolezze in punti di forza con la simpatia*).

Al momento di lasciarsi, dopo la mostra, Marco l’aveva salutata dicendo: “allora ci vediamo alla prossima va bene?”

“Non saprei” aveva detto Carlotta “che facciamo? Mi porterai a un’altra mostra?”

A quel punto Marco aveva capito che forse per il prossimo appuntamento era meglio un luogo che lui conosceva meglio.

“beh.. giovedì ho le prove **con il gruppo, vuoi venire a sentirci?**” (*fatele capire che non siete solo persone timide e impacciate ma avete anche voi*

*i vostri interessi e non siete dei solitari)*

“Certo che ci vengo, voglio proprio vedere come suoni!”

“Grande, però, se posso darti un consiglio **portati i tappi per le orecchie... no dai scherzo!**” (*lasciatela sempre con una battuta simpatica, tenderà a ricordarsi di voi come una persona che la fa divertire*).

**I segreti svelati in questo capitolo**

. In alcuni casi la timidezza può essere usata a nostro vantaggio.

. La persona timida ha dalla sua parte alcune doti che possono essere sfruttate in diverse situazioni.

. Non dobbiamo essere orgogliosi della nostra timidezza, ma di come riusciamo a trasformarla in un punto di forza.

. Alcuni aspetti della persona timida piacciono all'altro sesso.

. Alcune persone timide sono diventate famose non per il loro carattere introverso, ma perché sono riuscite a sviluppare la loro personalità partendo

proprio dalla loro timidezza.

. Sviluppando alcuni aspetti caratteriali che la timidezza porta con sé, possiamo trarre grandi benefici sia in ambito lavorativo che sociale e di coppia.

. Esistono diverse professioni adatte a un carattere timido, anche quelle che non avreste mai immaginato.

# GIORNO 3

## 3.1. Come sconfiggere la timidezza

Vediamo ora i metodi più adatti per combattere la timidezza. La premessa essenziale prima di leggere questo capitolo è che **ogni sfida va affrontata con una grande motivazione.**

In particolare quando si devono fare i conti con la timidezza la motivazione è essenziale per riuscire a trasformare questo aspetto in un vantaggio; senza di

essa difficilmente riusciremo ad andare avanti.

**Come fare quindi a trovare la giusta motivazione per combattere questa battaglia?**

Non preoccupatevi, la risposta è molto semplice.

Faremo un piccolo esercizio che ci aiuterà ad avere sotto controllo le situazioni che la nostra timidezza ci rende difficile affrontare.

Prima di andare a dormire prendiamo un foglio bianco e annotiamo su di esso tutto ciò che NON siamo riusciti a fare durante la giornata a causa della timidezza, che ci ha bloccato e impedito di raggiungere i nostri scopi. Questa è la fase più importante dell'esercizio che

serve a prendere consapevolezza del fatto che, a volte, i motivi per cui rinunciamo a qualcosa che abbiamo voglia di fare sono futili.

Mentre scriveremo la lista delle nostre rinunce giornaliere deve salire dentro di noi una sorta di rabbia, dobbiamo dire “ma come ho fatto a rinunciare a questo a causa della mia stupida timidezza!”

Scommetto che non avete mai fatto una lista del genere, ma questo è perfettamente normale. Quando ci troviamo in una situazione di imbarazzo facciamo di tutto per liberarcene e quando torniamo a casa dalle nostre certezze non abbiano nessuna voglia di ricordare quello che è successo.

Facendo la lista, invece, il senso di



smarrimento potrebbe essere maggiore all'inizio, ma lo scopo è esattamente quello.

Il giorno dopo riproviamo a rincorrere gli stessi desideri con il giusto spirito, sapendo che avevamo rinunciato stupidamente. Nel farlo è necessario un po' di coraggio, ma abbiamo dalla nostra parte un vantaggio: ora abbiamo una strategia, sappiamo a cosa abbiamo rinunciato e non vogliamo più che accada, questa sarà la nostra motivazione.

Consiglio di non lasciare passare troppo tempo per rimediare agli errori che abbiamo scritto sulla nostra lista. Affrontarli di nuovo il giorno dopo sarebbe l'ideale. Dobbiamo trovare un

punto di equilibrio.

**BUTTARCI IN QUELLA SFIDA A OCCHI CHIUSI MA CON UN PIANO NATO DAL FATTO CHE LA PRIMA VOLTA ABBIAMO FALLITO.**

Faccio un esempio.

Gianluca sta per andare a letto, prende carta e penna e annota una lista di cose a cui ha rinunciato a causa della timidezza. Scrive:

1. ancora una volta non ho fatto la domanda che mi interessava al professore, per paura di parlare davanti a tutta l'aula.

2. non mi sono fatto il selfie con lo sfondo del Colosseo per paura che la gente mi prendesse per matto.

Il mattino dopo Gianluca sa che il superamento di queste sfide sarà la prima cosa da fare, non dovrà aspettare, si sveglia determinato ad affrontarle. Non deve lasciarsi distrarre da altre cose e soprattutto non deve far sì che la lista aumenti esponenzialmente giorno dopo giorno. Potrà capitare ma non deve diventare un'abitudine.

In classe durante la lezione Gianluca decide di agire con coraggio e con determinazione, atteggiamenti difficili da ottenere per una persona introversa come lui ma ha dalla sua un vantaggio.

Non dovrà agire d'istinto, almeno non per il primo punto della lista, lui già sa che dovrà fare la domanda al prof.

Prima che la lezione inizi Gianluca alza la mano, in cuor suo sa di non avere l'attenzione di tutta la classe dato che il professore deve praticamente ancora prendere posto, ma va bene così.

**Iniziamo per gradi, ad occhi chiusi ma senza stravolgere la nostra natura.**

Gianluca capisce che un suo intervento in quel momento, prima dell'inizio ufficiale della lezione, forse non significherà aver sconfitto la timidezza, ma intanto avrà ottenuto il suo scopo, cioè fare la domanda al professore mentre si trova in aula con tutti presenti, che è poi ciò che aveva scritto nella

lista.

La stessa cosa la farà con il punto numero 2, il selfie. Da tempo desiderava fare quella foto da mettere sul suo profilo ma non riusciva a sopportare gli sguardi degli altri che, a detta sua, erano puntati su di lui mentre provava a scattare. Dopo la lezione si reca davanti al Colosseo ed escogita un'idea. Se proprio si sente a disagio a farsi una foto da solo può chiedere a qualcuno di farla per lui, magari un turista, o magari una bella ragazza. Ovviamente sceglie la seconda. Anche in questo caso non ha forse battuto in toto la timidezza, visto che l'imbarazzo di un selfie rimane ancora, ma ha ottenuto il suo scopo: la foto; forse ha anche fatto molto di più

chiedendo a una sconosciuta di aiutarlo in questo (*ricordate il test? Il bisogno delle persone di sentirsi utili?*).

Le prossime volte che Gianluca dovrà affrontare questo tipo di sfide queste non saranno più un problema.

Dopo aver dato una panoramica generale su come riuscire a sconfiggere la timidezza andiamo ora più nello specifico, analizzando come sia possibile evitare alcuni comportamenti indotti da un nostro eccessivo imbarazzo.

## **3.2. Come non arrossire**

Il problema principale dell'arrossire sta nel fatto che non ce ne accorgiamo, non siamo avvertiti da una strana sensazione di calore come spesso siamo portati a credere. Il rossore è una risposta del nostro corpo ad uno stimolo esterno, uno stimolo a volte non gradito.

È paragonabile alla definizione moderna di stress, dove il nostro fisico reagisce a una determinata situazione con comportamenti anomali che ci avvisano del fatto che quella situazione deve essere evitata. Per nostra fortuna il rossore non porta a conseguenze gravi

come quello dello stress psicofisico ma ci mette a disagio, anche se, a dire la verità non ce n'è ragione.

Come per lo stress, però, anche il fatto di arrossire può essere “curato” con degli accorgimenti. Partiamo da un semplicissimo dato di fatto: quando ci sentiamo stanchi ci fermiamo, sapendo che riusciamo a reggere determinati ritmi in base al nostro organismo. Riposandoci eliminiamo la causa della stanchezza, la quale potrebbe portare anche a episodi di stress.

Allo stesso modo, per evitare di arrossire dobbiamo eliminare le cause che portano a questo fenomeno. Se arrossiamo per un complimento facciamo una cosa semplice: **non diamo**



**troppa importanza a quel complimento, prendiamone atto ma andiamo avanti.**

Se arrossiamo quando siamo in compagnia di una persona che ci interessa cerchiamo semplicemente di **pensare a qualcos'altro**, ecc.

In alcuni casi arrossire può essere un vantaggio, ci sono situazioni, come quando si sta da soli con la “ragazza/o dei propri sogni” in cui il rossore può essere anche un punto di contatto. Se con questa persona si è venuta a creare una situazione di particolare avvicinamento non c'è motivo di evitare di arrossire, le carte ormai sono state scoperte.

Se invece reputiamo che l'eccessivo rossore possa essere motivo di disagio,

ad esempio durante una presentazione al lavoro in cui tutta l'attenzione è rivolta a noi, basterà concentrarsi sulla presentazione (e abbiamo visto che da questa situazione i timidi possono trarre vantaggio).

Cerchiamo di capire quali sono le situazioni che ci fanno arrossire, magari anche prendendo spunto dalla lista sul nostro comodino, e vediamo se è il caso di pensare ad altro mentre avvengono o di lasciarsi “trasportare” da quel rossore.

## 3.3. Come avere più coraggio

Ognuno di noi, nella sua vita, ha fatto qualcosa di cui va orgoglioso. A costo di scavare anni indietro nella nostra memoria è da lì che dobbiamo ripartire. Quando esitiamo troppo nel compiere una determinata azione vuol dire che manchiamo di coraggio. Ma ciò che in realtà ci intimidisce è la paura di sbagliare. Allora cominciamo a riflettere, a pensare, a elaborare strategie per risolvere un problema, per trovare la forza di compiere quell'azione. Analizziamo ogni piccola modifica al nostro piano, prendiamo

tutte le diramazioni possibili e proiettiamo dentro di noi un'immagine di come andrà. Il più delle volte questa immagine ci vede protagonisti di una sconfitta, ed è proprio questo il punto.

**Quando analizziamo le conseguenze di ogni nostra azione ci dimentichiamo di quelle positive e diamo spazio solo a quelle negative.**

Anselmo ha da poco scritto un romanzo, in fase di realizzazione ha dato tutto se stesso affinché la sua storia su carta fosse qualcosa di veramente valido. Solo i suoi genitori finora hanno letto il libro e hanno riempito di complimenti il proprio figlio per la qualità della sua scrittura.

Anselmo in cuor suo sa che dovrà fare qualcosa in più se vuole vedere pubblicato il suo romanzo. Si informa su internet, passando ore davanti allo schermo, prendendo tutte le informazioni possibili su come funziona il sistema dell'editoria. I primi giorni di ricerca sono caratterizzati dalla "fame", dalla voglia matta che quel romanzo abbia successo, tanto che Anselmo si dimentica quasi di mangiare o dormire. La sua determinazione è tale che lo porta a passare le notti davanti al pc alla ricerca di una casa editrice che abbia interesse per la sua storia.

Dopo diversi mesi di ricerca e dopo aver spedito il suo manoscritto a svariate persone Anselmo si sente

soddisfatto, crede di aver fatto abbastanza, di aver superato uno scoglio altissimo quando ha deciso di far leggere il suo romanzo ad altre persone che non fossero suo padre e sua madre.

Capisce però che tutto ciò non può essere sufficiente, che la vera sfida verrà nel momento in cui qualcuno del settore risponderà e darà un giudizio positivo del suo romanzo.

Anselmo continua a spedirlo ad altre case editrici finché un giorno riceve una risposta. Un editore della sua stessa città vuole incontrarlo per fargli una proposta editoriale.

Qui Anselmo comincia ad avere paura, al telefono ha detto all'editore di non avere problemi e di essere pronto ad

incontrarlo. Ma una volta solo e quando mancano poche ore all'appuntamento Anselmo inizia ad analizzare tutte le possibili sfaccettature che potranno crearsi da quell'incontro.

Crede di non saper controbattere alla proposta contrattuale qualora questa non fosse di suo gradimento, crede di non saper reggere il confronto con un esperto del settore se questo dovesse fargli domande molto specifiche, inizia a perdere fiducia riguardo alla qualità del suo scritto, cominciano a venirgli dei dubbi su possibili errori all'interno della trama, su possibili buchi nell'intreccio.

Anselmo è sempre più combattuto e ancora non è sicuro di voler andare a

quell'incontro. Suo padre, vedendolo ancora in casa gli chiede spiegazioni.

Una volta capite le ragioni dei timori del figlio il padre gli dice: "pensa a tutto quello che hai fatto per ottenere questo incontro, vorresti davvero buttarlo via? Pensa anche a quello che succederà dopo, quando tutto sarà finito, quando sono sicuro che tornerai a casa da vincitore, sei sicuro di voler rinunciare?".

Le parole del padre convincono Anselmo ad andare all'appuntamento. **Anselmo pensa al passato e al futuro, ossia agli sforzi per arrivare fin lì e alle conseguenze POSITIVE di quell'atto di coraggio.**

Si dimentica dei dubbi e dei pensieri



negativi e prende quelle diramazioni positive alle quali prima non aveva dato spazio.

Il succo del discorso è che il nostro coraggio deve essere una conseguenza della fiducia che noi abbiamo nella buona riuscita di un'azione che ci riguarda. Mettiamola così: **se vi trovate di fronte a un bivio, dove le direzioni da prendere sono una strada insidiosa, buia e inquietante, e un'altra liscia, asfaltata e soleggiata, cosa fate? Prendete la strada soleggiata o rinunciate perché sapete che esiste anche quella buia?**

Anselmo fa questo ragionamento, passa

dall'analizzare solo ed esclusivamente le conseguenze negative a pensare invece che possano esserci anche dei risvolti positivi. E non rinuncia solo perché sa che corre un rischio.

Inoltre si volta indietro e vede la fatica fatta per arrivare a quel punto. Voi sareste disposti a rifare tutto da capo solo perché non avete avuto il coraggio di buttarvi?

## 3.4. Come avere la risposta pronta

Il segreto per avere sempre la risposta pronta è uno solo: **la motivazione.**

Quando ci sentiamo a disagio perché non siamo in grado di rispondere nella maniera adeguata alla frase del nostro interlocutore, rischiamo di farci prendere ancora di più dallo sconforto che, a volte, può trasformarsi in vero e proprio panico.

Quante volte vi sarà capitato di tornare a casa con la sensazione di non esservi espressi a dovere di fronte a una domanda? E quante volte mentre ripensate a quell'evento vi vengono in

mente risposte decisamente più complete che non siete stato in grado di dare?

È una situazione in cui si trova la maggior parte di noi.

La spiegazione sta nel fatto che il nostro stato d'animo, in un momento di riflessione, è più calmo, rilassato, e quindi più motivato, mentre quando viene preso alla sprovvista la tensione vince su di lui e non ci fa esprimere come vogliamo. Sicuramente, dopo aver rimpianto il fatto di non aver dato la risposta che avevate in mente, sarete stati presi dall'euforia, dicendo a voi stessi che il giorno dopo avreste sicuramente espresso chiaro e tondo il vostro pensiero.

“Basta restare calmi” avrete pensato “come sono adesso che ci sto ripensando”. Ma la maggior parte delle volte non riuscite nel vostro intento.

Provate a pensare al motivo della vostra risposta. A volte rispondiamo frettolosamente perché vogliamo fuggire da una situazione, se il motivo che ci spinge a parlare è la fretta non saremo mai in grado di dare una risposta corretta. A volte diciamo la cosa sbagliata perché ci sentiamo giudicati dal nostro interlocutore e non vogliamo fare brutte figure di fronte a lui/lei. È qui che sbagliamo, perché se è vero che non vogliamo apparire in maniera sbagliata ma pronunciamo una risposta senza senso vuol dire che abbiamo perso di

vista il motivo della nostra risposta.

**Proviamo a prendere due o tre secondi prima di rispondere, lasciamo che il nostro interlocutore finisca la sua domanda.** A volte pensiamo alla risposta prima ancora che lui abbia finito di parlare, in questo caso non saremo mai in grado di controbattere perché dentro di noi avremo elaborato già una risposta che potrebbe non essere coerente con la domanda che ci è stata fatta. E se poi lui usa un'espressione che capovolge il senso della frase? La nostra risposta ci farebbe apparire strani.

**La calma deve essere il motivo conduttore di una conversazione e la**

**motivazione deve essere la spinta che fa nascere ogni nostra risposta.**

Questa regola tornerà utile in varie situazioni. Pensiamo ad esempio a un colloquio di lavoro. Ogni vostra risposta sarà motivata dal fatto che volete essere ammessi, e non dal fatto che non volete sbagliare davanti all'intervistatore. Pensateci bene, le due cose sono diverse. Se penserete al suo giudizio darete solo risposte sbagliate, se penserete all'assunzione ne darete di corrette.

## **3.5. Come essere più audaci con l'altro sesso**

L'esempio che segue è volto non solo a spiegare come trovare una certa audacia con individui di sesso opposto, ma anche a evitare di fare il contrario, ossia lasciarsi vincere dalla timidezza e rimandare in continuazione il momento in cui agire.

Mario si sta recando a lavoro e, come ogni mattina, prende la metropolitana che lo condurrà in ufficio. È già da qualche giorno che incontra una ragazza



che, evidentemente, ha i suoi stessi orari e che prende sempre il treno insieme a lui.

I due non si conoscono ma Mario prova un certo interesse. Come ogni persona timida Mario non ha il coraggio di rivolgerle la parola. Si sente impacciato e ha paura di sbagliare.

In quei giorni Mario ha modo di osservare la ragazza. Nota i suoi comportamenti così come il fatto che lei utilizzi un cellulare di una marca quasi sconosciuta, (che chiameremo Rogline) non certo una delle più famose, ma la cosa veramente incredibile è che lui lavora proprio per la divisione italiana di quell'azienda. È infatti un perito elettronico presso la sede centrale

dell'azienda Rogline Italia. Nel suo lavoro ha a che fare sostanzialmente solo con clienti stranieri ed è raro, se non impossibile, trovare una persona Italiana che abbia quel modello di telefono.

Questo potrebbe essere un ottimo aiuto per un approccio verso la ragazza(al di là dell'esempio del telefono, trovare insomma un punto in comune, un contatto su cui impostare un approccio). Potrebbe dirle di lavorare per quell'azienda, potrebbe dirle di come sia un fatto rarissimo che lei utilizzi quel telefono, potrebbe chiederle come ne sia venuta in possesso, potrebbe addirittura offrirle aiuto e svelarle qualche trucchetto tecnologico per ottenere il

massimo dal terminale.

Potrebbe... ma non lo fa.

Per molti giorni Mario prova a trovare il coraggio di rivolgerle la parola ma ha fondamentalmente paura di due cose: la prima è che lei ritenga un'invasione della propria privacy il fatto che lui la osservi e noti addirittura la marca del suo cellulare; la seconda è il solito tallone d'Achille di tutte le persone timide, il giudizio degli altri. In questo caso le altre persone presenti nel treno.

I giorni passano e Mario non riesce a parlarle. Poi, una mattina, quando ha provato tutti i modi per darsi coraggio e sembra davvero intenzionato a conoscerla, succede qualcosa di inaspettato.

Un ragazzo si siede accanto a lei e le rivolge la parola con questa frase.

“Scusami se te lo chiedo, ma che marca è la Rogline? Non l’ho mai sentita”.

I due iniziano a parlare la ragazza sembra divertita da quell’approccio così particolare. Mario cade nello sconforto, e pensare che al posto di quel ragazzo poteva esserci lui ma la paura del giudizio degli altri lo ha frenato per giorni fino a quando qualcun altro ha preso il suo posto. La cosa che lo fa davvero arrabbiare non è il fatto di non essere riuscito a parlarle, e neanche che il ragazzo abbia usato l’argomento che poteva sfruttare lui, non è quello. Ciò che veramente non riesce ad accettare è che gli “altri” non hanno minimamente

dato peso alla questione, la ragazza non si è scomposta, non ha ritenuto quell'approccio un motivo di invasione della privacy e le persone presenti in treno non hanno notato assolutamente nulla.

**Quando rinunciamo a compiere un'azione per le nostre paure è su queste che dobbiamo lavorare, non sull'azione in sé.**

Questo era un esempio su ciò che **NON** dobbiamo fare, **se continuiamo a lasciarci intimorire dagli altri, o meglio da quello che gli altri penseranno di noi, rimarremo bloccati per sempre.**

Vediamo ora come si fa a superare

quelle paure nell'approccio con l'altro sesso.

Aldo esce sempre alla stessa ora per andare a comprare le sigarette, da qualche giorno gli capita di incontrare una ragazza che porta a spasso il suo cane. L'orario è sempre quello ed è inutile nascondere che ormai, anche se Aldo non ha finito il pacchetto, scende comunque per sperare di incontrarla. In questo caso il punto di incontro è chiaramente il cane. Aldo deve cercare di attirare la sua attenzione e poi di conoscere la sua padrona.

Un pomeriggio Aldo esce di casa e incontra la ragazza sempre sulla stessa strada vicino al parco. Si china per

accarezzare il cagnolino e la ragazza si ferma. I due cominciano così a parlare.

Ora voi direte che accarezzare un cane è ben diverso dal parlare a una persona su un treno sentendosi osservati da tutti. In realtà non è così. Vi posso assicurare che una persona che accarezza un cane, magari uno giocoso che abbaia molto, suscita molta più attenzione di due persone che parlano in treno. Aldo, però, non ha pensato agli altri, ma solo al motivo per cui faceva quel gesto, ossia conoscere lei.

Vediamo punto per punto come procedere per trovare più coraggio nell'approccio con l'altro sesso.

**Attirare l'attenzione.** Questa è la parte

più difficile, in questo momento bisogna superare le proprie paure. Abbiamo visto che sia nel caso del treno che in quello del cane non è successo assolutamente nulla. Le altre persone non si sono incuriosite, non ci hanno giudicato e non ci hanno osservato. Per superare questa fase pensate a quando vi è capitato di assistere a un approccio da spettatori, che cosa avete pensato? Avete forse espresso un giudizio negativo sulla persona che ha approcciato? Non credo. Forse, ed è quello che tutti fanno, avrete provato una leggera invidia, forse volevate esserci voi al suo posto. Questo è quello che le persone pensano quando assistono a un approccio, vorrebbero essere loro al



vostro posto. È per questo che non bisogna lasciarsi intimorire dal tentativo di approccio, non bisogna pensare alle conseguenze delle proprie azioni ma al motivo per cui si fanno.

**Presentazione.** Durante questa fase cercate di trovare qualcosa che vi rappresenti. Dopo aver detto il vostro nome e aver stretto la mano dell'altra persona (utilissimo per sciogliere il ghiaccio) potete dire che lavoro fate o cosa vi piace ma non dovete commettere questo errore: dire frasi del tipo “ti stavo osservando” “ho visto che passi spesso di qui”... queste vanno evitate assolutamente.

**Domande.** Fate domande al vostro

interlocutore, alle persone piace essere ascoltate. Se non siete dei grandi interlocutori, come molti timidi, non fate un approccio in cui parlate troppo ma stimolate l'altro/a con domande su di lei/lui. Nel caso di Aldo potreste parlare del cane, facendo i complimenti alla padrona, poi potreste chiedere cosa fa lei nella vita ecc.

**Procedete per gradi.** Non giocate subito tutte le vostre carte, il grosso del lavoro è stato fatto non c'è bisogno di esporsi troppo. Quando avete parlato abbastanza cercate di stimolare il vostro interlocutore, magari con un aneddoto o con un invito in qualche posto in cui vi piacerebbe portarlo. **essere audaci non**

**vuol dire ottenere tutto subito ma osare un po' alla volta.**

Sicuramente la parte più difficile è trovare un punto di contatto, in particolar modo con una persona che non frequenta il vostro stesso ambiente e che incontrate per strada, ma da attenti osservatori quali siete sono sicuro che sarete in grado di farlo. Osservate tutto ciò che fa l'altro e appena individuate qualcosa con cui cominciare un approccio **NON PENSATE** ma agite subito. Più ci pensate più ritarderete e correrete il rischio di sembrare innaturali.

Superato questo scoglio il resto della conversazione vi darà fiducia e

riuscirete a essere più audaci con l'altro sesso.

## 3.6. Come evitare le gaffe

A volte le persone timide, proprio per il fatto di non buttarsi subito in situazioni sconvenienti, fanno meno gaffe rispetto alle persone estroverse. Il problema, però, non è la quantità di gaffe che si fanno, ma come esse condizionano in maniera negativa una persona timida rispetto a una estroversa, anche se la frequenza con cui si imbatte in queste situazioni è minore.

Facciamo un esempio.

Claudio è da poco stato assunto in un

punto vendita di un grande magazzino. Deve occuparsi principalmente del reparto telefonia. È un lavoro che gli piace ma non è molto d'accordo con gli orari del turno, che sono, secondo lui, più lunghi della norma.

Un giorno è costretto a lavorare fino alle 21 e verso la fine del turno è molto stanco e inizia a lamentare i primi problemi. Un signore si avvicina a lui e chiede.

“Dove sono gli ultimi modelli?”

