

17 OTTOBRE 2017 - N. 44

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene

**COS'È QUEL
NODULO
AL COLLO?**



Starbene + Cucina
No Problem 2,00 €

**CROSSFIT
A CASA**

GLI ESERCIZI
E GLI ATTREZZI
PER UN FISICO
AL TOP

Dossier

VITAMINE

QUALI SERVONO
ETÀ PER ETÀ,
COME CAPIRE
SE TI MANCANO,
LA DIETA PER
ASSUMERLE

Testati per voi

I COSMETICI ANTIBRUFOLI
I BOLLITORI ELETTRICI

**MENOPAUSA
COSÌ TIENI A BADA
I SINTOMI**

**PERCHÉ IL METODO
MONTESSORI È
ATTUALE PIÙ CHE MAI**

**MEDICINA ESTETICA
I TRATTAMENTI CHE
CONVIENE FARE ORA**

PERCHÉ FACCIAMO SEMPRE TAPPEZZERIA?

Situazione di gruppo: gli altri brillano e tu passi inosservata. Se la cosa ti mette ansia, leggi qui. Troverai il modo per emergere anche tu

di Mariateresa Truncellito

A parte la remota possibilità che qualcuno ti noti mentre stai in un angolo a osservare gli altri che si divertono - e magari ti dedichi una canzone, come succede alla protagonista di *Wallflower* di Bob Dylan - fare tappezzeria non è mai un piacere. Eppure succede: soprattutto ai timidi e agli introversi, certo, ma anche a persone mediamente "social" che però in situazioni particolari finiscono tra gli esclusi. La situazione più classica è una festa o un locale dove si balla in coppia (una serata latina, di liscio o di boogie-woogie): nessuno ti invita, tu non hai il coraggio di farti avanti, gli altri fanno conoscenza e si buttano in pista mentre tu te ne stai lì nascosta dietro al tuo bicchiere. I minuti passano, la noia aumenta e cominci a non vedere l'ora di andartene a casa. Ma può capitare anche a una cena con amici, in famiglia o all'aperitivo tra colleghe: gli altri sembrano sempre più brillanti di te e tengono banco, mentre a te pare di non aver nulla di interessante da dire. E, quando ci provi, qualcuno risponde a monosillabi o si riprende subito la parola. Si può fare tappezzeria anche in ufficio: alle riunioni c'è chi arriva con mille idee e mille proposte mentre tu fatichi a esprimerne una e finisce che, quando stai per parlare, un collega dice esattamente quello che ti eri preparata.

E SE FOSSE UNA SCELTA?

In una celebre sequenza del film *Ecce bombo*, Nanni Moretti al telefono risponde a un invito a una festa: «Che dici, vengo? Mi si nota di più se vengo e me ne sto in disparte o se non vengo per niente?». Commenta Francesco Attorre, medico, psicoterapeuta e autore di *Ansia e panico, conoscerli e sconfiggerli* (Aldenia): «Fare tappezzeria a volte è una scelta, anche se magari non del tutto consapevole». Per esempio, un fidanzato può passare per "orso" perché non si lascia trascinare nelle danze, ma può essere che semplicemente si senta perfettamente a suo agio e soddisfatto

*"Il primato del sentimento
introverso l'ho riscontrato
soprattutto nelle donne".
(Carl Gustav Jung)*

di guardarti mentre ti diverti. Un'amica che ti accompagna a un aperitivo può sembrarti silenziosa, ma sta solo studiando una situazione che non conosce. «All'espressione "fare tappezzeria" si dà sempre una connotazione negativa, ma anche chi fa da sfondo riveste un ruolo: c'è, è stato invitato, quindi non si deve sentire escluso in partenza, al contrario», sottolinea Attorre. In alcuni casi (Moretti docet) fare tappezzeria è il modo migliore per... non fare tappezzeria: se tutti ballano, si emerge di più stando seduti e si può essere notati e avvicinati da qualcuno che, come noi, stava facendo tappezzeria.

MIGLIORE NON INVIDIARE LA SFACCIATAGGINE

Le persone brillanti, che sembrano a loro agio ovunque, di solito a chi fa tappezzeria appaiono disinibite e sicure di sé, e possono suscitare invidia. «Ma non è detto che siano davvero così», continua lo psicologo. «La sfacciataggine può essere una forma di difesa dall'imbarazzo. E se chi fa tappezzeria teme di essere giudicato superbo o musone, a queste persone capita invece di essere considerate fatue e superficiali. Questo per dire che non c'è un modo migliore o peggiore di porsi per evitare il giudizio altrui». È spesso una questione di personalità: c'è chi ingrana subito a mille come un'auto di formula uno e chi somiglia a un diesel che ha bisogno di scaldarsi un po'. «Chi fa tappezzeria ha bisogno di un po' di tempo per decifrare le dinamiche del contesto in cui →

4 MODI DI STARE NELL'OMBRA (MA A TUTTO C'È RIMEDIO)

Secondo Gaia Vicenzi, psicoterapeuta responsabile di PsyModa, progetto di ricerca e formazione nell'ambito della psicologia della moda, ci sono 4 ragioni che spingono a fare tappezzeria e altrettante soluzioni al problema.

①

Ansia sociale.

