
Diamoci una calmata

Autore: Aurora Nicosia

Fonte: Città Nuova

Reazioni esagerate dettate da scatti incontrollati. Come passare dall'ira al buonumore.

A qualcuno piace dirigere l'ufficio complicazioni cose semplici, qualcun altro si sente più portato a lavorare presso lo sportello semplificazione cose complicate: in questa differenza potrebbe stare lo scarto fra due approcci diversi alla vita. C'è chi, infatti, in una situazione si mette dalla parte del problema, chi da quella della soluzione; l'uno complica, appunto, l'altro semplifica. Di fronte alla scrivania del mio ufficio ho voluto appendere un quadro simpaticissimo trovato da qualche parte in redazione. Ritrae in cinque sequenze un ragazzino alle prese con un compito in classe, che passa dalla preoccupazione alla soluzione. Sotto, una frase: «Don't worry, be happy», «Non ti preoccupare, sii felice».

Spensieratezza, capacità di sdrammatizzare e di ridere di sé stessi, tolleranza, senso delle proporzioni, libertà interiore, accettazione, comprensione... Ecco la lunga lista di farmaci esistenti in natura contro una malattia diffusa nella nostra società: l'ira, o se vogliamo, la collera. Se quella del «pelide Achille (...) infiniti addusse lutti agli Achei», come recita l'attacco dell'*Iliade*, quella degli italiani d'oggi offrirebbe non meno materia nel caso in cui un novello Omero volesse comporre un moderno poema epico.

Basterebbe andare alla cronaca di queste ultime settimane. La lite per un parcheggio o uno sguardo di troppo ed ecco che ci scappa il morto. «È stato uno scatto d'ira», è la classica «spiegazione» di tali gesti inconsulti. «Non so cosa mi sia successo», si scusa il protagonista di turno. «Era una persona tranquilla, faceva sempre il suo dovere, non aveva dato segnali che facessero presagire una simile reazione», affermano stupiti familiari e amici.

Ma davvero uno scatto d'ira che arriva fino a queste conseguenze spunta fuori dal nulla? Perché in tal caso dovremmo veramente preoccuparci che ciò possa succedere a ciascuno di noi, persone tranquille che cercano di fare quotidianamente il proprio dovere. Forse, per quanto improvviso, un tale comportamento affonda radici in qualcosa di profondo di cui né il soggetto interessato, né chi gli sta intorno, si è reso sufficientemente conto. In genere, dicono gli esperti, si tratta di una frustrazione covata da tempo: relazioni in famiglia che non vanno bene, tensioni al lavoro, aspettative deluse, senso di fallimento procurato dal «doverismo», quell'eccessivo senso del dovere che non ci fa mai contenti, e chi più ne ha più ne metta.

Che spesso il mondo non sia come lo vorremmo non è una novità, ma cambiare gli altri non è cosa che dipenda da noi; forse possiamo cominciare lavorando su noi stessi. Anche perché, diciamolo

pure, per nessuno la vita è una passeggiata, quindi tanto vale attrezzarsi per rendere il cammino meno impervio possibile. Che facciamo parte di quella categoria di persone che sono sopraffatte dall'ira, ma non la manifestano (fino a quando?), o apparteniamo alla schiera di chi si arrabbia e urla con facilità, qualche istruzione per l'uso può risultare utile.

Intanto teniamo presente che, come ci spiega il dott. Luciani, curatore della nostra rubrica di educazione sanitaria, «gli iracundi vanno più facilmente incontro ad aritmie gravi e infarti», per non parlare delle conseguenze negative sul fegato. E comunque, continua il dott. Luciani, hanno qualche tratto comportamentale che li caratterizza: «Si tratta di individui che provano affettività “negative”, con corredo di depressione, ansia e rabbia; sono sempre preoccupati e tristi, inibiti socialmente, insicuri, senza interessi extralavorativi, tendenti a dominare e raggiungere rapidamente gli obiettivi prefissi e combattere l'ambiente che percepiscono come antagonista».

Se abbiamo dunque qualcuna delle caratteristiche sopra descritte, facciamo attenzione a qualche consiglio che ci viene da un altro nostro collaboratore, il prof. Pasuale Ionata. Nel suo libro *Armonia cercasi* (ed. Città Nuova), spiegando l'autoironia afferma: «Ridere di sé stessi porta a una grande tolleranza verso il mondo com'è, ma soprattutto porta a scendere dal piedistallo della presunzione e del perfezionismo». Come usarla? Anzitutto verso noi stessi sdrammatizzando tante situazioni personali, suggerisce lo psicologo e «soprattutto verso gli altri». E poi puntare al buonumore, evitando alcuni atteggiamenti mentali: fare attenzione all'irritazione in arrivo, all'ipercriticismo, alla maldicenza, alla commiserazione di sé che nasce da vittimismo, invidia, risentimento e rivalse. Perché, sostiene Ionata, «il buonumore non c'è bisogno di conquistarlo. È già dentro di noi. Se impariamo a evitare gli ostacoli, l'inconscio si mette da sé sulla buona strada», fatto com'è per «vivere il presente, non il passato, né il futuro».