“Proprio davanti a lei, che non li vede?”  
risponde adirato.

“Ma come si permette?”

“Mi scusi sa? Ma il capo ci costringe a degli orari folli”.

Dopo aver sentito le scuse il signore se

ne va, ancora offeso.

Il giorno dopo tutti i dipendenti del grande magazzino sono a riunione e a sorpresa si presenta il direttore. Claudio non lo ha mai visto di persona e ha svolto il colloquio di assunzione con un responsabile del personale.

Con sua grande sorpresa, però, il direttore è proprio la persona con cui si era scontrato la sera prima al reparto telefonia. Il direttore gli lancia un'occhiataccia mentre spiega ai dipendenti alcune normative. Poi, finita la riunione, va verso di lui.

“passi per questa volta, ma se dovesse rivolgersi così a un cliente... beh, può immaginare il resto”.

Questo è sicuramente un caso particolare ma serve a farci capire determinati punti. Vediamo in cosa consiste la gaffe e come il nostro Claudio avrebbe potuto evitarla.

**Osservazione.** Abbiamo detto più volte che le persone timide hanno uno spirito di osservazione maggiore. Se Claudio avesse prestato più attenzione all'ambiente circostante avrebbe sicuramente riconosciuto il direttore, d'altronde la sua foto compariva in molte pubblicità e Claudio lo aveva incrociato qualche volta anche nei giorni precedenti

**Invece facendo attenzione a ciò che ci circonda e agli aspetti che lo**



**caratterizzano riusciamo a evitare di trovarci in situazioni imbarazzanti perché riconosciamo chi o cosa ci sta davanti.**

**Riconoscere.** Claudio non poteva certo sapere che quello era il capo ma perché mai rivolgersi così a un cliente? Quello che intendo dire è che una **gaffe si presenta nel momento in cui parliamo troppo di una condizione davanti a una persona che non conosciamo.** È sempre bene sapere chi è il nostro interlocutore, per questo anche qui vale il consiglio delle domande. Meno raccontiamo di noi (almeno in un primo momento e non su specifica richiesta) e meno rischiamo di incorrere in gaffe.

**La loro condizione, non la nostra.** Claudio, come detto, aveva comunque davanti quello che per lui era un cliente, perciò non avrebbe mai dovuto parlare di sé, ma solo ascoltare le esigenze della persona che aveva davanti. Ascoltare la sua condizione e non esprimere la nostra. Parlare di noi stessi con uno sconosciuto va fatto nella maniera adeguata, senza esporsi troppo. Nel caso in cui ci vengano fatte delle domande dobbiamo restare sul generico, per cercare di non offendere, anche se accidentalmente, chi ci sta davanti. Se ci fate caso le gaffe di solito non si fanno con chi si conosce bene, come amici e parenti, proprio perché sappiamo quali

sono i punti da non toccare, ma prima di arrivare a questo con uno sconosciuto è necessario conoscerlo meglio.

Per questi motivi all'inizio del paragrafo ho affermato che le persone timide hanno una minore possibilità di incombere in gaffe. Loro riescono a osservare, a riconoscere, anche a pensare bene prima di agire. È chiaro che una persona molto espansiva e poco seria rischierà di più perché non si ferma a osservare, dice subito quello che pensa senza esaminare chi ha davanti.

## 3.7. Come essere divertenti

Nessuno nega che ci siano al mondo persone che nascono con una dote chiamata carisma, ossia la capacità di generare una forte influenza sugli altri. Altre persone sono molto simpatiche per natura e altre risultano buffe e spiritose anche solo per la loro fisicità. Ma se noi non apparteniamo a nessuna di queste categorie allora dobbiamo imparare a essere divertenti.

Questo è un argomento molto delicato. Essere divertenti non vuol dire solo fare ridere le persone **ma anche fare sì che gli altri siano felici insieme a noi e**

**abbiano il piacere di starci ad ascoltare.**

Partiamo proprio da questo ultimo, **l'ascolto.**

Le uniche persone in grado di parlare per ore senza mai annoiare e facendoci ridere sono i comici, o i cabarettisti. Ma comunque persone che hanno passato anni interi della loro vita a studiare tecniche per suscitare la risata, metodi per comporre una battuta non banale e linguaggi adatti a mantenere viva l'attenzione. Ce ne sono di bravi e di meno bravi, di famosi e non, di fuoriclasse e nella media. Questo però non è il nostro scopo.

A meno che non abbiate intenzione di diventare dei famosi cabarettisti il

primo consiglio per essere divertenti è **non parlare troppo.**

Proprio perché non siamo cabarettisti i nostri discorsi non dovrebbero essere troppo lunghi. Una delle cose di cui ci si accorge spesso, e un timido questo lo sa, è che la persona con cui stiamo parlando non ci sta più prestando attenzione. Con gli occhi guarda da un'altra parte e sembra completamente assente. Lì sarebbe il caso di smettere e di fare domande a chi ci sta davanti, per cercare di coinvolgerlo di più nel discorso.

**Lasciare la parola.** È importante lasciar parlare anche gli altri, questo perché nessuno di noi è in grado di parlare

troppo senza annoiare e anche per una questione di rispetto. Avete mai notato che anche il vostro amico più simpatico, quello che veramente riesce a farvi ridere fino a farvi sentire male... avete notato che anche lui, quando prende la parola per troppo tempo, risulta noioso? Questo perché abbiamo bisogno tutti di avere il nostro momento per parlare e una persona che monopolizza tutta l'attenzione per troppo tempo ci fa desiderare ancora di più di avere la nostra chance. Quindi quando reperate che è passato molto tempo da quando avete iniziato a parlare sappiate che questo ragionamento sta avvenendo in senso opposto.

**Sorriso.** Bisogna sempre mantenerlo,

come sappiamo può anche essere contagioso.

**Argomento.** Sicuramente vi sarà capitato di vedere un video molto divertente che magari vi ha fatto ridere per ore, allora sarete così dai vostri amici per mostrarlo anche a loro, rimanendo però delusi dal fatto che in loro non ha scaturito alcuna risata. Succede spesso. Ciò che ci fa ridere può variare da persona a persona perciò se per voi è stato divertente non è detto che lo sia per gli altri. In questi casi **cambiare argomento** è la soluzione migliore. Non insistiamo su cose che sono divertenti solo per noi, queste possono essere riprese ogni tanto, o



magari verso la fine della serata in maniera inaspettata, ma non da subito.

**Immedesimarsi.** Facciamo questo ragionamento. Se per far ridere ho bisogno di essere completamente innaturale e non mantenere nulla di me stesso, sono sicuro di riuscirci? Poi applichiamo il procedimento in maniera inversa. Se io vedessi una persona che conosco che sta cercando di farmi ridere ma lo fa in maniera del tutto innaturale, non mi annoierei?

**Naturalezza.** Gli elementi che più fanno ridere gli altri sono quegli aspetti di noi che ci rendono unici. Per alcuni può essere proprio il carattere, per altri la fisicità, per altri la parlantina, o

l'accento, o l'erre moscia ecc.. questi aspetti non vanno né nascosti né ampliati ma **a mantenuti**. Non dobbiamo distaccarci troppo dall'essere noi stessi, perché se cercassimo sempre di interpretare qualcun altro rischieremmo di “venire scoperti”, quindi di non risultare più divertenti.

P.S. Se ti interessa questo argomento, ti consiglio il libro **“COME ESSERE DIVERTENTI E PIACERE AGLI ALTRI”** di Francesca Radaelli per HOW2 Edizioni.

# I segreti svelati in questo capitolo

. Abbiamo fornito il giusto metodo per sconfiggere la nostra timidezza.

. Per superare la timidezza è necessario non perdere mai di vista il MOTIVO per cui lo facciamo.

. Dobbiamo fare una lista di tutto ciò che la nostra timidezza ci impedisce di fare e sviluppare un piano d'azione per non rinunciarvi più.

. Arrossire davanti agli altri non è sempre spiacevole, dobbiamo capire

quando può essere un vantaggio.

. Dobbiamo analizzare le conseguenze positive delle nostre azioni, non quelle negative.

. Per avere sempre la risposta pronta ed evitare gaffe sono necessarie calma e motivazione.

. Quando rinunciamo a compiere un'azione a causa delle nostre paure, è su queste che dobbiamo lavorare, e non sull'azione in sé.

. Essere audaci non vuol dire ottenere tutto subito, ma osare un po' alla volta.

. Usando una delle caratteristiche dei

timidi, l'osservazione, possiamo evitare le gaffe.

. Abbiamo fornito le regole per risultare persone divertenti.

# GIORNO 4

## 4.1. Un nuovo te stesso

In questi tre giorni abbiamo visto tanti lati della timidezza.

Abbiamo imparato a sfruttare questo aspetto del nostro carattere come un vantaggio, per non permettergli di prendere il sopravvento.

Abbiamo visto quanto sia di fondamentale importanza la nostra motivazione ogni volta che vogliamo superare un ostacolo.

Abbiamo visto che la timidezza porta

con sé alcune caratteristiche che nella vita di tutti i giorni possono tornarci utili in diverse situazioni.

Abbiamo infine visto come eliminare quelle stupide paure che ci avevano bloccato in diverse situazioni.

Mi sento quindi in dovere di farti i complimenti. Se hai messo in pratica parte dei consigli che ti ho dato fin qui credo proprio che tu ti senta una persona diversa. **Sentirsi bene con se stessi significa aver acquisito consapevolezza di chi veramente siamo.**

Ricordi l'esempio di Ella Fitzgerald? Ricordi come lei abbia sconfitto la sua timidezza quando ha capito chi era veramente? E l'esempio iniziale della

classe liceale? Ognuno di loro aveva un ruolo nella scuola tranne il nostro timido amico.

Il tutto per dire che la nostra personalità è quella che ci distingue dagli altri. Più essa emerge più acquisiamo fascino e ci sentiamo forti. Le persone sono maggiormente spinte a rivolgersi a noi quando noi **rappresentiamo qualcosa**. Se siamo solo ed esclusivamente persone timide che passano il tempo a nascondersi nelle loro certezze non potremo mai pretendere di conoscere nuove persone.

Al contrario, **quando la nostra personalità emerge, e ci guadagniamo un posto nella scala sociale, è più semplice essere notati.**



Gli esempi che narrerò nei paragrafi successivi serviranno a farti capire come ognuno di noi ha un posto nella società, non devi per forza rispecchiarti in uno di essi, nessuno ti chiede questo.

Cerca però di trarre una lezione fondamentale da ognuna di queste storie.

**È solo facendo ciò che ci piace senza timori che possiamo affermare di aver trovato finalmente noi stessi.**

Cerca quindi di prendere il meglio da ogni esempio e, se vuoi, prova a diventare uno di questi personaggi, prova ad immedesimarti nell'intellettuale o nello sportivo, prova a sperimentare nuove idee, cerca ciò che veramente ti piace fare e fallo senza paure. Lascia perdere quella timidezza

che ti aveva bloccato fino a questo momento. Prendi solo gli aspetti positivi che essa ha portato con sé, ora sai come fare. Quindi parti alla ricerca del nuovo te stesso.

## 4.2. L'affascinante tenebroso

Esistono persone che amano la solitudine, che non esternano con facilità i loro sentimenti, spesso hanno lo sguardo rivolto verso il basso, sembrano timidi e di certo non mettono allegria.

Molte persone trovano questo aspetto caratteriale molto interessante. È chiaro che per alcuni versi può effettivamente esserlo. Il fascino sta nel fatto che le persone cercano in tutti i modi di ottenere la vostra attenzione e per loro rappresenta una sfida riuscire a farlo con un tipo tenebroso.

Ma bisogna stare attenti a una cosa che

spiegherò con un esempio.

Luca e Paolo sono due amici, non si conoscono da molto tempo però si sono trovati subito abbastanza bene. Paolo, tra i due, è il tipo più solitario. Non parla molto e preferisce stare ad ascoltare. Luca, al contrario, è molto solare ed estroverso. Cerca sempre di stare al centro dell'attenzione, a volte anche esagerando.

Durante una festa, Luca e Paolo conoscono delle ragazze. Luca ha deciso per una volta di provare ad essere come il suo amico, che molto spesso riscuote un buon successo vista la sua "tenebrosità".

Mentre sono tutti in gruppo si apparta in

solitaria con la scusa di andare a fare una telefonata, si allontana dal gruppo ma si mette comunque in maniera tale da farsi vedere da Claudia, la ragazza con la quale stava tentando un approccio.

Si siede solo e aspetta (questo almeno è quello che lui crede) che Claudia possa andare da lui, magari incuriosita dal suo “carattere solitario”, ma dopo averla osservata per un po’ e aver atteso invano, la perde di vista.

Stupito, torna dal gruppo e chiede dove sia la ragazza; una sua amica gli risponde.

“Voleva parlarti ma ha visto che te ne stavi da solo, quindi per non disturbarti se ne è andata”.

Il tentativo di Luca di essere come il suo amico Paolo a quanto pare non ha dato i frutti sperati.

**Non possiamo fingerci persone solitarie solo per attirare l'attenzione degli altri.** Se per il resto del tempo abbiamo mostrato di essere socievoli o quanto meno cordiali con gli altri, nel momento in cui ci isoliamo nessuno verrà a disturbarci.

Se al contrario la nostra natura è “solitaria e tenebrosa” sarà proprio quella a donarci un certo fascino. Questo non vale sicuramente come regola ma serve a farci capire che **quando siamo in situazioni sociali è il nostro vero carattere a dover emergere, e non quello che noi pensiamo possa fare**

**colpo sugli altri.**

## 4.3. L'interessante intellettuale

Al contrario di quello che si potrebbe pensare l'intellettuale non è semplicemente uno studioso, ma è colui che ha la capacità di usare l'intelletto, ossia il saper leggere tra le righe, saper interpretare. Per fare un esempio un matematico non si può definire un intellettuale, mentre un inventore, cioè qualcuno che è in grado di applicare la matematica e trarne delle innovazioni lo è, proprio per essere stato capace di interpretare ed applicare il linguaggio dei numeri.

In ogni caso nel linguaggio comune si



tende a definire un intellettuale colui che ama studiare e acculturarsi e quindi useremo questa definizione.

Marco è sempre stato un amante della cultura, è professore universitario e ha scritto diverse pubblicazioni in ambito scientifico. Da qualche anno è sposato con Marzia, che ha trovato in lui qualcosa di speciale.

**Ha ammirato sin da quando si sono conosciuti la sua capacità di concentrazione e la sua voglia di imparare e migliorarsi sempre di più. Il fascino, insomma, che ogni intellettuale possiede.**

Durante un ricevimento, a cui sono presenti entrambi, Marzia si intrattiene a

parlare con colui che ha organizzato l'evento. È un uomo molto attraente che basa la sua vita proprio sul suo aspetto fisico, di grande impatto.

Marco inizia a provare una certa gelosia mentre vede i due parlare, una gelosia che rischia di rovinargli la serata. Passa gran parte del tempo ad osservarli quasi come se avesse paura che possa succedere qualcosa.

Alla fine della serata, quando i due stanno tornando a casa, Marco confida a Marzia la gelosia che ha provato nel vederla parlare con quell'uomo. Marco è una persona molto sincera ma è anche una persona insicura. La sua sicurezza, sembra strano dirlo, sono proprio i suoi libri e le sue conoscenze, ma nei

rapporti sociali si sente in qualche modo inferiore.

Capite le ragioni del marito Marzia gli risponde con una frase che lo rassicura definitivamente.

**“L’aspetto fisico di una persona può colpirmi per i primi cinque minuti, dopo di che è meglio che sappia fare qualcos’altro”.**

Un intellettuale ha dalla sua un grande vantaggio, la cultura. **Ciò che forse lo ha reso meno socievole, lo studio, è anche qualcosa in cui rifugiarsi. È un tipo di persona che può vivere come un uomo qualunque ma avere quel plus che è la cultura.**

Non bisogna avere paura della propria

cultura ma esserne orgogliosi perché,  
come dice Marzia, la bellezza colpisce  
solo per i primi minuti.

## 4.4. Il **figaccione** **fisicato**

La cultura del proprio corpo è fonte di benessere psicofisico. Ormai tutti sono concordi con il fatto che una sana attività ci possa far sentire bene non solo a livello di prevenzione da eventuali problemi fisici futuri, ma anche con la nostra spiritualità.

Fare una sana attività fisica è anche un modo per superare le proprie timidezze. Ci spinge a oltrepassare i nostri limiti, a porci degli obiettivi e portarli a termine.

Prendiamo ad esempio una persona

timida, la chiameremo Giulia.

Giulia ha la sua comitiva di amiche con la quale esce spesso. Dopo le vacanze estive, quando le amiche si riuniranno per salutarsi e raccontarsi le rispettive esperienze, faranno un giro per le strade di Roma dove, a fine agosto, ci saranno diversi spettacoli all'aperto. Potrebbe essere un'ottima occasione per conoscere gente nuova.

Come già detto, Giulia è una persona insicura. In particolare non vive bene la sua fisicità. Le sue forme rotonde la fanno sentire a disagio con gli altri; quando viene l'estate cerca sempre di curare il proprio abbigliamento con abiti scuri e larghi che, secondo lei, l'aiutano a nascondere alcune parti del corpo che

reputa “eccessive”.

In un primo momento Giulia vorrebbe rifiutare, agosto è un periodo in cui generalmente tende a uscire poco proprio per i suddetti motivi. Poi Giulia fa un ragionamento.

A quella serata manca quasi un mese, potrebbe approfittarne per mettersi in forma. Anche se trenta giorni non sono un periodo molto lungo, si possono comunque ottenere dei minimi risultati.

Giulia, come molte persone timide, è determinata e sa cosa vuol dire lavorare sodo per superare le proprie paure. Con molta costanza va a fare jogging tutti i giorni e, una volta a casa, continua con esercizi di potenziamento come addominali e flessioni.

Già durante il periodo dell'allenamento Giulia si sente più sicura, cammina per strada senza vergognarsi ed è molto più energica di prima. Ha una sensazione euforica che mai aveva provato.

Quando arriva la serata dell'appuntamento, Giulia, forse per la prima estate in assoluto, sceglie di vestirsi con colori più vivaci. L'esercizio fisico costante le ha fatto acquistare anche una maggiore sicurezza di sé.

Le sue amiche notano in lei qualcosa di diverso. Giulia sembra un'altra persona, più carica e solare.

La serata finisce molto bene per Giulia, che si diverte senza sentirsi osservata e senza passare tutto il tempo a cercare di



coprirsi.

Questa storia ci fa capire determinate cose. Chiaramente Giulia, in un mese di esercizio, non può aver modellato il suo corpo. Forse in parte si possono iniziare a vedere dei miglioramenti ma la conformazione fisica è sempre la stessa. La differenza la fa il benessere psichico al quale ha portato l'esercizio. Giulia ha sperimentato diverse fasi di cambiamento.

**Costanza:** ha capito di essere in grado di lavorare per se stessa con continuità

**Obiettivo:** ha dimenticato la sua timidezza e le sue paure perché è stata capace di tuffarsi in una sfida per il raggiungimento dei propri obiettivi.

**Benessere:** mentre si esercitava sentiva di potercela fare.

**Fiducia:** la costanza negli esercizi e la consapevolezza che qualcosa in lei stava cambiando in meglio le hanno permesso di acquisire più autostima.

**Apprezzamento:** il benessere al quale l'ha portata l'esercizio fisico l'ha fatta apparire diversa agli occhi delle sue amiche.

Il titolo di questo paragrafo potrebbe forse trarre in inganno, Giulia non è una “figacciona”, e non è nemmeno “fisicata”, ma dentro di sé si sente migliore di come era prima. Si sente più sicura e non si vergogna di mostrarsi in pubblico. Quindi in un certo senso un

po' figacciona lo è. Il fisico poi, se Giulia continuerà con i suoi esercizi, si modellerà di conseguenza rendendola anche fisica.

Se trovate nello sport qualcosa in cui distrarvi fatelo. I risultati possono essere davvero sorprendenti.

**Le persone apprezzano sempre chi fa sport con costanza, perché ai loro occhi appare una persona in pieno benessere. Sono più portati a rivolgergli la parola perché in un certo senso quella sensazione di benessere si trasmette anche a loro e lo "sportivo" acquisisce anche una certa dose di fascino.**

Non c'è bisogno di diventare dei veri e

propri culturisti, quella può anche essere considerata un'esagerazione e non è detto che il corpo e l'equilibrio psichico ne risentano positivamente. Ma la giusta dose di attività aumenta le nostre sicurezze facendoci sentire più energici e attivi, pronti per diventare dei "figaccioni fisicati".

## 4.5. L'elegantone businessman

Il fascino dell'uomo e della donna che veste elegante, ha un conto in banca degno di nota e occupa una posizione di potere è sempre motivo di attrazione.

Ma da dove nasce proprio questa attrazione? Cosa è che spinge le persone a trovare affascinante un business man? sicuramente e quasi esclusivamente dalla sicurezza.

Un businessman di successo è un uomo che ostenta sempre una certa autostima, forse a volte esagerata ma che comunque gli permette di cavarsela in determinate situazioni. È proprio questo che ci

attrae, ci sentiamo in qualche modo deboli ma allo stesso tempo protetti.

Un businessman, è bene dirlo, non deve **mai mostrare incertezza**, deve sempre dimostrare di essere in grado di portare a termine qualsiasi obiettivo. Il successo gli viene sempre riconosciuto così come ogni piccolissimo fallimento sembra quasi segnarlo a vita.

Se volete avventurarvi in questa carriera è bene che sappiate alcune regole fondamentali.

**Sicurezza:** come detto non dovete mai mostrare cedimento. Affrontate ogni sfida con il sorriso e con la certezza di potercela fare. Anche i fallimenti, in questo modo, saranno meno amari.

**Apparenza:** anche se non ne avete voglia, anche se l'occasione vi consentirebbe di non pensarci, curate sempre nel minimo dettaglio la vostra figura. Una possibilità di stringere affari potrebbe presentarsi in qualsiasi contesto, anche quando non ve lo aspettereste mai. È per questo motivo che l'apparire bene in pubblico è di fondamentale importanza.

**Organizzazione.** La gestione del proprio tempo è fondamentale per diventare un businessman, ogni minuto deve essere usato nella giusta maniera. I tempi morti devono quasi scomparire. Ci vuole del tempo per imparare a organizzare al meglio le proprie giornate

ma a lungo andare ci si riesce. Provate a fare un esercizio che potrà sembrare tedioso ma che invece risulta utile.

Girate sempre con un foglio e scrivete tutto quello che avete fatto durante la giornata a intervalli di un quarto d'ora.

Fate una tabella in questo modo:

9.00 (cosa ho fatto)

9.15 (cosa ho fatto)

9.30 (cosa ho fatto)

...

Alla fine della vostra giornata analizzate quanto tempo avete passato senza fare nulla che potesse aiutarvi a raggiungere l'obiettivo e il giorno dopo cercate di riempire quei minuti con qualcosa di



utile allo scopo.

**Tempo libero.** Esiste anche per voi, tranquilli. Ogni istante libero va goduto a pieno. Col tempo imparerete anche a svolgere del lavoro mentre siete in vacanza senza rinunciare al vostro relax.

## 4.6. Il guapo tatuato

Partiamo subito con l'esprimere il significato di questa parola. Guapo vuol dire bello, belloccio, tatuato... beh, lo sapete. Ma cosa si nasconde dietro a un tatuaggio?

Diversi psicologi concordano nel descrivere il motivo del tatuaggio con la frase "è un'espressione della propria individualità". Avrete sicuramente notato che ci sono persone alle quali non è mai passato per la testa di farsi un tatuaggio, alcune che ne hanno pochi in punti nascosti e alcune che ne hanno di più (escludo da questa lista i tatuati da guinness).

Allora tutte queste persone non esprimono la propria individualità? Certo, ma lo fanno in maniera differente. Un tatuaggio è sì un marchio sul nostro corpo al quale diamo un significato importante ma è anche un modo per farci notare dagli altri, per dire quello che non siamo capaci di esprimere a parole.

Se volete diventare dei “guapi tatuati” sappiate che dovrete andare sempre alla ricerca dell’approvazione dell’altro, e questo può essere un’arma a doppio taglio. Vediamo allora come evitare di farci male.

**Coerenza.** Visto che un tatuaggio dura tutta la vita (i procedimenti per cancellarlo sono molto costosi e non

sempre funzionano) pensateci bene prima di farlo. Una volta fatto non potete certo nascondere, così come non potete nascondere il vostro atteggiamento; dovrete essere sempre pronti a sentirvi osservati.

**Testa alta.** I tatuaggi si notano, una persona che li mette in mostra si nota ancora di più. Sappiate che bisogna mantenere un atteggiamento da duro. Anche qui la sicurezza gioca un ruolo fondamentale. Non potete pensare di non venire osservati se andate in giro con scritte o disegni sul vostro corpo. Dobbiamo quindi imparare a conoscere un'altra sensazione: **la certezza di essere osservati.** Non sarà più un

sentore ma una garanzia.

Perciò testa alta e ferma e sicuri di voi.

**Abbigliamento.** In quanto guapi date sempre priorità al vostro abbigliamento, scegliete qualcosa che non sia troppo vistoso ma che metta in risalto i vostri tatuaggi. Curate anche il vostro fisico con esercizi che aumentino la vostra muscolatura.