Ti tieni in disparte perché pensi di non essere all'altezza della situazione. Ma più ti senti inadeguata più ti blocchi, e più ti blocchi più ti senti inadeguata. Meno parli con gli altri, meno abilità sociali sviluppi. Meno balli, tanto più resti principiante e tendi a non ballare. Per uscire dal loop devi buttarti nella mischia. Esercitati con comportamenti potenzialmente ansiogeni, iniziando da qualcosa di facile: vai dal tabaccaio e paga con 50 euro una caramella da 50 centesimi; usa la toilette di un bar senza consumare niente; prenota un ristorante e dopo mezz'ora annulla la prenotazione. Affrontando queste

situazioni ti renderai conto che non succede niente di particolare e spesso l'autoesclusione imposta da un senso di inadeguatezza dipende da un'immagine di te che non corrisponde affatto a quella che hanno gli altri. E poi: chi lo dice che hai ballato male? Magari il tuo ballerino si è divertito e non è severo come lo sei tu con te stessa.

②

Mancanza di tempismo.

L'incapacità di entrare al momento giusto sulla scena può respingerti sullo sfondo: vorresti partecipare a una conversazione animata, ma non riesci a prendere la parola perché gli altri sono più veloci. In questi casi ti può soccorrere il linguaggio non verbale: punta gli occhi sul tuo interlocutore e annuisci in modo sempre più deciso, così da mandare il messaggio "ho capito quello che intendi e sono pronta a dire la mia". Puoi anche fare un gesto "esagerato" come alzare la mano, così che sia

chiaro a tutti che vuoi parlare.

③

Incapacità di comunicare le tue emozioni.

Potresti avere paura di aprirti agli altri perché non vuoi raccontare troppo di te e vedere invasa la tua privacy. Temi addirittura che gli altri non ti rivolgano più la parola per non metterti in imbarazzo, dopo quello che hanno saputo. La situazione è "curabile" solo se prendi atto di avere un problema e di poterlo risolvere: spesso le persone chiuse vivono l'introversione come un tratto del loro carattere. E invece, no. Imparare ad esprimere le proprie emozioni si può. Magari con l'aiuto di uno psicologo.

④

Noia di vivere.

Gli altri parlano di te ma non li ascolti, nulla ti interessa né ti coinvolge, non ti butti perché non ti sembra ne valga la pena. In questo caso, l'essere tappezzeria è una scelta consapevole e per smettere di farla basta solo... smettere.



Vestiti per uscire dall'ombra

C'è chi si veste in modo da mimetizzarsi il più possibile, per non farsi notare. Un minimalismo estremo che aiuta a sentirsi

a proprio agio, ma non permette di uscire dallo sfondo. «L'abbigliamento può aiutarci a uscire da questo cono d'ombra», spiega la psicoterapeuta Gaia Vicenzi. «Vestire in maniera colorata colora anche pensieri e stati d'animo. L'abbigliamento

allegro condiziona l'umore e quindi il comportamento e l'atteggiamento verso gli altri. Senza contare che vestiti, scarpe e accessori possono costituire uno spunto di conversazione e quindi uno strumento per rompere il ghiaccio. Indossare un abito

consono alla situazione - abiti anni '50 per ballare il boogie-woogie - non ti rende una ballerina provetta, ma ti permette di divertirti di più in partenza (oltre ad attirare l'attenzione su di te e a farti apparire più aperta e simpatica).



La timidezza è anche un problema maschile. Il 23% degli uomini ha il "panico da incontro" (sondaggio Riza)

→ si muove, per arricchire il proprio bagaglio attraverso la conversazione e l'osservazione e in genere si esprime liberamente nel momento in cui si fida e si sente pronto per farlo. Non si è destinati a fare tappezzeria "per sempre": a volte ci vuole solo un po' di pazienza con se stessi».

NON C'È PEGGIOR GIUDICE

C'è chi sceglie di fare tappezzeria alle feste danzanti perché ha paura di apparire goffo o chi tace perché sa di essere molto schietto o teme di dire banalità: «Di base si ha un'idea di sé poco positiva», spiega Attorre. «Ma non corrisponde per forza alla verità: stando in disparte ci si nega il confronto oggettivo con la realtà attraverso un'autocensura preventiva. Ma c'è anche chi entra in modalità tappezzeria perché l'idea di avere gli occhi degli altri addosso crea stati d'ansia e addirittura attacchi di panico nelle situazioni in cui ci si dovrebbe rilassare di più: cene tra amici, momenti di svago in vacanza, in discoteca, nei locali. In questi casi l'aiuto di uno psicologo può essere indispensabile. Anche per evitare la tentazione - soprattutto per

i giovanissimi - di superare il problema e sentirsi disinibiti con l'aiuto di alcol o droghe».

ESSERCI E NON "NON ESSERCI"

Premessa indispensabile per non fare tappezzeria è essere "nella situazione": «Se hai preoccupazioni che ti impediscono di concentrarti su ciò che sta accadendo, è quasi inevitabile che gli altri ti ignorino», nota lo psicologo. Il linguaggio del corpo è importante: «Se a un invito non seguono il coinvolgimento e le attenzioni che ci si aspettava, è possibile che la delusione inneschi un atteggiamento di risentimento e chiusura che porta a emettere segnali, anche inconsci, che allontanano gli altri: sopracciglia corrugate, espressione delusa, cupezza. Un viso tirato non incoraggia nessuno ad avvicinarsi!». Per non fare tappezzeria è indispensabile sorridere: «Perché in sorriso, insieme con gli occhi aperti e le pupille dilatate, attrae come una calamita. Chi riesce a trasmettere serenità, gioia, serenità, allegria, dolcezza, positività è difficile che resti da solo a lungo, anche se non si butta nella mischia». ●



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. FRANCESCO ATTORRE

Psicoterapeuta e sessuologo clinico a Roma e Bari

Tel. 02-70300159
20 ottobre
ore 15-16