**Imprevedibilità.** Le persone vi devono osservare ma non devono avere paura di voi. Tirate fuori la gentilezza quando ce n'è bisogno. Esempio divertente: se vi capita di vedere una signora anziana in difficoltà magari aiutatela ad attraversare la strada. Il guapo tatuato è sì un duro ma non è un criminale.



## 4.7. Il simpa della compa

Abbiamo visto insieme, nel paragrafo 3.7, come essere divertenti. È giusto dire però che qui si parla di qualcosa di leggermente diverso. Essere simpatici infatti non vuol dire per forza di cose scatenare la risata negli altri, ma riuscire a raggiungere il giusto livello di connessione con chi ci sta intorno.

Una persona può essere simpatica anche senza far ridere.

Facciamo un esempio.

Il nostro simpatico si chiamerà Giulio, la sua antagonista (l'antipatica) si

chiamerà invece Antonella.

Giulio e Antonella frequentano la stessa classe alle elementari. Durante una gita scolastica che comprende anche una camminata in un sentiero di montagna la classe si trova davanti a un albero caduto, è molto difficile passare e alcune ragazza mostrano delle difficoltà. C'è chi riesce a superare l'albero con un salto, chi invece fa più fatica dovendosi arrampicare con le proprie forze.

Giulio capisce le difficoltà di alcuni e si mette sopra l'albero tendendo la mano a chi non riesce a salire. Così facendo aiuta almeno tre dei suoi compagni a superare l'albero, compresa l'accompagnatrice del gruppo.

Quando finalmente giungono al luogo



dove possono fermarsi per consumare il pranzo una ragazza, Flavia, si accorge che durante l'arrampicata sull'albero deve aver perso il sacchetto con il cibo all'interno.

Flavia è molto timida e non racconta a nessuno l'accaduto per paura di essere denigrata dai suoi compagni per un incidente che lei reputa alquanto stupido.

Mentre gli altri mangiano e scherzano lei se ne sta in disparte. Antonella (la nostra antipatica) la nota e le chiede dove sia il suo pranzo. Chiaramente Flavia non le racconta la verità ma Antonella riesce comunque a capire, secondo lei, che la sua compagna di classe deve averlo dimenticato a casa. Si incammina verso

il luogo dove si è seduta la professoressa e alzando la voce inizia effettivamente a prendere in giro Flavia per l'accaduto.

“ha dimenticato il pranzo, che stupida!” dice davanti a tutti scatenando anche qualche risata.

Flavia, in un impeto di rabbia, risponde “non l’ho dimenticato, mi è caduto mentre cercavo di scavalcare l’albero”.

Giulio le si avvicina e le offre spontaneamente parte del suo pranzo risolvendo la questione.

Si potrebbe pensare che Giulio non sia propriamente simpatico, semmai una persona molto gentile, ma le due cose non si discostano molto l’una dall’altra.

Una delle caratteristiche di Giulio è capire le necessità degli altri. Sia quando si offre volontario per aiutare i suoi compagni a superare l'albero, sia quando dona parte del pranzo a Flavia lo fa perché entra in empatia con gli altri. Questa sua empatia lo rende simpatico.

Le persone si rivolgono a noi dicendoci "mi sei simpatico". È raro che ci dicano "sei simpatico", questo avviene perché la simpatia non è una caratteristica caratteriale ma una sensazione che facciamo nascere negli altri. Essere simpatici letteralmente vuol dire "provare eguali sentimenti" "provare sentimenti insieme".

Antonella non riesce a capire le ragioni

degli altri, è per questo che RISULTA antipatica.

Per risultare simpatici agli altri bisogna capire determinati passaggi.

**Gentilezza.** È la componente fondamentale, predisponiamoci a essere gentili e riusciremo più facilmente a risultare simpatici, perché capiremo subito quali sono le esigenze degli altri.

**Naturalzza.** Non cerchiamo di risultare simpatici agli altri con atteggiamenti innaturali. Giulio ha fatto tutte quelle azioni spontaneamente, non di certo per un secondo scopo.

**Equilibrio.** In particolare in un gruppo non cerchiamo di emergere con forza.

Questo potrebbe farci risultare antipatici, cerchiamo di mantenere i nostri spazi e di agire al momento adatto.

**Divertenti.** La risata, nonostante non sia prerogativa essenziale della simpatia, ci sta tutta in una comitiva. Quando possiamo cerchiamo di meravigliare gli altri con una battuta, anche se l'ingrediente essenziale della simpatia è capire le ragioni degli altri, e non farli ridere.

**Altruismo.** Anche questo è essenziale. Se ci comportiamo come Antonella, ossia agiamo solo per noi stessi risulteremo, per forza di cose, antipatici.

## 4.8. Lo sportivone

Se siete persone fissate con l'attività fisica, persone alle quali piace dare dimostrazione non del proprio fisico scolpito, ma del proprio atletismo, se siete persone alle quali piace l'avventura e il rischio, allora siete definibili come sportivoni.

Come detto essere sportivi non vuol dire essere culturisti, ma persone che amano il proprio benessere fisico.

Come spiegato nel paragrafo “figaccione fisicato” qui non parliamo di culturismo, ma di attività fisica intesa come ricerca del proprio benessere.

Generalmente la persona “sportivona” risponde a determinati canoni,

vediamoli insieme e cerchiamo di scoprire se voi, amanti dell'attività fisica, vi rispecchiate in alcuni di essi. Vedremo anche come queste "doti" siano uno stimolo per superare la nostra timidezza.

**Passione.** La giusta dose di passione per quello che si fa è fondamentale se si vuole essere considerati persone sportive. Anche agli occhi degli altri è sempre bene mostrare amore per lo sport. Questo attrae molto verso di noi perché ci fa apparire come persone coerenti e con uno scopo.

**Salute.** Mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato contribuisce a renderci più affascinanti agli occhi degli altri.

Oltre che a farci raggiungere una pace generale.

**Coinvolgimento degli altri.** Non siete degli sportivi se non cercate di portare con voi anche gli altri. Non sto parlando di costringere le persone a fare chilometri di corsa insieme a voi o a tenere i vostri ritmi, ma di far capire agli altri che voi tenete anche al loro benessere psicofisico e che, quindi, non disdegnate di provare a coinvolgerli nelle vostre attività.

Questa è anche una regola generale: **cercare di coinvolgere le persone nelle nostre passioni è un ottimo modo per vincere la timidezza.** Ci fa apparire agli occhi degli altri come persone



integre e con uno scopo nella vita. La loro visione di noi cambia in positivo. Pensateci bene, una delle cose che più ci piace è vedere le persone fare quello che amano fare. Annulliamo tutte le eventuali opinioni negative che avevamo di lui.

**Fascino.** La persona sportiva è sempre molto affascinante, non solo dal punto di vista emotivo ma anche da quello fisico. Anche una persona che magari non ha un bellissimo aspetto con l'esercizio fisico assume una bellezza che definirei "misteriosa".

Provare per credere.

## 4.9. L'impegnato

Più cose si fanno più ci si sente felici. Questa non è sicuramente una regola ma la maggior parte delle persone si sente realizzata quando la sua vita è piena di impegni. Questo è dovuto al fatto che tuffarci in molte attività aiuta la nostra mente a rilassarsi proprio attraverso la concentrazione.

Quando siamo presi dai nostri impegni e in particolare quando riusciamo a portarli a termine con successo ci sentiamo felici.

Le persone timide tendono a sentirsi molto attratte da chi è super impegnato. Purtroppo non è qualcosa di positivo in quanto l'attrazione deriva da una

sensazione di inferiorità. Una persona che non si sente realizzata tende a vedere negli altri sempre più di quello che in realtà sono.

Ecco che qualcuno con una semplice attività lavorativa, magari poco retribuita e in un ambiente poco piacevole viene vista dal timido come qualcosa di inarrivabile, come una condizione da invidiare.

Questa visione è totalmente distorta. Come detto il lavoro che causa la nostra invidia non è nulla di speciale, ma la persona che lo fa, essendo impegnata e immersa in quell'attività, suscita in noi una fortissima attrazione.

L'unica cosa che ci resta da fare per capire che le persone impegnate non

hanno nulla in più rispetto a noi, ma sono semplicemente immerse in un'attività che le fa “brillare ai nostri occhi”, è quella di immergerci anche noi nel nostro mondo.

**Essere noi stessi impegnati servirà a farci capire come possiamo essere al pari di tutti gli altri.** Facciamo, a tal proposito, un esempio.

Luca è il nostro timido di turno.

Viene invitato da alcuni amici a una festa. Luca è in un momento particolare della sua vita; le sue difficoltà nei rapporti sociali gli hanno impedito di trovare un impiego lavorativo. Molte volte ha rinunciato ai colloqui conoscitivi per la paura di sbagliare, a

causa delle sue fobie (che abbiamo visto essere totalmente prive di senso).

Inoltre Luca sente di non avere una vera e propria passione, qualcosa in cui immergersi anima e corpo, un hobby da coltivare e da condividere con i suoi amici.

Ci è voluto molto, da parte dei suoi amici, per convincerlo a presentarsi a quella festa. La maggiore preoccupazione di Luca è quella di dover rispondere a una semplice domanda, che nel suo caso diventa complicatissima: “che fai nella vita?”

Troppe volte gli è capitato di non sapere cosa dire. Non ha lavoro, non ha passioni, non ha svaghi. Si sente sempre inferiore rispetto agli altri, che invece,

ai suoi occhi sono “persone realizzate” per il semplice fatto di avere un lavoro e uno stipendio. **E questo è un problema legato all'apparenza.**

Quando, durante la festa, Luca viene presentato a delle persone le quali effettivamente gli fanno questa domanda lui è costretto a inventare. Per sua fortuna i suoi amici non sono presenti in quel momento e non possono smentire.

Così Luca racconta di essere un libero professionista e di vivere da solo in una bella casa.

Non passa molto tempo però prima che ciò che ha detto passi da una bocca all'altra e arrivi ai suoi amici che, per solidarietà, decidono di non screditarlo davanti agli altri.

Alla fine della festa Luca torna a casa e alla sua monotona vita.

Appaiono evidenti due cose legate all'impegno nella vita da parte di Luca.

**Non è possibile farlo per gli altri.** Non è pensabile impegnare la propria vita in qualcosa solo per farsi belli davanti a chi ce lo chiede. Se così fosse Luca avrebbe da tempo cercato qualcosa di cui occuparsi proprio per evitare di cadere ogni volta in depressione davanti alla domanda "cosa fai nella vita?".

**Dobbiamo farlo per noi stessi.**

Gli impegni che scegliamo devono essere correlati al nostro carattere. Una persona timida generalmente sceglie di tuffarsi in qualcosa che gli permetta di

stare solo ed evitare il più possibile gli altri.

Ma una persona timida che vuole superare questo aspetto della propria personalità, come te che stai leggendo questa guida, **dovrebbe scegliere di impegnarsi in qualcosa che lo aiuti a superare la timidezza.**

Voglio fornirti alcuni consigli utili sia per essere una persona impegnata (e quindi sentirti meglio con gli altri) sia per essere una persona che cerca di impegnarsi sconfiggendo la timidezza.

**Passione.** Non è mai troppo tardi per coltivare le proprie passioni. Al contrario, l'esperienza accumulata durante la vita ci permette di



raggiungere i nostri obiettivi con più tenacia. Se proprio non riesci a trovare quello che ti piace fare sappi che basta sperimentare più alternative, cercare la propria passione assaggiando un po' di tutto. Fidati, alla fine la troverai, verrà da sola a bussare alla tua porta.

**Relax.** Rilassarsi non vuol dire perdere tempo ma prendersi una pausa dai propri impegni. Se non hai impegni e passi il tuo tempo a crogiolarti in attesa che accada qualche cosa allora sì, in quel caso stai perdendo tempo.

**Esplorazione.** Per ogni cosa che ci piace fare cerchiamo di analizzarne tutti gli aspetti, scaviamo in profondità. Acquisire conoscenze su un argomento o

su un'attività ci rende unici agli occhi degli altri. Se un giorno avranno bisogno di un consiglio nel nostro campo verranno da noi. Perciò non facciamo nulla con superficialità, svolgiamo le nostre attività accuratamente, a volte anche sacrificando del tempo libero. Verremo sicuramente ripagati.

**Stanchezza.** Per non rischiare di arrivare a fine giornata con la sensazione di non aver fatto nulla (e di aver pensato solo alle nostre paure) cerchiamo di occupare il nostro tempo con più attività possibili. Se abbiamo alcune ore libere sperimentiamo qualcosa di nuovo. Prendiamo impegni, a volte anche esagerando e cerchiamo di

mantenere la parola data.

**Gestione.** Se abbiamo un appuntamento e mancano alcune ore cerchiamo di occuparle facendo qualcosa e non stando a pensare a quell'appuntamento.

Facendo così diminuiremo l'ansia legata a quell'impegno. Più cose frapponiamo tra i nostri impegni più riusciamo a rendere meglio. Provare per credere.

È probabile che siate persone ansiose, e proprio per questo motivo dovete eliminare i momenti in cui pensate a ciò che state per fare e in cui accumulate tensione e ansia. In questo modo riuscirete a svolgere meglio i vostri compiti e a non provare più quella fastidiosa sensazione dell'attesa.

Questo non vuol dire fare più cose contemporaneamente ma occupare i tempi morti con delle attività nuove.

Portate sempre con voi un'agenda e segnate quello che volete fare. Ovviamente più l'agenda è fitta di impegni più avrete bisogno di imparare a gestire il tempo.

**Gli altri.** Mostratevi sempre come persone impegnate anche davanti agli altri. Se si presenta una situazione in cui potete essere protagonisti non tiratevi indietro. Fate vedere che siete pronti ad affrontare la sfida. Susciterete un profondo senso di invidia negli altri. Ricordatevi che una persona impegnata è sempre qualcuno a cui gli altri danno

corda. Si avvicinano a lui quasi in punta di piedi e cercano di trovare un piccolo spazio tra i suoi impegni.

## 4.10. Lo stronzo

Che cosa vuol dire essere stronzi?

La risposta a questa domanda non è semplice come possa sembrare. Molti ritengono che le persone “stronze” siano sostanzialmente egoiste, e in parte questo è vero. Ma c'è dell'altro.

Essere egoisti vuol dire pensare solo a noi stessi. Essere stronzi vuol dire far credere di pensare agli altri per poi deludere questa aspettativa. Quindi potremmo dire che, mentre l'egoista mostra sin da subito scarso interesse per gli altri, lo stronzo, almeno inizialmente, dà modo di credere di essere altruista per poi “pugnararci alle spalle”.

Lo scopo di questo paragrafo non è

insegnarvi a essere stronzi o egoisti, ci mancherebbe; quello che si vuole fare qui è cercare di farvi capire che ogni tanto “un po’ di cattiveria” non guasta.

Facciamo un esempio, nel quale vedremo come comportarsi da stronzi, a volte, può essere la soluzione adatta al nostro problema, e può anche essere considerata come qualcosa di positivo.

Prendiamo sempre il nostro timido di turno, questa volta lo chiameremo Giovanni.

Giovanni sta da poco uscendo con una ragazza, Claudia. I due si sono conosciuti durante una gita domenicale grazie ad amici in comune. Per Giovanni ottenere un appuntamento con lei ha

rappresentato una grande sfida, è sempre stato molto timido e quasi non ha avuto il coraggio di chiederle di uscire.

Per sua fortuna i suoi amici hanno giocato un ruolo fondamentale nel loro incontro, convincendo Claudia a dargli una chance dato che lei aveva sin da subito mostrato una certa attrazione per Giovanni.

I due si sono già visti un paio di volte e si sono dati un terzo appuntamento davanti a un museo per visitarlo.

Nelle due uscite precedenti Giovanni è stato il “portafoglio” della coppia. Ha pagato praticamente tutto, biglietti per il cinema, cena, pranzo, non si è tirato indietro neanche quando sono andati al concerto, anche lì Giovanni si è offerto



di pagare la cifra completa (quasi 100 euro).

La paura principale di Giovanni è quella di contraddire Claudia, e rischiare di perderla. Lui è una persona molto insicura e non è abituato a gestire appuntamenti con le ragazze. La triste verità, però, è che lui si stia in qualche modo sottomettendo alla volontà di Claudia. Questo non gli permette di fare emergere la sua personalità.

Tutte le volte in cui i due escono Giovanni si organizza in maniera tale da non far pagare la ragazza ma dentro di sé sa benissimo di non navigare nell'oro.

È molto combattuto e non sa come risolvere questa situazione. **Giovanni è troppo buono, e questo è un punto**

## **negativo della sua personalità.**

Deve decidersi a fare qualcosa se non vuole che il rapporto con Claudia diventi un semplice “tu chiedi e io faccio”.

Dall'altro lato Claudia sembra stia approfittando di questa situazione, come se si stesse divertendo a prendere in giro il povero Giovanni. Non capisce bene se prova effettivamente qualcosa per lui ma per il momento le va bene così.

Quando gli amici di Giovanni vengono a conoscenza della situazione decidono di correre in suo aiuto. C'è bisogno di qualcuno che faccia capire a Giovanni che quella situazione non può andare avanti ancora per molto.

“Così non capirai mai cosa prova per te.”

“Secondo me ti sta usando.”

“Ma perché non fai pagare lei per una volta.”

Si rivolgono a lui dandogli diversi consigli e suggerendo di essere più “cattivo”. È giusto che Giovanni mostri più decisione e più carattere.

Giovanni decide che è giusto provare ad essere, almeno per una volta, “stronzo”.

Durante l’incontro con Claudia, proprio davanti alla cassa del museo, Giovanni caccia fuori solo la sua quota, e guarda Claudia in attesa che lei paghi il suo biglietto d’ingresso.

Claudia rimane sconcertata; non l’aveva previsto e non aveva portato con sé i

soldi necessari per entrare al museo.

“Ma come” dice lei “e adesso come facciamo? Io non ho portato i soldi”.

“Perché scusa, pensavi che pagassi io il biglietto, automaticamente?”

Dopo aver discusso per un po', Claudia decide di andarsene quasi offesa.

In realtà Giovanni non la vede come una cosa negativa, forse quella relazione non era destinata a durare molto.

Abbiamo visto che Giovanni non si è comportato come uno stronzo, forse questo ruolo era più adatto a Claudia. In questo caso, però, un minimo di “cattiveria” intesa come carattere, era necessaria.

Giovanni ha così potuto vedere quale

fosse davvero la natura di quella relazione.

Essere “stronzi” quindi è diverso da essere “egoisti”. Nell’esempio citato, a dire il vero, questo aspetto non è neanche stato tanto accentuato. Ritengo però che sia giusto agire in questo modo, ossia mostrarsi una persona gentile ma cacciare fuori la grinta nel momento del bisogno.

## 4.11. Altri tipi

Vediamo ora quali altri “personaggi” possiamo interpretare. Questo per avere una visione più completa e magari anche più possibilità di riconoscersi in uno di questi tipi nel caso non siate riusciti a immedesimarvi in uno di quelli citati.

**Il bacchettone.** Si definisce così una persona molto attenta alle regole, una persona che ha quasi paura di infrangerle e cerca di “istruire” gli altri affinché si comportino allo stesso modo. Alcuni interpretano questo come un segno di debolezza, quasi come se i bacchettoni non fossero capaci di godersi a pieno la vita.

In realtà essere ligi in alcuni casi può avere dei vantaggi.

Nel caso di una comitiva, ad esempio, il bacchettone suscita sempre una certa simpatia. Si cerca sempre di farlo cadere in qualche trappola con lo scopo di fargli infrangere quelle stesse regole verso le quali si professa un attento praticante. Nel momento in cui questo avviene, poi. Il divertimento è assicurato.

Es. Marco è il nostro bacchettone di turno, è talmente attento alle regole che evita, per scelta, di bere qualsiasi tipo di alcolico per paura delle conseguenze. Una sera i suoi amici, con un piano magistralmente e diabolicamente

architettato, riescono a fargli alzare il gomito. Già si divertono nel vedere le reazioni di chi non è abituato all'alcol, inoltre vengono anche fermati da una pattuglia, che però chiede loro solo i documenti. In quel momento in particolare Marco mostra una certa spavalderia che diverte e non poco i suoi amici, che si aspettavano invece di vederlo crollare dalla paura.

**Essere rispettosi delle regole va bene, ma ogni tanto un'eccezione può essere un motivo di socializzazione da non trascurare.**

Marco, che il giorno dopo quasi non si ricorda nulla, continua con la sua vita nel rispetto delle regole, quella è la sua natura, ma i suoi amici lo guardano con



occhi diversi. Potremmo quasi dire che ai loro occhi ha guadagnato qualche punto in più.

**Il duro.** È una persona che si mostra sempre forte come una roccia. Il più delle volte, però, sotto il guscio si nasconde un animo gentile e tenero. La particolarità delle persone dure e severe sta proprio in questo, nello scoprire come, in realtà, si possa ottenere da loro tutto l'aiuto necessario nel momento del bisogno.

Mostrarsi come una persona dura è una forma di autodifesa, si cerca di affrontare la realtà con forza e tenacia perché si ha paura di venire feriti. La maggior parte delle persone tendono a

capire questo aspetto caratteriale nelle persone dure. C'è chi lo apprezza e chi invece ne fa una colpa.

Nonostante questo si può sempre contare su questo tipo di persone, hanno punti di forza che cercherò di elencare.

*Affidabilità.* Il solo fatto di essere persone sicure crea negli altri la sensazione di poter essere “protetti” dal duro.

*Sicurezza.* Nelle decisioni da prendere così come nelle situazioni difficili, il duro mostra sempre sicurezza. Una caratteristica positiva che spinge gli altri ad affidarci anche degli incarichi di responsabilità.

*Timore.* Nonostante non sia sempre una cosa positiva, a volte incutere timore

può aiutarci a risolvere determinati problemi. Pensiamo ad esempio le situazioni di pericolo, in cui una persona potrebbe pensarci due volte prima di attaccare qualcuno che si mostra da subito come un duro.

**Il maestro.** Alcune persone suscitano negli altri un profondo senso di ammirazione. In particolare quando riescono a trasmettere calma e pace. Una persona con queste caratteristiche sarà sempre qualcuno a cui chiedere un consiglio e quindi un punto di riferimento per gli altri.

Rappresentare la figura di un insegnante ci pone però di fronte a delle responsabilità.

*Esperienza.* Non deve mai mancare, è quella che fa sì che gli altri chiedano il nostro aiuto. Quando non trasmettiamo la sensazione di essere esperti, ad esempio se siamo molto giovani, dobbiamo dimostrare con i fatti di possedere le giuste competenze.

*Tranquillità.* Se siamo agitati trasmettiamo anche agli altri questa sensazione. Alleniamoci ad affrontare la vita con la giusta calma e saremo un punto di riferimento, nonché oggetto di invidia, per chi ci sta vicino.

Es. il mio maestro di pianoforte è stato per me anche un maestro di vita. Nel momento più difficile, quando dovevo affrontare l'esame di conservatorio che

mi avrebbe portato al diploma ero ancora troppo indietro con la preparazione del pezzo da suonare. Lui continuava a dirmi che non era difficile, bastava solo impegnarsi ma io non riuscivo ancora a eseguirlo alla perfezione.

Non pretesi mai che lui fosse in grado di suonarlo bene, in fondo non faceva concerti da un po', ma ricordo come, pochi giorni prima dell'esame, suonò quel pezzo in maniera magistrale, facendomi provare un'emozione indescrivibile.

Beh, a giudicare dal suo viso stanco, doveva averlo provato tutta la notte solo per farmi capire che potevo farcela. D'altronde se lui, a quasi ottant'anni,

aveva ancora quell'agilità nei movimenti delle dita e quella passione nel suonare le note, allora era quasi un obbligo per me riuscire a eseguirlo nella stessa maniera. Lo aveva fatto per me, aveva fatto uno sforzo quasi disumano solo per darmi coraggio.

Quella sua dimostrazione di tenacia mi diede la forza per superare l'esame e coronare il mio sogno di diventare pianista.

Quando siamo dei maestri per gli altri dobbiamo essere in grado di superare prove anche molto dure. Ma avere la piena fiducia dai nostri "discepoli" deve essere per noi il motivo che ci spinge a superare l'ostacolo.

# I segreti svelati in questo capitolo

. Sapere di essere in grado di sconfiggere la nostra timidezza è il primo passo per sentirci una nuova persona.

. Facendo ciò che ci piace senza timori possiamo affermare di aver trovato noi stessi.

. Nelle situazioni sociali è il nostro carattere quello che deve emergere, non quello che vogliamo far credere di avere.

. Cerchiamo di sviluppare altro oltre al nostro aspetto fisico.

. Sentirci bene con noi stessi, sia nel benessere fisico che in quello psichico, è fondamentale per avere più sicurezza. Lavoriamo di più su noi stessi!

. Essere simpatici non vuol dire scatenare la risata, ma entrare in empatia con gli altri, capire le loro ragioni.

. Coinvolgere le persone nelle nostre passioni è un ottimo modo per sconfiggere la timidezza.

. Impegnare il nostro tempo con molte attività ci aiuta a eliminare l'ansia



causata dalla nostra timidezza.

. A volte essere troppo buoni non premia. Al momento giusto bisogna far uscire un pizzico di cattiveria.

. Non evitiamo di far scoprire agli altri alcuni aspetti della nostra personalità. Se teniamo nascosta ogni cosa che ci riguarda non li sorprenderemo mai.

# GIORNO 5

## 5.1. Valorizzati

Veniamo ora ad un altro aspetto fondamentale. È il momento di passare all'azione. Quello che dobbiamo cercare di fare è rendere al meglio la nostra persona. Ci sono vari modi per valorizzarsi, alcuni riguardano l'aspetto esteriore, altri la nostra personalità.

La cosa importante è cercare di capire che ogni azione volta a valorizzarci deve farci sentire meglio. Non dobbiamo essere a disagio perché rischieremo di subire l'effetto opposto, perciò di non valorizzarci per

nulla.

Quando ci vestiamo, quando parliamo con gli altri o quando facciamo qualcosa per noi stessi dobbiamo sentirci liberi. Essere impacciati non ci aiuterà certo a migliorarci. La cosa fondamentale è non tornare mai indietro sui propri passi. Se decidiamo di fare qualcosa dobbiamo andare fino in fondo.

Essere titubanti e insicuri mentre si sta compiendo qualcosa a cui non siamo abituati è del tutto naturale, ed è proprio su questo che dobbiamo lavorare, sui nostri ripensamenti.

Nei paragrafi successivi vedremo come rendere al meglio in diverse situazioni. Inizieremo col migliorare il nostro aspetto fisico per poi valorizzare quello

sociale.

Cercheremo insieme di fare un percorso guidato che ci porti a sentirci a nostro agio nelle situazioni che prima avevamo evitato.

## 5.2. Come vestirsi, per lui

Anche se in molti dicono che la donna abbia più problemi nello scegliere un vestito bisogna ammettere che negli ultimi anni l'abbigliamento maschile ha subito una forte evoluzione.

Si è passati dal semplice completo giacca e cravatta a vestiti più elaborati. Sicuramente nelle situazioni più importanti e dove bisogna vestirsi in maniera elegante l'uomo ha vita più facile. Giacca e cravatta ed il gioco è fatto.

Ma in quelle situazioni intermedie dove non è richiesto un abito ma neanche un

pigiama cominciano a nascere alcuni problemi.

Lo scopo di questo paragrafo è quello di farci capire che la cosa più importante non è il vestito in sé, ma come ci sentiamo al suo interno.

**Colore:** Ci sono colori che ci fanno sentire più a nostro agio, su questo non c'è dubbio. Io sono dell'idea che se un colore ci piace e pensiamo che ci stia bene non c'è motivo di cambiarlo. Un caso particolare è quello del nero.

Molti apprezzano vestirsi di nero, anche se ricevono spesso osservazioni del tipo “ma vesti sempre di nero, non siamo mica a un funerale” oppure “ma ti è morto il gatto?” ecc.

Paradossalmente alcune persone si sentono sicure quando indossano abiti scuri, questo è dovuto al fatto che questo colore passa inosservato rispetto ad altri più chiari o sgargianti.

Se vi piace il nero provate a fare così. Visto che è giusto cambiare iniziate scegliendo un solo indumento di un altro colore. Ad esempio una giacca. Magari di un grigio chiaro.

L'importante è che non vi sentiate troppo esposti subito. Piano piano vedrete come riuscirete a essere più a vostro agio con altri colori, iniziate da un indumento e poi passate gradualmente agli altri, fino a vestirvi completamente di chiaro.

Provate a fare così. È vero che il nero è

elegante ma in alcuni contesti non è sempre adeguato.

Anche nel caso contrario, se vi piacciono i colori sgargianti e accesi, “scuritevi” gradualmente.

Le donne apprezzano molto le tonalità scure in un uomo, anche quando il contesto non è molto elegante, ma un vero trucchetto, che piace molto al gentil sesso, è vestirsi con un pantalone chiaro e una giacca nera. Provate per credere. È un tipo di abbigliamento molto apprezzato dalla donna perché unisce sportività ad eleganza.

**T a g l i a :** quando indossiamo un indumento troppo stretto, o troppo largo, è normale sentirci a disagio. Scegliere



una misura giusta è di fondamentale importanza per non rischiare di passare tutta la giornata a chiedere a noi stessi domande del tipo “forse mi sta troppo largo” “forse mi si vede la pancia” “quando mi siedo si vede il calzino” ecc.

Attenzione quindi a questo dettaglio, meglio spendere qualche minuto in più quando siamo al negozio a provare il vestito, magari anche camminando e sedendoci, per vedere effettivamente come ci sta.

Mai mettere una giacca troppo larga e, se non siamo particolarmente alti, evitare le giacche troppo lunghe.

Le donne apprezzano questo tipo di giacca in un uomo alto, mentre per chi

non lo è meglio indossarne una che arrivi appena sotto la vita.

**Scarpe:** in questo caso mi sento di dire “occhio alla schiena”. La cosa essenziale in una scarpa è la comodità, è inutile metterci a seguire mode se poi l'unica cosa che otteniamo è un dolore alle gambe.

Meglio evitare scarpe troppo basse, meglio un tacco normale e una suola robusta. Altra cosa fondamentale: anche se ultimamente va molto di moda, non mettiamo scarpe da tennis sotto un vestito elegante, è una moda troppo giovanile e quasi senza senso.

Le donne generalmente non fanno molto caso alle scarpe ma in caso queste siano

molto evidenti (come nel caso della scarpa da tennis su vestito elegante) non mancheranno di farcelo notare.

## 5.3. Come vestirsi, per lei

Se vuoi sorprendere il tuo uomo ci sono degli accorgimenti che posso darti. Tieni presente che molto dipende dal contesto.

**Provocare:** Sarebbe troppo facile dire che per far colpo su un uomo che non si conosce, per tentare un approccio insomma, basti vestirsi in maniera provocante. Quello che ti dico è che, in realtà, questa è un'arma a doppio taglio. Sicuramente non passerai inosservata ma la maggior parte degli uomini tende a evitare un approccio con una donna che

lascia intravedere troppo. Alcuni si sentono anche in imbarazzo, perché se da una parte quel tipo di abito è un invito, dall'altra è anche uno scudo.

Chi si trova a dover tentare un approccio potrebbe essere intimorito.

La scollatura, ad esempio, non dovrebbe essere mai troppo vistosa, così come una gonna troppo corta e un trucco troppo appariscente.

Meglio magari “lasciare scoperta una parte alla volta”, ad esempio le spalle ma non le gambe o viceversa. L'uomo si sente più sicuro se ha davanti una persona vestita in maniera tale da dire “cerco di farti vedere qualcosa, ma il resto dovrai conquistartelo”.

**Trucco:** anche se non ci crederai ci sono alcune ragazze che non utilizzano alcun tipo di make-up. Certo, dipende da persona a persona, c'è chi con il trucco si sente valorizzata e chi invece non ne sente il bisogno.

Molto dipende da ciò che vuoi mettere in risalto. Ad esempio posso dirti che, se parliamo di trucco, all'uomo piace molto che vengano messi in risalto gli occhi. Quindi potresti regolarti di conseguenza. Un trucco scuro su degli occhi chiari è una vittoria garantita, così come un fondotinta adeguato su degli occhi scuri ti può far guadagnare diversi punti.

A molti ragazzi piace anche che venga messa in risalto la forma degli zigomi,

magari con un trucco che possa donare più lucentezza in quella parte del viso.

Attenzione solo a non esagerare, un trucco troppo pronunciato è peggio di un abito troppo provocante!

**Dolcezza:** in alcuni particolari contesti la ragazza capace di far emergere dolcezza dal modo di vestire è molto apprezzata, e quasi una rarità. Mi spiego meglio.

Ad esempio indossare un giaccone molto pesante (in inverno ovviamente) magari con un pellicciotto che avvolge il collo e mette in risalto il viso ti fa risultare simpatica. L'uomo prova una certa attrazione. Così come a volte una scarpa da tennis su un jeans è meglio di

un tacco e di una gonna.

A un uomo piace anche poter immaginare “cosa c'è sotto”.

P.S. Se ti interessa questo argomenti, ti consiglio “**COME AVERE STILE**” di Serena Fogli e “**ALLA MODA IN 7 GIORNI**” di Siria Maltese, sempre per HOW2 Edizioni.



## 5.4. Essere seduttivi con le fragranze

Inizio subito dicendo che “l’uomo NON deve puzzare”.

Al di là degli scherzi è palese che un cattivo odore non è certo un invito a nozze. Molti dicono che basti semplicemente lavarsi per non puzzare. Questo è vero in parte. Benché una doccia al mattino prima di uscire elimina tutti i cattivi odore quello che dobbiamo cercare di fare è andare oltre. Ossia non solo “non puzzare” ma “profumare.”

**Ricercare:** non dobbiamo vergognarci

di cercare con cura una fragranza che possa farci sentire apprezzati. Mi rivolgo in particolare agli uomini, che spesso utilizzano lo stesso deodorante per tutta la vita. Dobbiamo sperimentare.

Per l'uomo: proviamo a vedere come un dopobarba si mischi con un deodorante o con un profumo, facciamo delle prove, magari su un asciugamano. Non utilizziamo profumi con troppo alcol ma mischiamo anche fragranze naturali con essenze artificiali. Per fare colpo su di lei privilegiamo fragranze secche, quelle dolci non piacciono mai molto. Infine non sottovalutiamo lo shampoo, anche quello dovrebbe avere una fragranza

piacevole.

Per la donna: non esageriamo, troppo profumo può essere fastidioso nelle situazioni di contatto fisico. E spesso ci allontana dagli uomini invece di avvicinarci.

Restiamo su fragranze dolci ma non troppo forti, utilizziamo anche creme per il corpo o per la pelle che rilascino un'essenza piacevole.

## 5.5. L'importanza dell'intimo

Oggi l'intimo riveste un ruolo molto importante. La sua sempre maggiore valorizzazione, in particolare nella pubblicità, ha aumentato l'aspettativa che si ha verso questo indumento, facendolo diventare un vero e proprio capo d'abbigliamento suscettibile di mode e tendenze.

Pensiamo a qualche decennio fa, quando la donna portava una semplice sottana e l'uomo il cosiddetto "mutandone di lana".

Molte persone tendono a sottovalutare

questo indumento, lasciando il più delle volte al caso la scelta di un intimo da indossare. Certo, dipende molto dalla situazione, in caso il nostro scopo sia quello di fare colpo su una persona dell'altro sesso non possiamo permetterci di sottovalutare l'intimo. Ecco quindi alcuni consigli per evitare di rimanere "in mutande".

**Per lei:** anche qui mi sento di dire che è sempre un bene non esagerare. Non facciamo perdere il nostro uomo in pizzi, merletti e lacci particolari, rischieremmo di confonderlo invece di spingerlo a venire con noi.

Se il vostro lato B è particolarmente formoso un perizoma potrebbe essere

l'ideale per fare colpo sul vostro uomo. Ma se proprio volete un consiglio per farlo cadere a i vostri piedi, allora non potete esimervi dall'indossare un paio di giarrettiere e autoreggenti.

Queste ultime sono da preferire alle calze, che sono sempre meno sexy rispetto a esse, inoltre l'uomo vedendo una donna con delle autoreggenti tende a "volare con la fantasia" e questo non può fare altro che farlo impazzire per voi.

Consiglio di rimanere su tonalità scure ed evitare il bianco, a meno che non sia un intimo molto particolare, che possa compensare con le forme questo tipo di colore che non è sempre apprezzato dagli uomini.

Infine un ultimo appunto sul tessuto. La cosa che veramente piace agli uomini non è un tessuto liscio ma uno ruvido, magari un tessuto di maglia.

**Per lui:** qui il discorso potrebbe sembrare più semplice ma non è così. L'intimo per l'uomo si potrebbe semplicemente dividere in due categorie: boxer e slip.

Consiglio caldamente di evitare il secondo. Anche se la moda sta cercando in tutti i modi di riportare in auge questo capo d'abbigliamento, è veramente difficile renderlo sexy. Mettetelo solo se avete dei quadricipiti molto ben sviluppati, altrimenti optate per il boxer. In questo caso evitiamo colori troppo

sgargianti e forme o fantasie particolari. Il boxer deve sorprendere ma non deve essere motivo di discussione, anche perché prima o poi andrebbe tolto, a meno che voi non vogliate passare tutta la notte a discutere delle scritte presenti su di esso.



## 5.6. Il viso

Il nostro viso è indubbiamente il nostro primo biglietto da visita. Nella maggior parte delle situazioni è la parte del nostro corpo che si nota di più, con la quale si interagisce di più e quella che esprime di più.

È inutile dire che la persona timida ha timore di mostrare il proprio viso, in particolare una persona che non si ritiene attraente pensa che il volto sia qualcosa da nascondere agli altri e, per fare questo, assume delle posizioni e degli atteggiamenti che crede possano essere utili allo scopo.

In realtà non è mai così. È quasi impossibile nascondere del tutto il

nostro viso, c'è chi porta gli occhiali, chi porta i cappelli o chi utilizza molto trucco ma arriva sempre il momento in cui questi accessori devono essere tolti.

**Quello che si dovrebbe fare, al contrario, è cercare di mettere in risalto il proprio viso proprio utilizzando gli stessi accessori che pensiamo debbano nascondere.**

Faccio a tal proposito un esempio che dovrebbe essere esplicativo.

Anna è una ragazza che si vergogna del suo viso. A suo dire la sua pelle non è come quella delle amiche, ritiene di avere qualche brufolo e poca lucentezza. La mattina prima di uscire passa quasi un'ora davanti allo specchio per cercare

di migliorare il suo aspetto ma, la maggior parte delle volte, secondo lei, non ottiene alcun risultato.

Le sue amiche cercano di dissuaderla ma lei continua a non piacersi. Di solito indossa un paio di occhiali molto grandi, che le coprono una gran parte del viso, in questo modo pensa di aver risolto, almeno in parte, il problema.

Una mattina però, il suo cagnolino la viene a svegliare e, nello scendere dal letto, porta via con la coda proprio gli occhiali a cui Anna tiene tanto, quel suo scudo contro il mondo.

Il cagnolino li fa cadere e questi si rompono.

Anna è terrorizzata, cerca di ripararli ma l'impresa è quasi impossibile.

Inoltre sta facendo tardi a lavoro. Per non rischiare una ramanzina dal capo prende il primo paio di occhiali che trova ed esce di casa.

Per strada non si sente per niente a suo agio, si sente osservata e crede che sia a causa di quei nuovi occhiali, che forse le tengono scoperta una buona parte del viso, proprio quello che lei non vuole.

Riesce ad arrivare sul posto di lavoro. All'ingresso ci sono le sue colleghe che la salutano da lontano. Anna, mentre si avvicina prova a togliersi gli occhiali, non vuole farsi vedere con quell'accessorio che proprio non le va a genio.

Mentre cerca di sfilarseli è proprio una collega a fermarla.

“No, non te li togliere, ti stanno benissimo, ti mettono in risalto il viso”

“Già, è vero” risponde un'altra.

Anna si rende conto, in questo modo, che quello di cui aveva bisogno non era nascondere il suo viso, ma proprio **metterlo in risalto**. Il nuovo paio di occhiali, evidentemente, hanno una forma tale che le calza alla perfezione, facendo risaltare alcuni angoli delle sue guance che neanche pensava fossero da ammirare.

Con questo esempio capiamo bene che **ognuno di noi ha il proprio viso, con pregi e difetti, quello che dobbiamo fare è cercare di mettere in risalto il più possibile quei pregi e non**

**vergognarcene.**

Vediamo insieme qualche soluzione che può essere utile allo scopo.

**Occhiali:** come abbiamo visto hanno un ruolo fondamentale nel mettere in risalto il viso. Scegliamo un modello che calzi bene con la forma delle nostre guance e dei nostri zigomi. Anche se generalmente le donne preferiscono una montatura più larga che copra parte del viso e gli uomini preferiscano invece montature più sottili abbiamo visto, con l'esempio di Anna, che questa non è una regola.

Se il nostro viso è molto magro è meglio una montatura più piena, per non lasciare l'impressione di avere le

guance troppo scavate. Ma se abbiamo degli zigomi molto alti in questo caso è meglio puntare su qualcosa di più piccolo, o rischiamo che gli occhiali formino un'ombra troppo marcata sul nostro viso.

Evitiamo occhiali sportivi quando siamo vestiti eleganti o viceversa, sono situazioni estreme con le quali rischiamo di sentirci a disagio.

**Barba:** ogni uomo ha un tipo di barba differente. C'è chi ce l'ha molto folta e chi invece più rada. Cerchiamo di adattare anche la barba alla forma del nostro viso. In generale, un uomo con le guance molto scavate e con una mascella molto pronunciata dovrebbe sempre

farsi crescere un po' di barba, così facendo riesce ad attenuare in parte una forma del viso molto pronunciata.

Il pizzetto può essere un'alternativa elegante ma non a tutti sta bene, per alcuni invece è proprio una questione di stile. Qui consiglio di provare per una volta a vedere come ci sta. Se proprio non ci sentiamo a nostro agio non lo lasciamo più crescere.

Infine, considerando che la barba non è obbligatoria, se volgiamo dare un'impressione generale di pulizia o proprio non abbiamo tempo per curare la nostra barba, radiamoci ogni mattina. Quando la faremmo crescere ci sarà l'effetto sorpresa.



**Trucco:** come abbiamo visto è sempre meglio non esagerare col trucco. Un leggero ombretto che metta in risalto il colore degli occhi va più che bene. Bisognerebbe, inoltre, puntare su trucchi che diano lucentezza al viso, magari fondotinta adeguati a questo scopo.

**Capigliatura:** anche i capelli mettono in risalto il nostro viso. Cerchiamo una pettinatura che ci faccia sentire liberi. Se siamo uomini e ci sentiamo dire che non sta bene portare i capelli lunghi facciamo finta di niente, ultimamente questo tipo di capigliatura nel maschio è stata molto rivalutata, inoltre non sempre un uomo sta bene con capelli troppo corti.

Le ragazze possono provare a raccogliere i capelli in una coda per vedere se, in questo modo, il viso risulta più luminoso. In caso positivo si potrebbe valutare un taglio più corto.

# 5.7. Il linguaggio del corpo

Il nostro corpo trasmette sensazioni differenti a seconda di come ci muoviamo.

Non ci vuole molto a trasmettere un senso di insicurezza, ci sono alcuni movimenti che vengono percepiti dagli altri immediatamente.

Quello che dobbiamo cercare di fare è eliminare questa sensazione di insicurezza.

Le persone timide tendono ad avere un atteggiamento di chiusura. Questo viene trasmesso attraverso i movimenti del corpo quali mettere le mani in tasca o

abbassare lo sguardo. Comportandoci così non facciamo altro che alimentare il nostro senso di inferiorità, lasciando spazio e modo all'altro di sovrastarci, di sentirsi migliore di noi.

Come ho già spiegato all'inizio di questa guida ci sono delle posizioni che vanno assolutamente evitate. Un altro passo poi, sarà quello non solo di evitarle, ma di assumere un atteggiamento tale da trasmettere solo ed esclusivamente sicurezza e positività.

Procediamo per gradi, vediamo prima quali sono gli atteggiamenti da evitare.

**Mani in tasca:** mettere le mani in tasca trasmette all'altra persona la sensazione che siamo nervosi e tesi. Se ci avete

fatto caso la maggior parte delle volte le mani cominciano a sudare e abbiamo bisogno di asciugarle. Inoltre, questo atteggiamento non è per niente funzionale.

Pensateci bene, se dobbiamo stringere la mano a una persona che conosciamo e le abbiamo entrambe in tasca dobbiamo sempre subire quel momento di imbarazzo nel doverle tirar fuori, se per qualsiasi motivo c'è bisogno di un nostro intervento, magari per evitare un pericolo stesso discorso, dobbiamo tirar fuori le mani dalle tasche e rischiamo di perdere l'attimo giusto.

A volte si tende proprio a dimenticare di averle infilate nelle tasche, diventa quasi un vizio.

Nelle scuole di recitazione è la prima cosa che ti dicono di evitare, noi non siamo sicuramente attori ma anche nella vita di tutti i giorni tenere le mani in tasca è del tutto sconveniente.

**Testa abbassata:** è molto fastidioso parlare con una persona che guarda il pavimento, è un atteggiamento scortese ed è il primo segnale di timidezza. Dovremmo cercare di affrontare la vita con lo sguardo diritto verso di noi.

Il significato del termine **affrontare** deriva proprio da “fronte”, davanti. Gli inglesi lo traducono *to face* che vuol dire proprio affrontare a viso aperto, fronteggiare. Va da sé che tenere la testa bassa è un modo per non affrontare la

vita.

Anche quando siamo noi a parlare, abbassare lo sguardo è anche sinonimo di maleducazione. Cerchiamo quindi di evitare questo atteggiamento.

**Gesticolare:** in questo caso c'è da dire che gesticolare non è del tutto inopportuno, ma dobbiamo farlo con la giusta misura. Se usiamo troppo i movimenti delle nostre braccia rischiamo di diventare pesanti e noiosi. Anche altri gesti come picchettare sul tavolo o giocare con oggetti magari di carta, sono situazioni che mettono a disagio chi è con noi.

Dobbiamo sempre cercare di trasmettere calma e non nervosismo. Non sempre,

infatti, troviamo la persona che è disposta a metterci a nostro agio, il più delle volte vanno via infastiditi dai nostri movimenti.

**Incrociare le braccia:** incrociare braccia o gambe è anch'esso un atteggiamento di chiusura. Chi ci sta parlando potrebbe credere che non siamo interessati e che stiamo pensando ad altro, anche se non è quello che stiamo realmente facendo.

**Mangiarsi le unghie:** altro segnale di nervosismo, oltre a essere antiestetico. Considerate poi che a molte persone può addirittura creare una sensazione di disgusto. Evitiamolo, troviamo altri modi per sfogare la nostra tensione.



P.S. Se ti interessa questo argomento, ti consiglio il **“MANUALE DEL LINGUAGGIO DEL CORPO”** di Giusi Maugeri, per HOW2 Edizioni.

## 5.8. Come ti muovi (questioni di portamento)

Dopo aver visto gli atteggiamenti da evitare vediamo ora cosa si può fare per migliorare il nostro portamento, per metterci nelle condizioni tali da trasmettere all'altro positività e sicurezza.

**Camminata:** questa non deve essere mai troppo veloce, cerchiamo invece di mantenere un'andatura tranquilla, sentiamoci noi stessi calmi mentre camminiamo. La testa deve stare sempre

alta o rischiamo di nuovo di cadere nel pericolo di abbassare lo sguardo, e sappiamo questo a cosa porta.

Cerchiamo anche di mantenere spalle e petto dritti, di non camminare ingobbiti. Se proverete a farlo noterete anche qualche piccolo dolore, questo è del tutto normale, purtroppo siamo abituati a poggiare tutto il peso del nostro corpo sulla schiena anche quando camminiamo. In particolare la zona lombare è la più compressa. Sforzandosi di camminare dritti invece distribuiamo meglio anche il nostro peso sulla colonna vertebrale.

Ecco che questo modo di camminare diventa non solo un modo per trasmettere positività ma anche un

esercizio salutare.

**Braccia:** per far capire a chi sta con noi che abbiamo un atteggiamento di apertura nei suoi confronti dovremmo tenere le braccia sempre libere, queste dovrebbero scendere sui fianchi dolcemente. Quando parliamo, invece, dovremmo cercare di allargarle, quasi a voler accogliere chi ci sta davanti.

È un tipo di atteggiamento che porta subito dei buoni risultati.

**Gambe:** molto spesso ci capita di incontrare qualcuno per strada e di fermarci a parlare. In questi casi possiamo avvertire una certa stanchezza dovuta al fatto di stare molto in piedi, e così, anche senza accorgersene, può

capitare di incrociare una gamba sull'altra alternativamente per permettere agli arti di riposare uno alla volta. Questo andrebbe evitato in quanto, così facendo, lanciamo un chiaro segnale al nostro interlocutore facendogli capire, in maniera non troppo garbata, che siamo stanchi.

Sarebbe meglio, al contrario, annunciare a parole la propria stanchezza, magari proponendo una sosta al bar dove continuare la chiacchierata. Sicuramente meglio che mettere a disagio l'altro facendogli credere non solo di essere stanchi ma anche di starsi annoiando.

**Gli occhi:** al contrario delle altre parti del corpo, che siamo in grado di

controllare, gli occhi molte volte ci ingannano, trasmettendo all'altro le nostre vere sensazioni anche se cerchiamo di nasconderle.

Proviamo a guardare le persone negli occhi quando ci parlano. Anche se non siamo abituati, fare il contrario vuol dire essere scortesi. Vi è mai capitato di parlare con qualcuno che guardava da un'altra parte? Non è forse fastidioso?

È giusto quindi che non lo facciamo. So che a volte è difficile continuare a guardare fisso negli occhi una persona, soprattutto quando questa parla per molto tempo. In quei casi si potrebbe cercare di prendere la parola, o di trovare un diversivo, magari facendo finta di riflettere proprio su quello che

lui ci sta dicendo in quel momento.

Per imparare ad utilizzare gli occhi nel giusto modo ci vuole più tempo rispetto alle altre parti del corpo, ma con il giusto esercizio ci si può riuscire.

Per prima cosa proviamo a guardare negli occhi il nostro interlocutore. Poi cerchiamo di esprimere le nostre emozioni prima con gli occhi che con le parole. Non diciamo mai il contrario di quello che esprimono i nostri occhi, o rischiamo di passare per bugiardi, verremmo infatti scoperti subito da chi ci sta davanti.

**Da seduti:** cerchiamo di non affondare troppo nella nostra sedia, al contrario avviciniamoci al nostro interlocutore,

chinandoci in avanti e poggiando i gomiti sulle ginocchia. In questo modo gli faremo capire di essere interessati al suo discorso.



## 5.9. Cosa dici (gli argomenti sì e no)

Dopo aver visto come muovere al meglio il nostro corpo è arrivato il momento di sfoderare la nostra parlantina. D'altronde non vorrete mica fare scena muta?

Ci sono degli argomenti che suscitano da subito interesse e altri che invece è meglio evitare. Alcuni dipendono dalle situazioni, possono andare bene in alcune ed essere poco opportuni in altre. Vedremo ora, per ogni tipo di conversazione, quale argomento è meglio evitare e quale invece può essere di grande impatto.

**Inizio conversazione:** come abbiamo visto nei precedenti capitoli, le persone si sentono più a loro agio quando iniziamo una conversazione con una domanda, con qualcosa che li riguarda, che gli permetta di poter parlare liberamente di loro. Non “attacciamo” quindi una conversazione iniziando subito a parlare di noi, diamo spazio prima al nostro interlocutore.

**Sono argomenti Sì**

. Domande del tipo: *come è andata oggi? Ti vedo in forma ecc...* qualcosa, insomma, che faccia capire a chi ci sta davanti che siamo interessati a sapere qualcosa su di lui. questo è un ottimo modo anche per rompere il ghiaccio in

una conversazione con una persona con la quale non abbiamo mai parlato prima.

### Sono argomenti NO

. Tutte quelle frasi che riguardano noi sin da subito, ad esempio *oggi IO sono a pezzi, oggi IO ho fatto questo ecc...*

**Il primo appuntamento (per lui):** hai superato la fase dell'approccio e sei stato bravissimo, ti senti orgoglioso per aver chiesto a quella ragazza di uscire, sei andato oltre le tue capacità ma... ora cosa le dici?

Anche qui vale lo stesso discorso: per farla sentire a proprio agio dovresti lasciarle spazio ma entrare nella conversazione al momento adatto. Inizia subito chiedendole qualcosa su di

lei. Arriverà poi il momento in cui dovrai parlare di te, qui devi essere bravo a non dire tutto ciò che ti riguarda subito. Alle ragazze piace scoprire passo dopo passo le potenzialità di un uomo. Raccontati a pizzichi e bocconi, quasi centellinando le esperienze della tua vita. Ogni tanto falle dei complimenti per farle capire che il motivo per cui l'hai invitata ad uscire non è solo quello di parlarle.

Non essere mai volgare nei complimenti e utilizza l'arma della simpatia, ossia cerca di capire le sue ragioni.

Evita di parlare a valanga e di interromperla (questo le donne lo detestano), mantieni la calma e fai passare qualche secondo prima di

rispondere.

### Sono argomenti Sì

. Tutte le frasi che la riguardano all'inizio della conversazione ad esempio: *raccontami di te, cosa fai nella vita ecc.*

Così le farai capire che ti interessa sapere di lei.

. Tutti i complimenti che la riguardano, che però devono essere fatti ogni tanto, quindi tutte le frasi del tipo: *questo (abbigliamento) ti sta molto bene ecc.*

. Tutto ciò che ti riguarda ma senza svelarlo tutto insieme, ad esempio: *poi non ti ho detto che faccio anche... ah, dimenticavo mi piace molto anche....*

Ricorda di farti scoprire piano piano.

. Tutto ciò che riguarda le sue passioni, che puoi sfruttare con frasi del tipo: *senti, visto che ti piace tanto questo pittore perché non andiamo a una mostra... quindi suoni in un'orchestra, mi piacerebbe venirti a sentire...*

Le farai capire che vuoi essere coinvolto nei suoi interessi.

### Sono argomenti NO

. Tutte le frasi e i complimenti banali del tipo: *sei molto bella. I tuoi occhi sono come il cielo ecc.*

. Tutte le frasi che possono far capire che non la stavi ascoltando ad esempio: *oh scusa, avevo capito che non ti interessava... ma non avevi detto che.... Scusa non volevo interromperti.*

**Il primo appuntamento (per lei):** il ragazzo che ti piace tanto è proprio davanti a te, ti ha chiesto di uscire e hai accettato, ma ora non sai cosa dirgli. È normale.

Prima di tutto dovresti cercare di farlo sentire a proprio agio, non tempestarlo di domande ma cerca di scoprire qualcosa su di lui. Anche se l'argomento non è di tuo gradimento fingiti interessata.

Non fare domande troppo invadenti, gli uomini si sentono in imbarazzo a parlare di cose troppo personali con ragazze che non conoscono.

Cerca di essere seducente anche quando parli con lui, fai in modo che si senta apprezzato per quello che dice.

## Sono argomenti Sì

. Tutto ciò che possa farlo sentire apprezzato, del tipo: *mi piace molto quello che fai, è molto interessante... sei super impegnato, ma come fai a fare tutto?*

Fagli capire che lo ammira e ti piace quello che fa.

. Tutto ciò che possa dargli sicurezza, specie quando hai davanti una persona che non si apre molto, non fargli notare il suo atteggiamento di chiusura ma fallo sentire importante con frasi del tipo: *beh, non mi sembri il tipo che ha problemi con le donne... dai sicuramente puoi aiutarmi, sai fare mille cose.*



Questo aumenterà la sua autostima e gli darà una buona carica per affrontare il resto della serata.

. Tutto ciò che possa fargli capire che l'appuntamento non è solo una cosa che riguarda lui ma entrambi, fagli capire che anche te sei lì perché provi interesse per lui quindi chiedi il suo parere con frasi tipo: *se però non ti va potremmo andare... non voglio che ci vieni controvolgia...*

### Sono argomenti NO

. Tutte le frasi che riguardano un mondo, quello femminile, dove l'uomo non riuscirà mai ad entrare, ad esempio: *oggi con le mie amiche siamo andate a fare shopping... Laura mi ha detto di*

*aver comprato...*

**L'incontro casuale (l'opportunità):** a volte può capitare di incontrare persone per caso e, per un motivo o per un altro, intrattenere con loro una conversazione. Ad esempio possiamo parlare con qualcuno incontrato alla fermata dell'autobus, magari perché abbiamo chiesto un'informazione noi a lui o lui a noi. In questi casi dovremmo cercare di non provare a tirarci fuori dalla conversazione (tranne quando vediamo che sta degenerando), non si può mai sapere a cosa ci porterà, l'occasione è sempre dietro l'angolo. Se ad esempio vediamo un signore che parla al telefono di un argomento che ci può interessare,

che magari fa parte del nostro lavoro questa potrebbe essere un'occasione, quella persona potrebbe essere nel nostro stesso ambito lavorativo e magari offrirci una posizione migliore. Per un timido poi, sempre meglio intavolare una conversazione in più che una in meno.

Cerchiamo di intrattenerlo anche con frasi scontate e quando capiamo effettivamente che può esserci utile (magari proprio un'occasione di lavoro) parliamo di noi e cerchiamo di capire come possiamo essere interessati a un'eventuale rapporto più continuativo.

Sono argomenti Sì

. Tutte le frasi che possano farci

acquisire una certa confidenza, anche le frasi fatte del tipo: *certo che qui gli autobus non passano mai... è molto che aspetta?... oggi dicevano che avrebbe piovuto ma c'è il sole.*

. Tutte le domande che possiamo rivolgergli che possano farci capire che tipo di vantaggio possiamo ottenere da lui del tipo: *ma lei si occupa di questo? Pensi che io... ma per caso conosce anche la mia società?*

. Tutte le informazioni che possiamo dargli che riguardano la nostra persona come: *io ho avuto questo tipo di esperienze.... Mi interessa moltissimo, pensi che lo faccio per lavoro.*

. Tutto ciò che può esserci utile per mantenere con lui un contatto: *allora mi*

*permetta di lasciarle il mio biglietto da visita.... Se ha bisogno mi chiami... ma prende sempre qui l'autobus?*

**La platea:** abbiamo già visto come in alcune occasioni ci troviamo a dover parlare di fronte a un buon numero di persone. Qui dobbiamo cercare di attirare da subito l'attenzione, magari con una presentazione alla "James Bond" ossia una di quelle che suscitino interesse da subito. Mi chiamo Bond, James Bond può diventare, per noi comuni mortali, mi chiamo Franco, per gli amici Frank.

Una buona presentazione ci rende il resto della conversazione più semplice. Cerchiamo comunque di mantenere

sempre alta l'attenzione, se vediamo che i nostri interlocutori perdono di interesse cerchiamo di coinvolgerli, magari con domande rivolte direttamente a loro.

### Sono argomenti Sì

. Tutte le frasi di impatto durante la propria presentazione, o comunque quelle che diciamo per prime come: *sono l'amico di... mi chiamo (cognome famoso) ma non c'è nessuna parentela... mi chiamo () ma puoi chiamarmi () oppure piacere spero di non disturbare... vi ruberò solo pochi minuti.*

. Tutte le frasi che possano servire a riprendere in mano la conversazione

qualora questa fosse calata d'interesse del tipo: *ma vi vedo un po' stanchi allora cercherò di essere più veloce... non addormentatevi perché abbiamo quasi finito.... È capitato anche a voi?...*

### Sono argomenti NO

. Tutte quelle frasi che fanno capire agli altri che non siamo interessati, magari perchè controvolgia: *cerchiamo di fare presto... non ho tempo... non ho avuto tempo di prepararmi...*

## 5.10. Be Elegant

L'eleganza non è solo una questione che riguarda gli abiti. Possiamo essere persone eleganti anche vestendo in maniera casual.

La questione dell'eleganza è qualcosa che si vede in molte situazioni. Si può essere eleganti nel portamento, nella parlantina, nel modo di muoversi, negli atteggiamenti.

Vediamo insieme qualche situazione in cui si può giocare la carta dell'eleganze e, allo stesso tempo della sorpresa.

**Gentilezza:** essere onesti e gentili è sempre un atteggiamento di tipo positivo. L'eleganza e la raffinatezza di



una persona educata esulano dalla sua condizione sociale. Ci sono persone che non hanno nulla, ma mantengono sempre il sorriso e la gentilezza e, così facendo, risultano anche persone eleganti.

Cerchiamo di essere sempre gentili, in tutte le situazioni e verremmo apprezzati da tutti.

**Calma:** essere tesi e nervosi, mangiarsi le unghie, muoversi in maniera convulsa ecc. sono tutti atteggiamenti che non piacciono a chi ci sta davanti. Se, al contrario, manteniamo sempre una certa calma possiamo anche diventare persone eleganti, in quanto trasmettere pace e tranquillità nell'altro innalza la nostra condizione, facendoci risultare persone

raffinate e cortesi.

**Linguaggio:** per risultare eleganti quando parliamo non abbiamo bisogno di usare paroloni complicati o un linguaggio accademico molto forbito. Ci basta semplicemente **essere essenziali e sinceri**. Proviamo a esprimere in poche parole quello che pensiamo, senza perdere tempo in tediose spiegazioni.

L'essenzialità è sinonimo di eleganza in quanto ci permette di parlare in poco tempo e di esprimere un concetto andando direttamente al cuore di esso. Viene apprezzata molto di più rispetto a pause continue in un discorso lungo in cui non riusciamo a trovare le parole.

Solo in un secondo momento dobbiamo

imparare a esprimere ciò che vogliamo esprimere utilizzando altre parole, ma mai girandoci intorno.

**Aspetto e non abbigliamento:** trovare un abito elegante non è poi tanto difficile. Ma vi posso assicurare che se non lo accompagniamo con una cura del nostro aspetto questo non serve a nulla.

pensate ad esempio a un uomo vestito in smoking ma con la barba sfatta e i capelli sporchi. Vi sembra elegante o “raccattato”?

a volte anche un jeans e una t-shirt possono farci apparire eleganti se, ad esempio, curiamo la nostra capigliatura o la scelta di accessori quali orecchini o catenine.

# I segreti svelati in questo capitolo

. È importante valorizzare la nostra persona tramite aspetto fisico e linguaggio.

. Scegliamo abiti con i quali ci sentiamo a nostro agio e, se vogliamo sperimentare, facciamolo con un indumento alla volta.

. Non esageriamo con i profumi ma non fermiamoci nemmeno alla semplice doccia mattutina.

. Valorizziamo le forme del nostro viso

attraverso l'utilizzo di accessori quali occhiali e trucco.

. Evitiamo di tenere le mani in tasca e la testa abbassata.

. Gli atteggiamenti e le posizioni del nostro corpo devono trasmettere calma e sicurezza, e mai tensione o nervosismo.

. Esistono una serie di argomenti e di frasi utili o meno in base al contesto della nostra conversazione.

. Si può essere eleganti anche al di là dell'abbigliamento.

# GIORNO 6

## 6.1. Estroversi online

Partiamo subito dicendo una cosa fondamentale: **nel mondo dei social non possiamo essere persone totalmente differenti da come siamo nella realtà.**

Se il nostro scopo è quello di conoscere nuove persone o di fare nuove amicizie attraverso internet dobbiamo essere consapevoli del fatto che, prima o poi, alla conoscenza telematica si affiancherà quella reale. Di conseguenza se abbiamo fatto finta di essere un tipo di persona da

dietro lo schermo, se abbiamo esagerato magari in una conversazione in chat, tutte queste cose potrebbero rappresentare un'arma a doppio taglio se poi, nella controparte reale, non siamo in grado di mantenere questo tipo di atteggiamento.

Perciò non esageriamo, non mostriamoci come persone diverse da quello che realmente siamo ma, al contrario, cerchiamo di far trasparire gli aspetti della nostra personalità.

È chiaro che stare dietro lo schermo in qualche maniera ci fa sentire più protetti, questo è del tutto normale. Non dico di non osare un po' di più ma solo di non sfiorare nell'assurdo, nell'esagerazione di aspetti che non fanno parte di noi e

che non siamo in grado di replicare nel momento in cui incontreremo le nostre nuove conoscenze telematiche nel mondo reale.

Ci sono diversi motivi per i quali abbiamo voglia di conoscere le persone tramite i social. In primis il motivo principale potrebbe essere quello che nella vita reale non siamo in grado di sviluppare rapporti sociali.

Dobbiamo capire, però, che conoscere persone su internet non vuol dire sviluppare dei rapporti con loro, ma solo avere un aiuto nella prima parte della conoscenza, ossia l'approccio.

**Quando ci troveremo davvero davanti a queste persone dovremmo per forza**



**di cose abbandonare quello scudo  
tecnologico e portare avanti il  
rapporto di persona.**

# 6.2. Come socializzare su Facebook

Ormai abbiamo tutti un account Facebook, c'è chi ne utilizza più di uno, magari per questioni lavorative. Questo social ha rivoluzionato il mondo delle relazioni sociali, in parte in positivo in parte in negativo.

Molte critiche gli sono state mosse in quanto si pensa che le conseguenze alle quali porti un suo utilizzo esagerato siano esattamente l'opposto di quello che è il suo scopo. Si crede, infatti, che le persone tendano a chiudersi su

Facebook ed evitino, di conseguenza, i veri rapporti umani.

Questo è proprio quello che dobbiamo cercare di evitare. Ribadisco che Facebook, così come tutti i social, **rappresenta solo un modo diverso per tentare un approccio ma non può in nessuna maniera sostituirsi ad un rapporto umano.**

vediamo ora quali sono le situazioni più comuni in cui Facebook può essere usato a nostro vantaggio, per conoscere gente nuova e iniziare qualche nuovo rapporto sociale. Vedremo poi, per ognuna di esse, come sfruttare al meglio questo social per fare nuove conoscenze.

**La persona già conosciuta:** spesso conosciamo nuove persone attraverso la nostra comitiva di amici, a volte ci vengono presentate, a volte lo facciamo noi. Quando però non siamo in grado, per un motivo che dipende da noi oppure no, di intavolare una conversazione con quella persona, ecco che puntiamo su Facebook.

Può succedere che durante la serata non si crei la condizione per riuscire a parlare con tutti, oppure che ci si dia un appuntamento proprio puntando su Facebook, senza scambiarsi i numeri di telefono.

In questo caso ritrovare la persona che cerchiamo non è difficile. La sia va a scovare tra le amicizie di chi già

conosciamo e che magari ce l'hanno presentata. Una volta trovata dovremmo procedere in questo modo.

*. Non aggiungiamola subito tra gli amici ma presentiamoci con un messaggio.*

*. Scriviamo, ad esempio se si ricorda di noi e della serata in cui vi siete conosciuti.*

*. Cerchiamo di rimarcare alcuni avvenimenti di quella serata che sono stati divertenti per entrambi, questo per entrare un po' più in confidenza.*

*Ad esempio: ma poi si è ripreso?... Certo che ha preso proprio una bella sbronza...*

*. Se abbiamo delle foto di quella sera*

*magari mandiamogliele prima di pubblicarle, questo verrà sicuramente apprezzato.*

*. Quando conversiamo in chat non usiamo un linguaggio troppo spavaldo, meglio mantenersi su un tono medio o penserà subito che stiamo approfittando del fatto di essere su Facebook.*

*. Non chiediamo subito di rivederla da soli ma organizziamo un'altra uscita corale con le stesse persone, lei si ricorderà di noi questa volta e quello sarà il punto di partenza per sviluppare una relazione sociale nuova.*

**La persona che non conosci: lo**

abbiamo fatto tutti, è inutile nascondere, abbiamo trovato qualcuno o qualcuna su Facebook, magari tramite qualche amicizia in comune e siamo rimasti colpiti dal suo profilo. Vorremmo cercare di conoscere personalmente questa persona ma prima vorremmo scoprire qualcosa in più su di lei. Le cose da fare in questi casi sono le seguenti.

*. Trovare il punto di contatto: qualcosa che vi unisca, magari una passione in comune, magari un apprezzamento sulla stessa pagina, magari proprio la pagina di un artista che apprezzate entrambi. Trovare il punto di contatto è fondamentale per*

*iniziare una conversazione con questa persona.*

*. Mai aggiungerla ma contattarla prima tramite messaggio.*

*. Puntando sulla passione in comune potreste parlare di qualche iniziativa legata a essa che possa essere un modo per vedersi di persona. Ad esempio un evento artistico.*

*. Se questa persona vi chiede perché avete contattato proprio lei rimarcate il punto di contatto.*

*. Anche in questo caso meglio organizzare un'uscita, magari con l'amico in comune, e non chiedere direttamente a lei.*

**La pubblicità:** se avete intenzione di



utilizzare questo social per farvi pubblicità, magari perché avete scritto un libro e volete distribuirlo o avete una vostra pagina o blog che desiderate sia visitato, ci sono dei metodi per avere successo.

*. Fate sempre una presentazione esaltante di voi stessi e del “vostro prodotto”.*

*. Non arrivate a effettuare dello spam ma siate sempre discreti.*

*. aggiornate la vostra pagina con frequenza e senza far passare troppo tempo da un post all'altro.*

*. curate ogni post in modo che non sia mai uguale al precedente, non deve essere totalmente diverso, può cambiare anche di pochi caratteri ma*

*non deve essere un semplice copia e incolla.*

**Il gruppo con lo stesso interesse:** un ottimo modo per conoscere nuove persone tramite Facebook è quello di puntare sugli interessi in comune. Ci sono vari gruppi che riuniscono persone che condividono un'idea o una passione. Possiamo fare così.

*. Organizziamo degli eventi che possano riunire persone della stessa città e con la stessa passione.*

*. Se la passione per noi è anche una professione cerchiamo di condividere con gli altri del gruppo le nostre iniziative, è un ottimo modo per venire contattati.*

*. Proviamo a creare noi stessi un gruppo e a invitare più persone possibili.*

# 6.3. Come socializzare su Twitter

Questo social ha in effetti un certo limite per quello che riguarda la socializzazione. Si possono solo inserire post di massimo 140 caratteri e certo risulta difficile fare conoscenza attraverso questa piattaforma.

Quello che posso fare però è darti alcuni consigli su come aumentare il numero di followers, ossia delle persone che ricevono aggiornamenti sui tuoi post, così facendo avrai più possibilità di conoscere gente nuova.

## **Non fare tweet troppo lunghi**

A volte è meglio non sfruttare tutti i caratteri a disposizione. Si sa, infatti, che al giorno d'oggi le persone tendono a leggere ogni contenuto in maniera molto veloce. Anche nel caso di un breve cinguettio come in questo social la durata assume la giusta importanza. Si ha inoltre anche un effetto dal punto di vista grafico e visivo, un tweet più corto è anche più pulito e, quindi, ha più possibilità di venire notato e letto.

## **Le menzioni**

È importante menzionare le persone giuste. Se menzioni qualcuno che stai seguendo, qualcuno che ha molti followers, ecco che hai la possibilità di

venir notato da molti utenti di Twitter. Anche contattare personaggi famosi può aiutare, così come ritwittare i loro post.

## **Contenuti**

Anche quello che scrivi è importante. Potresti postare diversi link contenenti pagine personali, come il tuo blog o il tuo profilo facebook. Potresti inserire link a pagine con materiale riguardante le tue passioni, in maniera tale che tutte le persone che condividono con te lo stesso hobby possano darci un'occhiata.

## **Segui e fatti seguire**

Una cosa essenziale in twitter è il numero di persone che ci seguono. Appena abbiamo la possibilità inseriamo il link al nostro profilo in

qualsiasi sito dove è possibile farlo. Se abbiamo un biglietto da visita mettiamolo anche lì. Quando mandiamo una e-mail scriviamolo in calce vicino alla nostra firma. In questo modo avremmo più possibilità di ottenere seguaci.

Allo stesso modo dovremmo cercare di seguire molti profili, per esempio quelli di personaggi o aziende famose e ritwittare i loro post, in maniera tale da attirare l'attenzione di più utenti.

Facciamo un esempio che possa servire a raccogliere tutti questi consigli insieme.

Alberto sogna di fare il giornalista. Oggi, si sa, la maggior parte delle

notizie si leggono sul web e la carta stampata sta faticando sempre di più a rimanere in vita. Alberto, dopo aver studiato e aver appreso le principali tecniche di scrittura di un articolo, riesce a trovare un posto come articolista su una testata online. Apre un account twitter e come foto del profilo ne mette una in cui è impegnato a scrivere un articolo davanti al computer circondato da microfoni e telecamere come un vero reporter. In questo modo chiunque visualizzerà il suo profilo saprà che lui fa parte del mondo del giornalismo.

In seguito inizia a seguire diversi altri utenti, la maggior parte dei quali fanno parte proprio del mondo



dell'informazione, e lo fa per un motivo in particolare: è importante anche su twitter creare una rete di contatti che agiscano nel nostro stesso ambito lavorativo, questo serve anche ad aumentare i nostri followers. Più persone sanno quello che noi facciamo come mestiere meglio è, quindi più contatti abbiamo in quell'ambiente più possibilità ci sono di conoscerne altri.

Finita questa operazione Alberto inizia a postare i link alle notizie che lui ha pubblicato. Posta il collegamento a un articolo sull'ultima partita di campionato, menziona alcuni suoi conoscenti (sempre nel mondo dell'informazione) che possono ritwittare il suo link su altri siti. Come

hashtag scegli il nome delle squadre impegnate nella partita, i link ai loro siti ufficiali, l'hashtag del campionato... insomma, tutto quello che possa riguardare una partita di campionato.

Alberto ha anche avuto l'accortezza di twittare il suo link appena finito il match. In base al tipo di contenuto che postiamo, infatti, esiste anche un orario migliore e uno poco adeguato. In questo caso, la maggior parte delle persone, che magari sono fuori casa e non possono seguire le partite, vorrà sapere il risultato della propria squadra del cuore appena la partita è finita.

Alberto twitta lo stesso link a intervalli di un'ora ciascuno. Così facendo riesce a far sì che più persona lo leggano. Ogni

volta che qualcuno visualizza il suo tweet Alberto ha la possibilità di ottenere altri followers.

Alla fine della settimana viene comunicato ad Alberto che il suo sito farà un workshop sull'editoria giornalistica, quale migliore occasione per lui di fare un altro bel tweet?

Ecco il link con il luogo e la data dell'evento, accompagnato dal logo e dalla locandina trovate sul sito. Questa sarà un'ottima occasione per conoscere altre persone nel mondo del giornalismo.

Abbiamo quindi visto come poter sfruttare Twitter per fare conoscenza e per farsi conoscere. Provate anche voi a

farlo diventare un buon “biglietto da visita”.

# 6.4. **socializzare Instagram**

# **Come su**

Instagram è il popolare social delle foto e delle immagini. Funziona più come twitter che non come Facebook. Sostanzialmente si comunica al mondo il proprio messaggio postando delle foto. Si può scrivere qualcosa come didascalia ma a farla da padrone nel nostro profilo sono solo ed esclusivamente le immagini e, da poco, anche brevissimi video.

Socializzare con le foto non è così difficile come sembra. Ecco alcuni

consigli.

## **Fotografa le tue passioni**

Rendere partecipi gli altri delle tue passioni è praticamente fondamentale. Puoi postare tantissime foto che ti ritraggono in tutti i modi possibili, in tutte le pose esistenti e con tutti i vestiti più alla moda, ma prima o poi la gente si stuferà di guardarle.

Postare invece foto che ti ritraggono mentre fai quello che più ti piace, che ti rende unico, non le annoierà mai.

Sei uno sportivo? Prova a farti foto durante l'attività fisica. Sei un musicista? Posta delle foto dove suoni il tuo strumento ecc.

## **Non solo immagini**

Se è vero che Instagram nasce come social delle fotografie è anche vero che non c'è limite alla fantasia dell'utente. Quello che possiamo postare è un'immagine perché non provare a postarne una che rechi una scritta, un messaggio, un aforisma... in questo modo possiamo anche "dire" qualcosa a chi ci segue.

Puoi postare, ad esempio, un invito ad un evento, o una citazione famosa, in questo modo la gente non saprà solo come sei, ma anche chi sei e cosa hai da dire al mondo, e tutto attraverso una fotografia.

## **Gli hashtag**

Gli hashtag hanno rivoluzionato il

mondo dei social. In particolare su twitter e Instagram sono molto popolari. Proviamo a inserirne alcuni tra i più gettonati in maniera tale che tutte le persone che lo digiteranno riusciranno più facilmente ad arrivare a noi.

Vediamo con un **esempio** come **possiamo socializzare con Instagram**.

Claudia organizza eventi musicali. Per la precisione gestisce un locale dove si suona musica dal vivo. Ha da poco stilato il calendario degli eventi per la stagione autunnale. Le prime serate sono andate abbastanza bene ma Claudia vorrebbe che ci fossero più persone agli eventi, che il suo locale fosse pieno. Ecco cosa fa.



Posta sul profilo Instagram del suo locale una bella foto collage con immagini o locandine di tutte le serate che si sono svolte fino a quel momento, la didascalia che allega è: *e non è ancora finita, questo è solo un assaggio.*

Sceglie, come hashtag, i generi musicali suonati sul palco e il nome di qualche artista che si è esibito e che si esibirà. Quando inseriamo un hashtag, infatti, dobbiamo fare una sorta di procedimento inverso, in base alla **tipologia di persone** che vogliamo vedano il nostro post. Ad esempio Claudia, all'interno del suo locale, fa suonare musica blues.

Le persone appassionate di questo

genere o gli stessi musicisti che lo suonano saranno più portati a scrivere *#blues* nella stringa di ricerca, ed ecco che lei comparirà tra i post con quel'hashtag.

Proviamo a farlo anche noi, selezioniamo i giusti hashtag e mettiamoci nei panni di chi andrebbe a cercare una determinata parola.

Spesso in televisione si può comunicare con le trasmissioni in diretta sui social proprio grazie all'hashtag, ma in quel caso la cosa è molto diversa. Potendo già contare su un vasto numero di persone che seguono la diretta, infatti, gli autori dei programmi tendono a creare hashtag personalizzati.

Quello che invece dobbiamo fare noi, che non abbiamo a disposizione un vasto pubblico, non è creare un hashtag ma scegliere quelli più gettonati in base all'argomento dei nostri post e delle nostre foto.

## 6.5. Come acchiappare sui siti di Dating (se sei single)

Negli ultimi anni i siti di dating hanno raggiunto un successo enorme. Questo è dovuto al fatto che, come già abbiamo visto in altri capitoli di questa guida, utilizzandoli è possibile saltare la prima fase della conoscenza, ossia l'approccio.

È evidente che questa continua a rimanere un'arma a doppio taglio. Vale la stessa regola detta in precedenza. **Non possiamo creare un profilo che sia troppo distante dalla realtà o, nel momento del vero incontro, ne subiremo le conseguenze.**

Vediamo ora come rendere al meglio su

questi siti. Partendo dal nostro profilo fino ad arrivare ad un approccio telematico degno di nota.

## **IL NOSTRO PROFILO**

Su tutti i siti di dating abbiamo bisogno di un profilo. Vale davvero la pena spendere qualche minuto in più per cercare di crearne uno il più dettagliato possibile. All'inizio potrebbe sembrare un procedimento noioso ma la realtà è che risulta essenziale per poter conoscere più persone possibili.

In fondo c'è da farsi una domanda. Quando troviamo una persona che ci piace su un sito di dating, non ci darebbe fastidio visitare il suo profilo e trovare pochissime informazioni o addirittura

nessuna?

La stessa cosa vale anche per gli altri. Per visitare il nostro profilo impiegheranno pochi secondi, ma in quei pochi istanti devono rimanere colpiti. Creiamo un profilo seguendo questi punti.

**Foto:** ogni sito ne chiede una. Non ritocchiamola con programmi di grafica, verremmo scoperti subito, in particolare se non siamo abili nell'editing. Cerchiamo piuttosto di valorizzare la nostra figura all'interno della foto. Scegliamo le giuste luci che mettano in risalto il nostro viso. Se possiamo ritraiamoci durante lo svolgimento di una delle nostre attività preferite.

Sfoderiamo un bel sorriso e scattiamo. La foto è il primo punto di contatto in un sito di dating, perciò assicuriamoci che sia di grande impatto.

**Descrizione:** qui possiamo essere più liberi di creare ma ci sono alcuni consigli pratici che intendo darti.

Quando qualcuno visita il nostro profilo non dà molto peso alla descrizione, la legge molto velocemente. Per questo motivo dovremmo cercare di essere chiari e concisi. Dire quello che veramente siamo usando periodi brevi ed essenziali.

Esempio: *Sono Mario. Ho 35 anni. Lavoro per una compagnia di viaggi e amo la musica. Nel tempo libero mi*

*esibisco nei locali con la mia band. Non sono in cerca di avventure ma di qualcosa di più serio. Tranquille, non vivo ancora con i miei*

Come vediamo nell'esempio Mario ha dato informazioni essenziali in questo ordine.

*Nome*

*Età*

*Lavoro*

*Passione*

*Tempo libero*

*Cosa vuole dal sito di dating*

*Finale divertente.*

Facendo una descrizione di questo tipo, breve e concisa, le persone sono più involgiate a leggerla. Inoltre Mario ha chiarito da subito quello che cerca da



questo sito. Non un'avventura ma qualcosa di serio. Chiunque leggerà il suo profilo saprà con chi ha a che fare e vorrà approfondire la sua conoscenza. A meno che non sia in cerca di avventure.

**Collegamenti:** se abbiamo un nostro sito o un blog possiamo inserire il link nella descrizione, in questo modo ci eviteremo di dover parlare troppo di noi e lasceremo che sia il nostro link a farlo. Inoltre daremo l'idea di essere impegnati in diversi progetti. Cosa che verrà sicuramente apprezzata.

## **IL PRIMO APPROCCIO**

Una volta che abbiamo individuato una persona di nostro interesse, magari con la quale abbiamo diverse passioni in

comune, è il momento di passare all'azione, dobbiamo conoscerla.

Dovremmo cercare di procedere in questo ordine.

**Saluto:** facciamone uno particolare, non un semplice ciao. **scrivere solo la parola ciao vuol dire delegare all'altra il compito di iniziare la conversazione.**

Scrivere ciao è come non aver scritto nulla. L'altra persona infatti già sa del vostro interesse per lei, dato che avete avuto un "match" da parte del sito, non avete bisogno di fargli capire che siete presenti.

Torniamo per un momento ad essere Mario.

La prima frase che potremmo scrivere è

*questa: ciao, come va? Nel tuo profilo ho visto che sei un'amante della montagna. Anche a me piace molto, ora però vivo in città e non ho molto tempo di andarci.*

Questa frase già mostra un interesse per le passioni dell'altra persona. Se avessimo scritto ciao avremmo probabilmente ricevuto un altro ciao in risposta, e poi ci sarebbe comunque toccato intavolare una conversazione, ammesso che ci avesse risposto.

Con una frase più sviluppata come quella di Mario l'altra persona ha più argomenti a cui rispondere, è più stimolata alla conversazione. Potrebbe rispondervi che anche lei è in città, o che magari passa tutte le estati in

montagna.

**Durata:** la durata della conversazione non dovrebbe essere troppo lunga. **se dite troppe cose in chat poi non avrete argomenti quando vi incontrerete dal vivo.**

Cercate di essere essenziali. Una volta stimolata la conversazione con il giusto saluto, proviamo a parlare entrambi di qualcosa che ci piace e che potrebbe essere un punto di contatto per vederci.

Ad esempio: *viviamo nella stessa città.... Abbiamo amici in comune... anche io amo fare questo ecc.*

Poche frasi però, perché poi arriva il momento di passare all'azione, all'incontro, ed è lì che dovrete dare il

meglio di voi.

**Veridicità:** quando siete in chat con la persona che vi interessa **evitate di “spararla grossa”**.

Anche se la tentazione è forte perché ci si sente protetti da uno schermo le conseguenze per aver detto qualcosa di falso che vi riguarda sono sempre dietro l'angolo.

Cercate quindi di attenervi al vero. Non dite di essere ricche se poi non potete nemmeno offrirle da bere quando vi incontrate. Non dite di essere alti 1,95 se quando la vedete per la prima volta dovete alzare la testa per guardarla in faccia.

**L'appuntamento:** dopo aver

chiacchierato, poco mi raccomando, in chat, dobbiamo chiedere un appuntamento.

Per fare questo dobbiamo essere bravi a trovare **il punto di contatto**. Proviamo a vedere quali sono gli interessi in comune e chiediamo a questa persona di uscire con noi magari per un evento relativo a quel particolare interesse. Una mostra, un concerto ecc.

Alcune persone preferiscono uscire per bere qualcosa e farsi una chiacchierata, in questo caso portiamole in un posto che non conosciamo, potremmo così evitare di farle da “cicerone” invece di parlarci veramente.

P.S. Se ti interessa questo argomento, ti

consiglio **“SEDUZIONE 2.0: L’Amore ai tempi di Internet”** di Amy Casavino per HOW2 Edizioni.

# I segreti svelati in questo capitolo

. Nel mondo dei Social non possiamo essere persone totalmente diverse da come siamo nella realtà.

. Conoscere persone attraverso i social ci permette di saltare la fase dell'approccio. Ma dobbiamo comunque essere abili a preparare il terreno per l'incontro reale.

. Quando si vuole approcciare con qualcuno/a telematicamente bisogna trovare il **punto di contatto**,



quell'interesse in comune dal quale far partire un discorso.

. Attraverso i social possiamo organizzare degli eventi che uniscano persone con le nostre stesse passioni, un ottimo modo per fare nuove amicizie.

. Nelle foto del profilo che carichiamo sui social cerchiamo di ritrarci mentre svolgiamo le nostre attività preferite, così sarà più facile per gli altri riconoscerci e interessarsi a noi.

. Nei siti di dating è importante essere brevi e concisi nella descrizione di noi stessi. Meglio attirare subito l'attenzione che scrivere una descrizione lunga e noiosa.

. Non iniziamo le nostre conversazioni in chat con un semplice “ciao” ma scriviamo qualcosa di più, presentandoci e parlando da subito di noi.

# GIORNO 7

## 7.1. Il giorno degli esami

Mettiamo ora in pratica tutto quello che abbiamo imparato in questi giorni leggendo questa guida.

In fondo, prima o poi, dobbiamo davvero passare all'azione, per non vanificare tutto il lavoro fatto finora. Quello che faremo è prendere ad esempio le situazioni più comuni, quelle in cui, generalmente, ti eri tirato indietro. Ora capovolgeremo tutto, diventerai il protagonista, non te ne

starai più in silenzio in un angolino a rimuginare sulle azioni che non hai compiuto, perché le farai tu stesso  
Parlerai con la persona che ti piace tanto, ne dirai quattro al capo, e conoscerai gente nuova.

## **7.2. Due parole alla panettiera che ti piace tanto**

Quante volte ci sarà capitato di entrare in un negozio, uno qualsiasi, e di provare interesse per la persona dall'altra parte della cassa? Un'infinità. Consideriamo anche che questo è del tutto normale, le persone di bell'aspetto vengono selezionate proprio per invogliare la gente a entrare nel negozio e comprare la merce, anche se inutile, pur di rivederle.

Ma facciamo finta per un attimo di non essere vittime di questo sistema, la

persona che sta al di là della cassa ci piace tanto, vogliamo conoscerla. Ormai da troppo tempo entriamo in quel negozio solo per vederla e ancora non le abbiamo rivolto la parola.

Per prima cosa vediamo dove abbiamo sbagliato, poi ci concentreremo sul giusto comportamento da adottare.

## **Gli errori.**

**Troppo tempo**: non dobbiamo mai far passare troppo tempo prima di rivolgere la parola a questa persona. Purtroppo alcuni timidi fanno passare anche mesi prima di trovare il coraggio di parlarle, e questo diventa davvero un problema perché tutta la situazione che si va a creare si carica di imbarazzo. Se passa

troppo tempo prima che vi decidiate a parlare è meglio lasciar perdere. La prima parola, il primo saluto dopo mesi risulteranno troppo meccanici e finti. Inoltre si corre anche il rischio di non trovare più disponibile questa persona. Il gioco del silenzio può piacere ad alcuni ma non può mai durare troppo. **Perciò parliamole subito, d'altronde lo scopo per cui siamo lì a comprare roba inutile è proprio quello.**

**Il gioco di sguardi:** tante volte ci sentiamo soddisfatti perché crediamo di aver appena compiuto un ipotetico “gioco di sguardi”. Beh lascia che ti dica una cosa, **il gioco di sguardi non esiste.** Qui non parliamo di fantomatici

innamoramenti o di colpi di fulmine da fare invidia a Cupido stesso, qui si tratta di rivolgere la parola a una persona che vediamo tutti i giorni e che non abbiamo il coraggio neanche di guardare negli occhi. Lasciamo stare tutti gli ammiccamenti, gli sguardi sensuali ecc. rischiamo solo di peggiorare la situazione, al contrario di quello che crediamo, infatti, non siamo in grado di interpretare uno sguardo. Cerchiamo piuttosto di mantenere il sorriso e uno sguardo semplice, verremo apprezzati di più.

**Il piano elaborato:** evitiamo di escogitare piani da far invidia ai rapinatori di banche. A volte la persona



timida calcola ogni mossa. Facciamo un esempio. Mario pensa a un modo per farsi notare dalla cassiera della panetteria. È un po' di tempo che la vede quando va a comprare il pane ma non ha il coraggio di rivolgerle la parola. Questo è il piano: Prima compra un paio di rosette, esce di corsa, rientra facendo finta di aver dimenticato il portafoglio (cosa assolutamente falsa), riesce. Dopo un paio d'ore ritorna e fa finta di parlare al telefono per far vedere che è impegnato. Ogni tanto passa davanti al negozio, ogni volta facendo una cosa diversa e mettendosi in modo tale da farsi vedere dalla cassiera. Alla fine della giornata, pensa, lo avrà sicuramente notato.

Risultato? Lei non lo ha praticamente mai visto, qualche volta però ha notato che un tizio faceva avanti e indietro per la strada davanti al negozio e si è insospettita. Stava per chiamare i carabinieri.

**Facciamo le cose in maniera semplice.** non esiste una sola volta in cui un piano così elaborato verrà bene. Se proprio vogliamo avere uno schema facciamolo in maniera semplice, provando a seguire i consigli che vi darò

**Come si fa**

**La battuta:** è molto semplice, proviamo per prima cosa a dire un ciao. se ci pensate bene è molto più facile con la

cassiera che con altre persone, almeno lei vi conosce di vista, e avete tutto il diritto di salutarla senza che sorgano dei sospetti sulla vostra integrità morale.

Come prima frase cercate sempre di dire qualcosa che possa farla divertire. Quando le persone lavorano ogni tanto hanno piacere a distrarsi per pochi secondi, magari con una battuta.

Ad esempio potreste giocare proprio sul fatto che andate spesso lì per vederla (anche se lei non lo sa) dicendo: *se ritorno un'altra volta oggi mi sa che vi finisco tutto il pane.*

La battuta deve essere relativa a una situazione che vivete lì in quel momento, abbiamo già visto come avere la risposta pronta, la stessa cosa può

valere per la battuta. Osservatela, vedete cosa la può far divertire e ditelelo senza timori.

**Costanza**: non fate le cose strane. Se un giorno l'avete salutata il giorno dopo non potete ignorarla. Una volta lanciato il sasso non potete tirare indietro il braccio. Se poi non le rivolgete più la parola, credetemi, risulterete strani, anzi rischiate anche di offenderla. E semmai deciderete di parlarle di nuovo lei non accetterà. Quindi per evitare di buttare al vento tutto il lavoro ditele almeno ciao tutti i giorni.

## 7.3. Due parole con il/la collega

Ci sono persone così timide che vanno tutti i giorni a svolgere un lavoro che odiano, un lavoro che potrebbero tranquillamente lasciare. E lo fanno solo per vedere quella collega o quel collega.

Ci sono anche persone che, indipendentemente dal lavoro, hanno paura di disturbare i propri colleghi, oppure si sentono intimoriti, e per questo preferiscono non rivolgere loro la parola.

Questi sono atteggiamenti del tutto sbagliati. Vediamo invece come fare per

rivolgere la parola chi lavora con noi, partendo dal presupposto che, come noi, **anche loro sono lì per svolgere un lavoro.**

È importante capire questo aspetto, perché solo così riusciamo a non essere intimoriti quando parliamo con loro. Finché si parla di lavoro con un collega va tutto bene, direte voi, ma alcune persone timide hanno timore anche di chiedere questioni riguardanti proprio il lavoro.

Lo scopo di questo paragrafo è farvi capire come, invece, dall'argomento lavoro si possa arrivare a quello privato o personale, e come si possa trasformare il semplice rapporto di lavoro in un rapporto di amicizia.

**Il saluto:** è importante dire buongiorno tutti i colleghi ma non basta. Se proprio si vuole fare un saluto più completo si può chiedere della giornata precedente, di come il vostro collega l'abbia passata. Credetemi ne sarà felice, sarà contento di potervi rispondere perché nella sua testa questo vorrà dire *meno mele che mi ha chiesto qualcosa, almeno attaccherò a lavorare qualche minuto più tardi.*

**Il caffè:** ogni tanto una pratica molto diffusa e alla quale dovremmo aderire anche noi è quella di offrire il caffè ai propri colleghi. Non dico di farlo tutti i giorni ma qualche volta. Diventerà subito un gesto molto apprezzato.

**Condivisione:** se abbiamo delle passioni che, al di là del lavoro, ci impegnano la giornata potremmo cercare di coinvolgere i nostri colleghi. Se ad esempio suoniamo in qualche locale potremmo invitarli per una serata, potrebbe essere un ottimo modo per conoscerli al di fuori del luogo di lavoro.

**La pausa sigaretta:** non dovete cominciare a fumare se non lo fate, ma i momenti di pausa con i colleghi sono quelli che dovrebbero farci approfondire la loro conoscenza. **non parliamo mai di lavoro** in questi momenti, ma parliamo di noi. Se ci apriamo con i nostri colleghi



raccontando qualcosa di noi anche loro saranno spinti a fare lo stesso.

Esempio.

Gloria si reca, come ogni mattina, sul posto di lavoro. È arrivata proprio all'entrata dell'ufficio quando incontra una sua collega davanti all'ascensore. Gloria è stata assunta solo da un paio di settimane e non conosce quasi nessuno. La collega che in quel momento è accanto a lei, però, l'ha vista diverse volte. Gloria non l'ha mai nemmeno salutata ma ora si trova in una condizione quasi di costrizione, le due si incontrano spesso durante la giornata lavorativa e Gloria non può certo far finta di niente visto che ora è proprio lì

davanti a lei.

Uno dei tanti dubbi della nostra Gloria è il fatto di non sapere bene che ruolo abbia, all'interno dell'azienda, quella collega che vede tutti i giorni. Non sa come salutarla, se darle del lei o del tu.

La ragazza in questione, almeno apparentemente, dovrebbe avere più o meno la stessa età di Gloria, quindi potrebbe anche non occupare un ruolo molto importante in ufficio.

Il tempo intanto passa e l'imbarazzo cresce con esso.

Gloria decide di buttarsi, in fondo la frase che deve dire non è poi tanto complicata, e poi pensa "vedremo cosa succederà".

"Buongiorno" le dice.

“Buongiorno”.

“Io sono Gloria Fantucci, credo che lavoriamo nello stesso ufficio, mi perdoni ma sono stata assunta da poco e non conosco tutti i colleghi” le dice Gloria, mentre le stringe la mano per presentarsi.

“Piacere, io sono Anna, anche io sono una new entry, sono ancora nel periodo di prova”.

Le due si sorridono mentre salgono in ascensore.

Arrivate all'ufficio Gloria decide di offrire un caffè ad Anna e le due ragazze hanno modo di chiacchierare.

“Quindi anche tu da poco, vero?” le fa la collega.

“Sì”

“E come ti trovi?”

“Abbastanza bene, te invece?”

“Anche io, forse gli orari sono un po’ lunghi, sai, con una bambina piccola mi è difficile trattenermi”.

“Davvero hai una bambina? Quanto ha?”

“Un anno”

“Piccolissima”

“Già, vuoi vedere una foto?”

“Magari”

Le due vanno avanti fino a quando l’orario di entrata glielo consente.

Da questo esempio vediamo due cose fondamentali: la paura che Gloria aveva, che derivava dal fatto di non conoscere il ruolo di Anna all’interno dell’ufficio, era del tutto ingiustificata. Infatti ha poi

scoperto che anche l'altra ragazza era nuova. L'approccio di Anna è stato perfetto, il saluto e il dare del lei. **Se non siamo sicuri di chi abbiamo davanti sul luogo del lavoro è sempre meglio mantenere un atteggiamento più formale.**

La seconda cosa che possiamo notare è come l'argomento lavoro sia stato usato solo all'inizio della conversazione, dopo si è parlato di altro. È stata Anna stessa a voler raccontare della propria bambina e evitare, quindi, di parlare di lavoro.

Questo è normale soprattutto con colleghi della nostra età e non c'è nulla di strano a voler parlar della propria vita privata. Certo non dobbiamo

parlare dei nostri segreti più intimi, ci mancherebbe, ma trovare il giusto equilibrio tra **l'argomento lavoro/non lavoro**.

Ci saranno dei momenti, durante la giornata, in cui si dovrà per forza di cose parlare di lavoro, ma altri in cui si potrà cambiare argomento, in quelli dobbiamo rendere al massimo.

Durante la pausa pranzo o la pausa sigaretta, Gloria sa che ora è il suo turno. Si ricongiunge con Anna e le dice di non avere figli ma di essersi sposata da poco. Le due chiacchierano, quindi, evitando sempre l'argomento lavoro fino al momento di dover rientrare.

**Se i nostri colleghi ci raccontano**

**qualcosa di loro è giusto che anche noi facciamo lo stesso.**

Dopo un paio di giorni, Gloria e Anna si vedranno per cena. Ecco che tra di loro è nata un'amicizia oltre che un rapporto di lavoro.

## 7.4. Due parole in ascensore

È uno dei luoghi più spaventosi di tutto il mondo, ma solo quando siamo con persone che non conosciamo. Sto parlando dell'ascensore.

A tutti sarà capitato di doverla prendere insieme a qualcun altro, e in quei momenti si scatenano tutte le nostre paure. Nessuno sa cosa fare, aspetta che sia l'altro a fare la prima mossa. Tutti sperano di raggiungere il prima possibile il loro piano per togliersi da quella situazione imbarazzante.

Ma nessuno ha mai pensato che potrebbe essere invece un modo per fare due



chiacchiere con qualcuno?

La maggior parte delle persone che incontriamo in ascensore sono persone che abitano nel nostro stesso condominio, la cosa strana, se ci pensate, è che magari in un'altra situazione non abbiamo nessun problema a parlare con loro mentre in ascensore tutto diventa così imbarazzante. Questo perché l'ascensore è un luogo stretto e piccolo dove quasi ci sentiamo indifesi e la nostra intimità viene meno.

Proviamo per una volta a eseguire i seguenti passaggi.

**Parliamo prima di entrare:** se rivolgiamo la parola a chi verrà con noi in ascensore prima di prenderla

riusciamo a rompere il ghiaccio da subito, evitando l'imbarazzo dovuto al luogo stretto e angusto che è l'ascensore. Chiediamo subito a che piano deve andare, se già non lo sappiamo, in questo modo, una volta dentro, potremo parlare di altro.

**L'argomento in comune:** se la persona che prende l'ascensore con noi fa parte del nostro condominio potremmo usare proprio una questione legata al palazzo come argomento di discussione. Ad esempio i lavori di ristrutturazione o qualche inquilino poco tranquillo.

Se sappiamo ad esempio che ha dei bambini potremmo chiedere come stanno, quanti anni hanno o quali scuole

frequentano. Se ha una cane potremmo chiedere di lui ecc.

**Lo sguardo:** anche se non abbiamo intenzione di parlare NON teniamo lo sguardo basso. Questo potrebbe dare fastidio a chi sta con noi, e non è di certo un invito alla parola. Se invece teniamo lo sguardo alto potrebbe essere anche l'altro a parlare, facilitandoci il compito.

**Costanza:** anche qui vale la regola della costanza. Se ci abbiamo parlato una volta facciamolo anche la seconda e tutte le volte che lo incontriamo. Una volta rotto il ghiaccio sarà più facile intavolare conversazioni su altri argomenti.

Esempio: Mario sta aspettando l'ascensore, durante l'attesa entra nel palazzo Carlo, una persona che si è da poco trasferita nello stabile.

Mario coglie al volo l'occasione

“A che piano va?” gli domanda

“Secondo”.

“Bene, allora entro per primo, tanto vado all'ultimo, ma lei si è trasferito da poco?”

“Sì, piacere, Carlo Coltiero” gli dice stringendogli la mano.

Mario ricambia il saluto e si presenta. I due entrano in ascensore e Mario domanda.

“E come si trova nel palazzo? Tutto bene?”

“Per il momento direi di sì”

“Beh, qui è una zona molto tranquilla sa? In particolare la sera si riposa molto bene”.

“Vero, ho notato, c’è molto silenzio, lei invece sta nell’attico vero?”

“Sì” risponde Mario

“Quindi è suo quel bellissimo San Bernando? Credo di aver visto suo figlio portarlo a spasso”

“Sì, è mio”

“È un animale meraviglioso, davvero. Oh, mi perdoni, sono arrivato. Arrivederci alla prossima”.

“Arrivederci, buona serata”

Come abbiamo visto, Mario ha seguito le regole fondamentali che ti ho illustrato prima. Ha parlato con Carlo

prima di entrare in ascensore. Immaginate che fatica sarebbe stata presentarsi e stringersi la mano in un ambiente angusto come un ascensore, e che imbarazzo si sarebbe creato, con il contatto fisico in un ambiente ristretto.

Poi Mario ha parlato di questioni legate al palazzo, incoraggiando, in questo modo, anche l'altro al dialogo. Carlo, infatti, si è sentito accolto dagli inquilini del palazzo dove si è trasferito da poco e questo gli ha fatto piacere. Ha poi detto a Mario di aver notato il figlio, quindi la somiglianza con lui, che portava a spasso il cane, mostrandosi una persona molto aperta e solare.

Immaginiamo ora la stessa scena, con lo stesso dialogo, ma con i due personaggi

che portano entrambi lo sguardo e la testa verso il basso. Orrenda, non c'è che dire.

Seguendo quindi queste **pochissime e semplicissime** regole non avrete difficoltà a parlare con qualcuno in ascensore, credetemi.

## 7.5. Due parole con un estraneo al parco

Capita spesso di sederci ad una panchina in un bel parco, magari per leggere un giornale o semplicemente per rilassarci. In questi casi, si sa, un problema potrebbe essere quello di non trovare una panchina libera, e di vagare per ore in cerca di un posto solo per paura di sedersi vicino a qualcuno che non si conosce, anche se in ogni panchina c'è una sola persona.

In questo caso consiglio un esercizio molto particolare: provate a sedervi vicino a un anziano. Esatto, proprio un anziano.



Le persone di una certa età sono molto propense a intavolare una conversazione, in particolar modo se hanno davanti una persona molto più giovane di loro. Durante questo esercizio, dopo aver chiesto il permesso di sedervi, procedete così.

**Saluto:** vi ha fatto sedere vicino a lui, almeno salutatelo con un buongiorno.

**Argomento:** un ottimo metodo per trovare subito un argomento di cui parlare è proprio quello di parlare di ciò che vi ha fatto incontrare, anche se casuale. Dite ad esempio *dovrebbero mettere più panchine in questo parco, è così grande... hanno messo altre due fontanelle ma neanche una panchina in*

*più....*

Cose di questo tipo.

**Gentilezza:** se quella persona sta leggendo il giornale chiedete sempre permesso prima di rivolgere la parola. È vero che il nostro scopo è quello di allenarci a parlare con tutti ma non possiamo essere maleducati.

**Inventare:** a volte si può anche inventare pur di parlare con qualcuno. Prendete ad esempio spunto dal giornale che sta leggendo, da un titolo o una foto che trovate sopra di esso, dite magari di esservi trovati in una situazione simile o di essere stati nei posti che sono il luogo dei fatti. Dopo, la conversazione scorrerà da sola.

**Informazioni:** fatelo sentire utile magari chiedendo qualche informazione. Alle persone, come detto più volte, piace essere d'aiuto, a un anziano in particolare.

## 7.6. Due parole con un estraneo al bar

Quando siamo da soli davanti al bancone a gustare un buon caffè la cosa più difficile è rivolgere la parola a qualcuno. Nei bar, si sa, le persone si conoscono e spesso tra il barista e i suoi clienti c'è una forte amicizia.

**Intrufoliamoci:** cerchiamo di capire di che argomento si sta parlando, se vediamo che un cliente parla di spot col barista potremmo inserirci nella conversazione, magari dicendo la nostra. Proviamo a fare così e risulteremo subito simpatici agli altri.

**Quando qualcuno cerca di parlare all'interno di un gruppo dove nessuno lo conosce la maggior parte delle volte viene accolto con calore.** Le persone tendono a volerlo aiutare per inserirlo nella conversazione farlo sentire a suo agio.

**Parliamo di noi:** una volta entrati nella conversazione dobbiamo cercare di guidarla, questo perché in un bar si tende a perdersi in molti argomenti diversi.

**Portafoglio:** se abbiamo parlato per un po' con qualcuno offriamo noi il caffè, è un gesto cortese e la prossima volta che incontreremo questa persona al bar ci

sarà più facile parlare con lui, e anche entrare nella cerchia degli amici del bar!

Sandro si trova al bar. Ha appena ordinato il suo caffè e, mentre aspetta, si trova nel bel mezzo di una conversazione tra il barista e un paio di clienti. L'argomento in questione riguarda la partita di calcio della sera prima. A quanto sembra la squadra per cui tifano tutti non ha ottenuto un grande risultato.

Sandro coglie l'occasione per tuffarsi all'interno della conversazione.

“Sì, in effetti il portiere ha davvero fatto una papera, peccato perché poi la partita non l'abbiamo giocata male, ma quell'errore ci ha fatto prendere un gol

da fessi” dice agli altri.

“Vero, ma io lo dico da anni che bisogna cambiare il portiere, se potessi decidere io...” gli fa il barista.

“Il problema è che se ne prendi uno davvero buono sai quanto lo vai a pagare?” dice ancora Sandro.

“Eh, però mai che facessero uno sforzo. Se vuoi vincere devi anche spendere qualcosa in più no?”

La conversazione va avanti per qualche minuto, finché uno dei clienti dice a Sandro

“Ma vivi qua in zona? Non ti abbiamo mai visto”.

“In effetti mi sono trasferito da poco”.

“In questo bar siamo tutti fissati con il calcio”.

“Ho notato” risponde Sandro con un sorriso.

Infine il barista dice a Sandro di voler offrire il caffè “dai non preoccuparti, il primo giro lo offre la casa”.

“No, guarda, anzi perché non lasciate fare a me per questa volta?”

“No, davvero, non preoccuparti”.

Alla fine uno dei clienti paga il caffè per tutti e la situazione si risolve con una bella risata. Sandro andrà ogni giorno in quel bar, sicuro del fatto che quelle persone con cui ha parlato potranno diventare anche degli amici.

Abbiamo visto come Sandro sia riuscito a “intrufolarsi” nella conversazione. Ha sempre usato un tono amichevole, visto



che l'ambiente glielo permetteva. Inoltre si è offerto di pagare il caffè per tutti. Ogni tanto dovremmo provare a farlo anche noi, in fondo un caffè non ci manderà sul lastrico. Inoltre abbiamo anche notato come le persone presenti al bar, probabilmente clienti da anni, abbiano cercato di far parlare Sandro, vedendo che era un cliente nuovo.

Quando entriamo in un bar non dobbiamo vergognarci di entrare nelle conversazioni, è un luogo amichevole creato apposta per rilassarsi e rifocillarsi, perciò non c'è motivo di starsene zitti a osservare la propria tazza di caffè, in quel caso tanto vale berlo a casa propria.

Un altro consiglio che posso darti è

quello, in caso nel bar ci sia silenzio, di inventarti qualcosa per iniziare una conversazione.

Prova magari a chiedere un'informazione, anche se non ti serve, anche inventando proprio il motivo per cui ti serve.

Ad esempio: “Sai per caso dove posso trovare un meccanico qua in zona?”

“Certo, dietro l'angolo a destra ce n'è uno davvero bravo”

“Grazie, sto impazzando con la frizione della macchina e la devo cambiare”

“Eh, capita, che macchina è?”

“Una Golf”

“Bella, e che è successo alla frizione?”

“Sembra che non va più giù, e gratta sempre”

“Mhh... brutta storia, beh, vai da questo è davvero in gamba”

Il nostro protagonista, in realtà, non ha bisogno di nessun meccanico, ma lo ha chiesto solo per intavolare una conversazione.

È un ottimo esercizio che vi consiglio di fare, da una domanda così può sempre nascere una conversazione.

# 7.7.

# Una

## dichiarazione d'amore

In questo paragrafo cercherò di darti dei consigli su come far capire a una persona che sei interessato a lei. Partiamo dal presupposto che non dobbiamo essere troppo romantici, in particolar modo se non conosciamo ancora bene la persona che abbiamo davanti, così come non dobbiamo essere troppo diretti.

Mirko conosce da qualche settimana Flavia. I due si sono visti per un po' di

tempo e Mirko, facendosi coraggio e superando la sua timidezza, è riuscito più volte a chiederle di uscire. Sono andati al cinema, a teatro, a cena insieme e hanno anche fatto uscite di gruppo con i rispettivi amici.

Ora però Mirko vuole arrivare alla fase successiva, dato che è stato così bravo a superare la fase dell'approccio e a chiedere più volte un appuntamento, vorrebbe andare oltre. Si rende conto di provare qualcosa per Flavia ma proprio non sa come dirglielo.

La sua paura più grande è quella di ricevere un NO. Come tutti, però, ha un forte dubbio. Se Flavia è uscita così tante volte con lui, se ha notato una tale complicità, perché non si è fatta avanti

lei? Questo dubbio lo tormenta e ne genera altri. Mirko crede di aver frainteso gli atteggiamenti di Flavia, che forse vuole solo un'amicizia e niente più.

Un giorno, però, Mirko decide di provare. O la va o la spacca, si dice, così almeno saprà.

Flavia è una insegnante delle elementari e Mirko decide di agire in questa maniera: prima che lei entri in classe consegna ai bambini dei biglietti e dice loro di darli alla maestra in un ordine ben preciso. Poi esce dall'aula.

I bambini, divertiti da questo gioco eseguono senza problemi, si alzano uno alla volta secondo l'ordine prestabilito e consegnano a Flavia i biglietti, sui

quali c'è scritto.

*Un bambino un po' cresciuto*

*Che si chiama Mirko*

*Chiede se vuoi essere la sua fidanzata*

*Se dici di sì affacciati alla finestra*

Flavia, molto divertita, corre alla finestra e la apre. Sotto trova Mirko che l'aspetta con un sorriso. Ha capito finalmente che anche Flavia prova lo stesso per lui.

Questo esempio (certo un po' cinematografico!) serve a farci rendere conto di alcune cose importanti. Prima fra tutte che **dobbiamo raggiungere una certa conoscenza della persona alla quale vogliamo fare la nostra dichiarazione.**

Questo perché solo conoscendola bene possiamo decidere come agire nel dichiararci. Come abbiamo visto Mirko non ha solo fatto qualcosa che stupisse Flavia, ma anche che fosse, in qualche maniera, inerente al mondo di lei.

Sono regole che è bene seguire, stupire e fare qualcosa che la faccia o lo faccia sentire a proprio agio.

Ora provate anche voi, **se avete intenzioni di dichiararvi cercate di capire quali sono gli aspetti che possono stupire quella persona e fate qualcosa inerente al suo mondo.**

Se sapete, ad esempio, che è amante del cinema provate a “dirglielo con un film”, se ama lo sport provate a organizzare qualcosa come “una



maratona solo per lei” ecc. le possibilità sono tante e variano in base a chi avete davanti, purché conosciate qualcosa in più su di lei.

## 7.8. Provaci con quello/a

Una cosa diversa dalla dichiarazione è tentare il primo approccio. Quando vi capita di incontrare qualcuno che vi piace dovete dirglielo. Abbiamo visto come superare questa fase all'interno di questa guida e ora è il momento di agire. Ricordate che avete a disposizione alcuni assi nella manica. **L'osservazione e l'imprevedibilità.** Quello che vi manca è il tempismo. Vediamo allora come risolvere il problema.

Chi ti piace è proprio lì davanti a te, lo

stai osservando da qualche minuto e hai capito alcune cose su di lui. bene. Sfruttale a tuo vantaggio. L'importante è non far passare troppo tempo dalla pianificazione all'azione, altrimenti potresti ripensarci.

**Saluto:** è il primo e imprescindibile punto dell'approccio, è gratuito e legale e serve a rompere il ghiaccio. Dire la parola "ciao" non è difficile. Siamo noi che la rendiamo tale. Quello che dobbiamo fare è non pensarci, ossia **dirlo senza cadere nell'errore di pensare a tutte le conseguenze di quel saluto.** Diciamolo e basta. Se lo facciamo difficilmente poi resteremo zitti. Ricordiamoci che una volta che

siamo saltati dal trampolino finiamo comunque in acqua, possiamo cadere bene o male, ottenere punti o meno, ma comunque cadiamo in acqua. La stessa cosa vale con il ciao, dirlo significa costringere noi stessi a continuare nella conversazione.

**Invito:** dopo il ciao proviamo a far sentire questa persona a proprio agio. Invitiamola a bere con noi, oppure a raggiungere il nostro gruppo di amici. Una cosa che possiamo fare è invitare anche i suoi amici, proprio per non farla sentire a disagio. Questo serve a rassicurarla. Dobbiamo comunque creare l'atmosfera adatta, non possiamo fare tutto "in mezzo alla piazza".

**Faglielo capire:** dopo averla invitata a unirsi a noi e al nostro gruppo facciamo passare un po' di tempo, parliamo con questa persona e facciamole capire che siamo interessati. Quello è il nostro scopo ed è inutile girarci intorno. Proviamo ad esempio un contatto fisico, servirà a farci capire subito se anche l'altra persona "ci sta". In questa fase non dobbiamo pensare di essere osservati, cerchiamo di **annullare lo spazio circostante, in fondo stiamo facendo qualcosa per noi, ci stiamo concedendo del tempo.**

**Motivazione:** ve la ricordate? Fregatevene degli altri, il motivo per cui ci state provando riguarda solo voi.

**Azione:** dopo averla messa a suo agio è il momento di portarla in un luogo più appartato, così avrete modo di conoscervi meglio. Continuate ancora con il contatto fisico, stabilite una complicità. Potreste infine chiederle di uscire con voi. A quel punto il gioco è fatto. dopo avrete molto più tempo e tranquillità per procedere.

P.S. Se vuoi approfondire l'argomento **SEDUZIONE**, ti consiglio i seguenti titoli di HOW2 Edizioni:

. **“MANUALE DI SEDUZIONE PER TIMIDI”** di Paola Rubio;

. **“COME SEDURRE GLI UOMINI”** di Giusi Maugeri;

. **“COME SEDURRE LE DONNE”** di

Roberta De Tomi;

. **“FEMME FATALE IN 7 GIORNI ”**

di Manuela Paltrinieri;

. **“PLAYBOY IN 7 GIORNI”** di

Roberto Coio.

# 7.9. Se glielo devi dire... fallo!

Quante volte ci sarà capitato di vivere il momento di una decisione come un momento di estremo turbamento? Quando dobbiamo dire qualcosa a qualcuno ma proprio non ci riusciamo, magari per paura di offenderlo.

Purtroppo ci sono dei rischi che vanno corsi per levarci quel peso. E nel farlo dobbiamo pensare solo ed esclusivamente a una cosa. **Il benessere che ne deriverà.** Ovviamente dobbiamo dirlo nella maniera giusta.

Facciamo un esempio.



Claudia sta preparando un esame universitario. È uno dei suoi esami più importanti e deve mantenere alta la media se non vuole rischiare di laurearsi senza lode.

Per la preparazione decide di andare in biblioteca in maniera tale da concentrarsi il più possibile e sentirsi sicura il giorno in cui sarà interrogata dal professore.

Nella sua città non ci sono molte biblioteche ma almeno è sicura che, andando in una di queste, riuscirà a stare tranquilla senza dover rimanere in casa a sentire le urla della sorella più piccola e della madre durante i loro infiniti litigi.

Raggiunge la piccola biblioteca immersa nel verde e comincia a studiare. Quasi non le sembra vero di aver trovato una tale tranquillità. In quel luogo non ci sono rumori di alcun tipo e Claudia riesce a studiare diversi capitoli in maniera veloce grazie a una forte concentrazione.

Dopo qualche ora, però, altri due ragazzi entrano in biblioteca e si siedono nei posti davanti a lei. I due sono alquanto rumorosi e solo per sedersi fanno strusciare le sedie sul pavimento e sbattono i libri sul tavolo.

Claudia cerca di sopportare ma ormai la sua concentrazione sembra essere svanita. Non ha però il coraggio di dire loro di abbassare la voce. Claudia è una

ragazza molto timida e pensa sempre alle conseguenze. In cuor suo ha paura di alcune ripercussioni. In particolare ha paura di non venire ascoltata dai due ragazzi e di risultare una persona ridicola e della quale la gente non ha alcun rispetto.

Prova a resistere ma i due sembrano non aver capito di stare in un luogo dove bisogna mantenere il silenzio. Purtroppo per Claudia non c'è nessuno oltre lei in quella biblioteca e quindi nessuno che la possa "difendere".

Decide quindi di andarsene e di ornare a casa, dove però non riesce a combinare nulla.

Il giorno dopo decide di tornare in quella stessa biblioteca. Se ci va

abbastanza presto, pensa, potrebbe anche non incontrare quei tipi. Purtroppo per lei ci sono altre persone che sembrano stare lì solo per farsi una chiacchierata.

Claudia proprio non riesce a parlarci ed è costretta ancora una volta a tornare a casa. Il giorno dell'esame si avvicina e Claudia è costretta a studiare di notte per aver un minimo di tranquillità.

L'esame, per i più curiosi, non andrà benissimo e rovinerà la media della timida Claudia.

Da questo esempio si capisce che Claudia ha commesso degli errori.

**Non ha detto subito ciò che pensava.**  
Se lo avesse fatto, invece di aspettare,

avrebbe visto sin da subito di essere nel giusto e i ragazzi avrebbero immediatamente smesso di parlare. Ha aspettato per timore di risultare ridicola, ma la sola cosa ridicola è proprio che lei sia stata costretta a subire solo per non aver avuto il coraggio di parlare.

**Dobbiamo sempre far capire le nostre ragioni.** Sono nostre e quindi vanno rispettate. Se non diciamo a qualcuno quello che pensiamo vuol dire **che non rispettiamo noi stessi**, vuol dire che non riteniamo abbastanza importante il nostro pensiero.

Questo è un errore che non dobbiamo più commettere. Buttiamoci subito ed esprimiamo il nostro pensiero.

**Più tempo facciamo passare meno**

**troveremo la forza di farlo. Pensiamo sempre al bene che ne deriverà.**

Quante volte ci sarà capitato di aver dato sfogo a un nostro desiderio dicendo quello che pensavamo? Che siano poche o tante ricordiamoci di come ci siamo sentiti subito dopo. È a quello che dobbiamo pensare quando non troviamo il coraggio di parlare.

## **7.10. Senti, te lo devo dire... mi stai sulle...**

Lo stesso discorso vale quando dobbiamo dire a qualcuno che proprio non riusciamo a sopportarlo. La maggior parte delle volte questo sentimento nasce da qualcosa che lui o lei ha fatto a noi, e che proprio non riusciamo a digerire. A volte, però, capita che una persona, a pelle, ci trasmetti una sensazione negativa o che proprio non ci vada a genio per nessun motivo particolare.

Qualunque sia la ragione della nostra

poca simpatia nei suoi confronti faremmo bene a esprimerla, per evitare che la situazione porti a delle conseguenze inappropriate. In particolare modo se si tratta di una persona che siamo costretti a vedere tutti i giorni per motivi superiori a noi. Qui non possiamo dirglielo subito come nel paragrafo precedente. In quel caso, infatti, riguardava noi, in questo invece l'altra persona potrebbe rimanere offesa e quindi dobbiamo usare più tatto. Proviamo a procedere così.

**Non subito:** se capiamo che le ragioni che ci portano a odiare una persona possano essere all'interno di noi stessi vediamo se riusciamo a rimediare. A



volte le persone ci risultano antipatiche solo perché proviamo per loro un senso di invidia. Se questo è il caso lavoriamo più su noi stessi prima di accanirci contro di loro.

**Decisione:** una volta appurato che non siamo noi la causa andiamo decisi e senza rimangiarci le parole. Ricordiamoci della nostra **motivazione** quando parliamo con loro, noi **vogliamo** dirgli che non li sopportiamo, non possiamo essere titubanti o rischiamo di essere ridicoli.

**Compromesso:** a volte si può trovare un compromesso. Certo che dopo aver atteso tanto tempo per confessare la nostra antipatia a qualcuno questo può

sembrare un atto di debolezza ma non è così. Il compromesso serve a noi per dimostrare una certa superiorità, noi sappiamo di avere ragione ma stiamo cercando di aiutare l'altro. Se la pensiamo così usciremo sempre vincitori.

**Non aspettare troppo:** ricordiamoci anche qui che più aspettiamo e più il nostro disagio aumenterà, cerchiamo quindi di non far passare troppo tempo prima di chiarirci con qualcuno.

# **7.11. Tutto quello che non hai mai fatto finora...**

Abbiamo visto come poter rimediare a parte di tutte le cose che non siamo riusciti a fare fino a questo momento a causa della nostra timidezza. ma sappiate che ce ne sono delle altre. Vi ricordate della lista di cose che vi ho fatto compilare nel capitolo 3.1. su come sconfiggere la timidezza? è il caso di prendere ancora un foglio di carta e compilare un'altra bella lista. Da questo momento in poi tutto ciò che inseriamo al suo interno deve essere fatto.

Intanto vi do io qualche suggerimento.

## **LISTA DEI DESIDERI**

**Non ho messo un determinato abito per paura della mia fisicità:** bene, hai visto che con un po' di lavoro e con dell'esercizio fisico acquisiamo anche più sicurezza in noi stessi e otteniamo anche un ottimo equilibrio psicofisico. Sii costante nei tuoi esercizi e caccia quell'abito dall'armadio dove lo hai lasciato a prendere polvere.

**Non sono andato al colloquio per la paura del confronto:** ora sai bene che sei in grado di affrontare un colloquio di lavoro. La **motivazione** per cui ci vai non è dimostrare a te stesso che puoi

farcela ma per trovare un lavoro. Quando ti faranno delle domande non pensare a superare il colloquio ma al fatto che vuoi quel posto.

**Non ho mangiato da solo al ristorante per paura di essere osservato:** quindi che vogliamo fare? Vogliamo morire di fame?

Anche le altre persone, come te, sono lì per mangiare, tutti dobbiamo farlo, perciò buttati ed entra in un locale, in un bar, in un ristorante, e vedili come luoghi e opportunità per conoscere gente nuova.

# 7.12. Single? Si va a caccia!

Siamo ora pronti per affrontare la nostra notte brava. Sappiamo ora di avere la forza e il coraggio di poter fare tutto quello a cui prima avevamo rinunciato. Abbiamo più fiducia in noi stessi e in quello che rappresentiamo, questo perché sappiamo esattamente quello che rappresentiamo.

Inoltre, il fatto di aver superato così brillantemente la nostra timidezza ed essere diventati estroversi ci ha dato un'altra spinta in più, che è la consapevolezza di potercela fare, di poter superare tutte le sfide che la vita ci

mette davanti, di essere riusciti a trovare una nuova personalità che in realtà si celava dentro di noi.

Proviamo ad utilizzare tutta questa nuova energia per fare nuove conoscenze. Se siamo single e cerchiamo ardentemente una nuova avventura è arrivato il momento di mettere in pratica tutto ciò che abbiamo imparato e di utilizzarlo per approcciare in maniera molto più disinvolta di prima un lui o una lei.

**I passi che dobbiamo compiere sono i seguenti:**

**Investire su di noi:** dobbiamo essere disposti a farlo, a investire sulla nostra persona. Cominciamo dal nostro look,

ora che non abbiamo più timori di indossare gli abiti che prima avevamo evitato per le paure più inconcepibili, indossiamoli. Proviamo nuove tipologie di abito, nuove combinazioni di colori. Sfoderiamo ogni giorno un look diverso e ci sentiremo carichi e pronti per affrontare la giornata o, in questo caso, la nostra serata. Il nostro look è il nostro primo biglietto da visita e se siamo a caccia, non possiamo esimerci dall'averne uno che ci rappresenti in pieno.

**Si vince ai punti:** quando andiamo fuori “a caccia” proviamo a farlo insieme ai nostri amici. Questo ci servirà principalmente per due motivi. Servirà



come stimolo per provare a essere “migliori di loro”, cerchiamo di vivere la nostra serata come fosse una gara, naturalmente senza esagerare.

Questa può sembrare una soluzione estrema ma vi stupirete di come possa farci bene. Essere in competizione ci stimola a fare sempre meglio, anche nel caso di una semplice serata tra amici con il solo scopo di conoscere qualcuno quando si è single, può essere di grande aiuto. Provare per credere.

**Motivazione:** anche qui non posso esimermi dal pronunciare questa parolina magica. Il motivo della nostra “caccia” è trovare una “preda”. Ricordiamocelo sempre quando vediamo che le cose si stanno mettendo

male o quando perdiamo la fiducia in noi stessi.

**Posti diversi:** all'interno della stessa serata proviamo a visitare locali diversi, questo servirà a darci nuovi stimoli ogni volta che cambieremo posto. Scegliamo questi posti in base a quello che rappresentano e viviamo tutto come se fosse un gioco. Partiamo, ad esempio, da qualcosa di molto tranquillo, come un aperitivo o un vernissage. Proviamo a credere di stare cacciando in un territorio con un certo tipo di "prede", per questo partiamo sempre da un terreno tranquillo. Aumentiamo gradualmente l'intensità passando da un ristorante a un locale

dove è possibile ballare, a un pub fino ad arrivare a una vera e propria discoteca.

**Non arrendiamoci:** se vediamo che con qualcuno/a proprio non sta andando, ma anche se siamo fermi in una situazione di stallo, cambiamo “preda”, non fermiamoci alla prima sconfitta. Questa serata ci servirà proprio per aumentare la fiducia in noi stessi, perciò andiamo avanti e conosciamo persone diverse. Ricordiamoci che se succede va bene, ma il nostro scopo non è trovare la persona con la quale passeremo il resto della nostra vita, quindi evitiamo i romanticismi tipici delle persone timide e usiamo quella “cattiveria” di cui ti ho

parlato per conoscere altre persone.

# 7.13. La vacanza dell'estroverso

Sicuramente vi sarà capitato di rinunciare a qualcosa anche durante una vacanza, o di rinunciare alla vacanza stessa. È normale per un timido rinunciare, ma ora che non lo siete più è arrivato il momento di fare la vacanza dei vostri sogni.

Durante tutto l'anno, purtroppo, ci son dei momenti che proprio non riusciamo a sopportare: pressioni sul lavoro e in famiglia, problemi di traffico, di condominio ecc. e la vacanza dovrebbe essere il momento di maggiore relax, quello in cui abbandoniamo tutti i

problemi alle nostre spalle e ci tuffiamo nel vero divertimento.

Purtroppo la persona timida non sempre riesce a trarre il massimo vantaggio dalla vacanza, spesso si trova a dover affrontare gli stessi problemi che affronta durante l'anno. Ecco che, durante la vacanza, l'incontro con una nuova persona o le nuove esperienze diventano un'ansia invece di trasformarsi in occasioni.

Ora non dobbiamo più farlo, la vacanza è nostra e quello che dobbiamo ottenere deve essere **solo ed esclusivamente per noi**.

Ci sono diversi tipi di vacanza, ognuno di questi si addice alla nostra personalità. C'è chi viaggia in

compagnia e chi invece preferisce l'esplorazione solitaria. C'è chi visita la montagna, il mare o la città, sono gusti e nessuno vuole discuterli. Scegli la vacanza che più fa per te, io proverò ad illustrarti, per ognuna di esse, come puoi comportarti ora che ti senti libero da quel peso che ti aveva oppresso, che si chiama timidezza.

Per ogni tipo di vacanza ci sono cose che prima avevi evitato e che ora invece riuscirai a fare.

Quindi questa estate preparati bene perché non hai più scuse, la tua vacanza sarà la vacanza dell'estroverso.

## **La vacanza di gruppo**

Chi sceglie di viaggiare con gli amici, si

sa, non è un tipo che ama la solitudine. Inoltre le persone con le quali condivide questa esperienza, il più delle volte, sono gli amici di sempre, quelli che si conoscono da una vita. Tante volte sarai partito con i tuoi amici e sono sicuro che, durante la vacanza, ti sarai affidato completamente a loro.

Questo è quello che dobbiamo cercare di non fare più.

Proviamo qualcosa di nuovo.

Scegli con cura i tuoi amici, questo nessuno ti vieta di farlo, ma una volta arrivato a destinazione cerca di “essere il boss”; organizza tu le gite, scegli gli itinerari, i posti dove mangiare, fai vedere, insomma, di essere una persona affidabile.



Prova infine, almeno una volta, a distaccarti dal tuo gruppo. Non ti chiedo molto, solo per un a volta, non affidarti a loro, esci dalle tue certezze.

È vero che sei con i tuoi amici ma nessuno ti vieta di conoscerne altri mentre sei in villeggiatura. Fai proprio così, conosci gente nuova, magari provaci con qualcuno/a se ti interessa, non rimanere attaccato ai tuoi amici.

Alla fine della vacanza la tua esperienza sarà più che positiva.

## **La vacanza in solitaria**

Viaggiare da soli è una delle esperienze più belle che si possano vivere, questo a detta di molti. A differenza di quello che la maggior parte delle persone crede, il

timido non sceglie quasi mai questa opzione di viaggio, proprio perché preferisce rimanere aggrappato alle sue certezze e partire con i suoi amici più stretti.

Un'altra leggenda metropolitana è che viaggiando da soli non si conosce nessuno. Beh, mai affermazione potrebbe essere più sbagliata, e il motivo è sempre lo stesso. Siamo soli, non ci sono i nostri amici di sempre, quindi con qualcuno dovremo pur parlare.

Se non lo hai mai fatto, e in particolare se vuoi essere sicuro di superare la timidezza, ti consiglio di provare a viaggiare in solitaria. È un ottimo metodo per conoscere persone nuove e

conservare anche un bel ricordo di loro. Ti darò alcuni consigli per affrontare al meglio questo tipo di viaggio.

**Organizzazione**: questa è fondamentale, senza una tabella di marcia ordinata si rischia di perdersi. Non preoccuparti, le avventure non mancheranno in un viaggio in solitaria, e saranno indimenticabili, ma è meglio, almeno i primi giorni, non lasciare nulla al caso.

Fatti un programma nel quale lasci degli spazi vuoti per l'imprevedibile, qualche ora al giorno in cui starai a vedere cosa succede e proverai avventure nuove (dì la verità, non lo hai mai fatto in un viaggio di gruppo vero?).

**Ogni occasione:** quando siamo soli in un paese straniero cerchiamo di sfruttare ogni occasione che ci capita per conoscere persone e luoghi nuovi. Rivolgamoci a chiunque possa aiutarci, a chiunque possa darci informazioni. Il fatto di essere viaggiatori solitari, poi, sarà di grande impatto per le persone che vivono in quel luogo, che saranno sicuramente affascinate dalla nostra storia e dalla nostra decisione di aver intrapreso quel tipo di viaggio.

**Decidiamo noi:** è proprio il caso di dirlo: nessuno ci romperà le scatole, potremo decidere noi i tempi e i luoghi da visitare, se alzarci tardi o presto, se conoscere una persona piuttosto che

un'altra e nessuno potrà dirci di no. Sfruttiamo a nostro vantaggio questo aspetto per fare tutto ciò che non potremmo fare se fossimo in gruppo, per far emergere la nostra vera natura. Parliamo con chiunque, entriamo in tutti i locali che vogliamo ecc.

**Non siamo semplici turisti:** esistono diversi siti che ci permettono di venire ospitati dalla gente del posto in cambio di... nulla. Esatto. Questa è un'occasione da non perdere. Essere ospitati dalle persone che sono nate e vissute in un posto, e averli come punto di riferimento, vuol dire visitare quel posto non da semplici turisti, ma conoscere ogni aspetto di un luogo, non

solo il centro delle città ma anche il resto, così come assaggiare diversi aspetti della cultura di un popolo che, il più delle volte, ci sono sconosciuti.

## **La vacanza in città**

La persona timida potrebbe sentirsi a disagio nel visitare una città, soprattutto se non viene da grandi agglomerati urbani. Il numero di persone, la confusione, il caos metropolitano, sono tutti fattori che potrebbero spaventarlo.

Ma avete mai pensato che, invece di essere l'oggetto delle nostre paure, questi potrebbero diventare il trampolino di lancio per far emergere il nostro nuovo io?

Tante persone vuol dire più possibilità

di fare nuove conoscenze, più possibilità di conoscere nuove culture. Proviamo a selezionare quelle mete che sappiamo essere dei *melting pot*, ossia degli agglomerati di razze e culture diverse all'interno della stessa città. Al mondo ci sono diverse metropoli che possono considerarsi *melting pot*, parlo di Londra, New York, Roma, Parigi, Tokyo... proviamo a visitare una di queste mete e sfruttiamola per sconfiggere quelle che prima erano le nostre paure.

**Gli stranieri come “terapia”:**  
Conosciamo persone straniere, con queste è possibile essere più estroversi “riparandosi” dietro la barriera

linguistica. Anche se, ad esempio, padroneggiamo perfettamente l'inglese, parlare questa lingua ci pone comunque dei sentieri prestabiliti dentro i quali dobbiamo restare, non è come la nostra lingua madre, dove possiamo prendere tutte le scappatoie che vogliamo per non dire una determinata cosa. Con la lingua straniera, insomma, non possiamo girarci intorno più di tanto, e questo facilita l'essere diretti con le persone, oltre ad essere un ottimo modo per "osare" durante una conversazione.

Anche se non abbiamo la possibilità di viaggiare proviamo a frequentare posti, all'interno della nostra città, dove sappiamo esserci incontri con gruppi stranieri, ad esempio gli aperitivi



linguistici o i *language exchange*.

# 7.14. La giornata tipo dell'estroverso

Ora che abbiamo superato gran parte delle nostre timidezze proviamo a vedere come un estroverso vive la sua giornata tipo. Partiamo dalla mattina fino ad arrivare al momento di andare a coricarci. Prima di cominciare, però, vorrei dirti una cosa fondamentale. La differenza principale tra quello che facevi prima e quello che farai adesso sta tutta nel **tempo**. Prima il tempo era un motivo di ansia e preoccupazione, ora invece deve diventare la cosa più preziosa a nostra disposizione, dobbiamo cercare di sfruttarlo tutto

quanto, senza perderne neanche una briciola. Così elimineremo tutta l'ansia dell'attesa, tutta quella inutile preoccupazione del riuscire/non riuscire che aveva caratterizzato il nostro precedente modo di essere.

**Mattina:** svegliamoci carichi ma con tranquillità, la giornata che sta per cominciare è sempre un'occasione che ci viene concessa. Dovremmo avere una nostra tabella di marcia, un'agenda con scritto tutto quello che vogliamo fare. **Non facciamo strani riti mattutini** con lo scopo di togliere il malocchio o cose simili, non servono e ci fanno solo perdere tempo, che è proprio quello che dobbiamo evitare di fare. Facciamo una

buona colazione e usciamo di casa.

*Salutiamo tutti quelli che incontriamo:* non saltiamone nemmeno uno, questo ci servirà a mantenere buoni rapporti con tutti.

*Un caffè, anzi un cafè:* entriamo in un bar e prendiamo un bel caffè, (evitiamo ovviamente di prenderne troppi a casa) questo non ci servirà per svegliarci ma per fare due chiacchiere al bar.

*Sui mezzi pubblici:* sull'autobus o sulla metro o su qualsiasi mezzo prendiamo per andare a lavoro cerchiamo di essere noi stessi. Se vogliamo sentire della musica facciamo, se vogliamo leggere facciamo, se vogliamo giocare con il

telefono facciamolo. E, soprattutto, se vogliamo chiacchierare con qualcuno, facciamolo!

*A lavoro:* ora sappiamo che parlare con i colleghi non è un reato e abbiamo anche visto come si può fare nel paragrafo *due parole con i colleghi*. Perciò non c'è ragione di starsene in silenzio alla propria scrivania. Conosciamo un po' di più le persone che lavorano con noi.

*Pausa pranzo:* non ce ne stiamo tutti soli con il nostro panino. La pausa pranzo ha in sé la parola pausa, il che vuol dire che possiamo rilassarci, sfruttiamo questo momento per coltivare le nostre passioni, se ci piace leggere sediamoci

su una panchina e sfogliamo il nostro libro. Non commettiamo l'errore di passare tutta la pausa a pensare al fatto che dopo dovremmo tornare a lavorare. Sarebbe uno spreco di energie nervose.

**Pomeriggio:** il lavoro è finito. Non usiamo il resto della giornata per starcene stravaccati sul letto senza fare nulla, o peggio ancora, rinchiusi nella nostra casa protetti da tutte le nostre certezze. Un'ottima cosa che consiglio di fare è quella di non tornare subito a casa dopo il lavoro. Cerchiamo di sfruttare tutto il tempo in cui siamo fuori facendo ciò che vogliamo e dobbiamo fare.

*Un aperitivo con i colleghi: perché no?*

È un ottimo modo per migliorare la loro conoscenza, inoltre potreste invitare anche i vostri amici a questo aperitivo e ampliare la vostra comitiva.

*Siamo tutti sulla stessa barca:* so che può sembrare noioso, ma almeno all'inizio, cerchiamo di rivalutare il **luogo comune**, ossia tutte quelle frasi di circostanza che si dicono per ingannare il tempo. Se ad esempio siamo andati a prendere i nostri bambini a scuola, cerchiamo di dialogare con gli altri genitori, all'inizio dovremmo per forza di cose usare frasi fatte, poi non è detto che la conversazione non possa diventare interessante.

*Un po' di attività:* fare sport il

pomeriggio è un ottimo modo per alleviare la tensione e scaricarci per poi dormire tranquilli la notte. Molti medici consigliano proprio questo momento della giornata per fare, ad esempio, una bella corsetta al parco.

**Sera:** non vorrete mica andare a sdraiarsi sul divano e rimanere incollati alla tv? Spero di no. Lo so che a questo punto della giornata si possa iniziare ad avvertire stanchezza ma sappiate che è proprio qui che sbagliamo. Tutto sta nell'abituarsi. Se per anni ci siamo tuffati sul divano appena rientrati a casa perché eravamo stanchi è solo perché ci siamo abituati così. Basta cambiare ritmi e provare, piano piano, a mettere



quell'impegno in più durante la serata per andare a riposarsi solo quando si ha veramente sonno. Non dico di non riposarsi ogni tanto durante la giornata, ma bastano quei cinque minuti ogni tanto e si arriva alla sera con ancora delle energie per fare qualcosa di nuovo.

*Una bella cena:* preparare una bella cena, magari non solo per noi ma anche per qualche amico o per una persona che stiamo iniziando a conoscere, è un ottimo modo per aumentare la nostra autostima. Mettiamoci d'impegno, anche se non ci piace cucinare. Lo scopo infatti è quello di fare qualcosa sia per noi che per gli altri.

*Uno sguardo alla lista:* fermiamoci

qualche secondo a pensare se non c'è altro che vorremmo fare, qualche occasione che siamo ancora in tempo a prendere, qualcosa che possiamo ancora svolgere. Sfruttiamo tutti i momenti possibili pensando che c'è sempre qualcosa in più che possiamo fare per migliorarci, d'altronde questa è la nostra nuova vita e non possiamo agire come in quella precedente, dove **ogni occasione era buona per rinunciare.**

**Si va a dormire:** questa volta per davvero, e sarà un sonno tranquillo in attesa di vivere un'altra giornata e quindi un'altra occasione. **Avete notato che per tutta la giornata siamo stati così impegnati da non cadere mai nella**

**tentazione di rinunciare a qualcosa  
perché troppo timidi?**

# 7.15. Addio per sempre timidezza!

Se hai seguito questa guida sei “guarito” dalla timidezza. Non è una malattia, questo lo sappiamo, ma voglio che da ora in poi sia solo un brutto ricordo, uno di quelli da cancellare per sempre. Un consiglio sincero che voglio darti è proprio quello di **non pensarci più**. Dimenticatene per sempre, e se solo prova a rientrare nella tua vita, pensa a tutto quello a cui hai rinunciato e cacciala via. Ora esiste un nuovo te stesso ed è lui che deve andare avanti. Tieni presenti tutti i consigli che hai letto in questa guida e fanne tesoro ogni

volta che ti senti insicuro.

Voglio ricapitolare insieme a te quello che abbiamo imparato in questi sette giorni, le cose più importanti, quelle da tenere a mente per intraprendere questa nuova vita da persona estroversa, perché questo è stato lo scopo di questa guida; farti diventare estroverso, farti capire che la timidezza ci ha fatto solo perdere tempo, ci ha fatto rinunciare a tanto e non vogliamo più che questo accada.

**Autostima:** è la prima cosa da tenere a mente, è essenziale, la sua assenza genera la timidezza. se non credi in te stessi ti sentirai sempre inferiore agli altri e quindi partirai sempre svantaggiato in tutte le situazioni. Prendi

coscienza di chi veramente sei, pensa ai successi ottenuti in passato e riparti da quelli.

**Il coraggio di sbagliare:** sicuramente abbiamo sbagliato in qualche situazione, da alcune siamo usciti sconfitti e altre le abbiamo semplicemente evitate, ma non possiamo pensare di continuare così per tutta la vita. Ricorda che l'occasione è dietro l'angolo e più cose cerchiamo di evitare meno cose ci capiteranno. Questo renderà la nostra vita sterile. Quello che noi dobbiamo fare, invece, è tuffarci con la nostra nuova personalità, anche sbagliando, ma comunque non rinunciando a nulla. Perciò vai a prenderti la ragazza o il ragazzo che ti

piace tanto, fatti assumere nell'azienda che sognavi, diventa amico di chi vuoi tu, impara da ogni persona.

**Motivazione:** ricorda che non è importante quello che fai ma il motivo per cui lo fai. Se in passato avevi evitato una determinata situazione solo per la tua timidezza, ora non pensare più a quella situazione ma al raggiungimento del tuo obiettivo, così facendo tutti i problemi diventeranno solo i mezzi per arrivare al nostro scopo, solo dei piccoli scalini da salire per raggiungere il nostro sogno.

**Fatti furbo:** ricorda che essere timidi porta con sé dei **vantaggi**. Trasformali in opportunità, usa la tua capacità di

osservazione, la tua concentrazione, la tua determinazione, la tua calma e falli diventare delle armi per combattere e vincere ogni problema.

**Personalità:** Sviluppa la tua personalità partendo proprio dalla tua timidezza, esattamente come hanno fatto i personaggi famosi di cui ti ho parlato, prendi esempio da loro e non trasformare quella timidezza in una difesa personale, ma in un nemico da battere, un avversario che, se sconfitto, ti aprirà un cammino fatto di successi.

**La paura:** scordiamoci per sempre di tutti quegli stupidi motivi che ci avevano bloccato in passato. Quando siamo incerti se prendere una certa decisione o



meno, se agire oppure no, pensiamo solo alle conseguenze positive, non a quelle negative. In questo modo non saremo più sconfitti in nessuna situazione.

**La lista:** scriviamo davvero una lista con tutte le cose a cui abbiamo rinunciato a causa della timidezza e affrontiamole. Non ci spaventiamo se la lista è troppo lunga ma prendiamola come motivo per non rinunciare più a nulla.

**Noi stessi:** sentirci bene con noi stessi è di fondamentale importanza, ci dona sicurezza e autostima. Curiamo la nostra persona, facciamo esercizio fisico e sviluppiamo le nostre passioni. Immergendoci nei nostri impegni daremo

un taglio definitivo al lontano ricordo della timidezza. Rivoluzioniamo anche il nostro guardaroba e curiamo il nostro aspetto estetico.

**I social:** sono il futuro della nostra società e hanno anche rivoluzionato i rapporti interpersonali. Non usiamoli per nasconderci dietro a uno schermo ma per incontrare nuove persone con le nostre stesse passioni e fare nuove amicizie.

# I segreti svelati in questo capitolo

. Non facciamo passare troppo tempo prima di rivolgere la parola a una persona che ci interessa.

. Evitiamo giochi di sguardi ambigui, sono inutili e non vengono mai capiti dagli altri.

. Rivolgamoci sempre alle persone che incontriamo la prima volta con una battuta che possa divertirli ed essere coerente con il contesto.

. Socializziamo con i nostri colleghi

condividendo con loro alcuni aspetti della nostra vita privata.

. Non teniamo mai lo sguardo rivolto verso il basso quando parliamo con qualcuno, questo non è un invito al dialogo.

. Atti di gentilezza come offrire in caffè sono sempre apprezzati e ci permettono di ampliare le nostre conoscenze.

. Quando volete dichiararvi a una persona fatelo con qualcosa che riguardi la sua vita, che la faccia sentire parte di quella dichiarazione e al tempo stesso riesca a stupirla.

. Se dobbiamo far notare qualcosa a

qualcuno, diciamolo subito. Lo facciamo per noi stessi e non c'è motivo di aspettare. A volte dovremmo raggiungere un compromesso ma non vediamo come una sconfitta.

. Fai una lista di tutto ciò che desideri fare e a cui, finora, hai rinunciato.

# CONCLUSIONI

Siamo arrivati alla fine di questa esperienza, spero davvero di essere riuscito a darti tutti i mezzi per sconfiggere la tua timidezza.

Ricorda che da ora in poi la tua vita sarà diversa. Siamo partiti dal primo giorno, nel quale eri una persona talmente timida da aver paura della vita stessa. Pensa ancora una volta a tutto quello a cui hai rinunciato in questi anni, quando proprio quella timidezza è stata l'artefice del tuo **insuccesso**.

Ora sai come muoverti, come affrontare tutte quelle situazioni in cui prima evitavi di cacciarti e che ora, invece, saranno il tuo pane quotidiano.

Ricorda che non solo hai sconfitto la tua timidezza, ma hai anche imparato come usarla a tuo vantaggio, a sfruttare tutte le caratteristiche che questo tipo di personalità ci dona. Non sentirti ora solo come una semplice persona estroversa, la tua arma in più sta nel fatto di essere **diventato** una persona estroversa, di avere con te tutti i vantaggi e le caratteristiche che solo un timido può avere e di riuscire a sfruttarli per essere una persona solare e amichevole, una persona in grado di uscire fuori da ogni situazione e di uscirne da vincitore.

Ora goditi la vita, impegnati nel raggiungimento dei tuoi obiettivi, dimenticati della timidezza e *prenditi*

*quello che vuoi.*

Un caro saluto,

Stefano Bonocore



# Table of Contents

## INTRODUZIONE

### GIORNO 1

1.1. Prendi subito coscienza di te

1.2. Che timido sei?

1.3. Perché sei timido?

1.4. Perché vuoi superare la timidezza?

1.5. Quanto sei motivato?

1.6. Il test della timidezza: quanto sei timido?

I segreti svelati in questo capitolo

### GIORNO 2

2.1. Elogio della timidezza

2.2. I timidi che piacciono alle donne

2.2.1. Le timide che piacciono gli uomini

2.3. I timidi famosi

2.4. Come trasformare la timidezza in un vantaggio

2.5. Come sfruttare la timidezza per far colpo sulle donne

2.6. Come sfruttare la timidezza nei rapporti sociali

2.7. Come sfruttare la timidezza al lavoro

2.8. Le 10 situazioni in cui la timidezza è un vantaggio

2.9. Le frasi per sfruttare a proprio vantaggio la timidezza con l'altro sesso

I segreti svelati in questo capitolo

GIORNO 3

3.1. Come sconfiggere la timidezza

3.2. Come non arrossire

3.3. Come avere più coraggio

3.4. Come avere la risposta pronta

3.5. Come essere più audaci con l'altro sesso

3.6. Come evitare le gaffe

3.7. Come essere divertenti

I segreti svelati in questo capitolo

GIORNO 4

4.1. Un nuovo te stesso

4.2. L'affascinante tenebroso

4.3. L'interessante intellettuale

4.4. Il figaccione fisticato

4.5. L'elegantone businessman

4.6. Il guapo tatuato

4.7. Il simpia della compa

4.8. Lo sportivone

4.9. L'impegnato

4.10. Lo stronzo

4.11. Altri tipi

I segreti svelati in questo capitolo

## GIORNO 5

5.1. Valorizzati

5.2. Come vestirsi, per lui

5.3. Come vestirsi, per lei

5.4. Essere seduttivi con le fragranze

5.5. L'importanza dell'intimo

5.6. Il viso

5.7. Il linguaggio del corpo

5.8. Come ti muovi (questioni di portamento)

5.9. Cosa dici (gli argomenti sì e no)

5.10. Be Elegant

I segreti svelati in questo capitolo

## GIORNO 6

6.1. Estroversi online

6.2. Come socializzare su Facebook

6.3. Come socializzare su Twitter

## 6.4. Come socializzare su Instagram

### I segreti svelati in questo capitolo

#### GIORNO 7

7.1. Il giorno degli esami

7.2. Due parole alla panettiera che ti piace tanto

7.3. Due parole con il/la collega

7.4. Due parole in ascensore

7.5. Due parole con un estraneo al parco

7.6. Due parole con un estraneo al bar

7.7. Una dichiarazione d'amore

7.8. Provaci con quello/a

7.9. Se glielo devi dire... fallo!

7.10. Senti, te lo devo dire... mi stai sulle...

7.11. Tutto quello che non hai mai fatto finora...

7.12. Single? Si va a caccia!

[7.13. La vacanza dell'estroverso](#)

[7.14. La giornata tipo dell'estroverso](#)

[7.15. Addio per sempre timidezza!](#)

[I segreti svelati in questo capitolo](#)

[CONCLUSIONI](#)