



Le maledicenze

«Sono oggetto di maledicenze tra i miei parenti più vicini, come i miei fratelli...».

Pino - Jesi (An)

Più le persone sono coinvolte nel passaggio di un'informazione, come nel caso dei parenti, più la realtà che emerge è distorta. Le cause sono almeno tre. La prima è l'inevitabile falacia della nostra memoria. Quando descriviamo un evento a un amico, accade che alcuni particolari vengano tralasciati e altri vengano ricordati in modo non corretto. La seconda causa

è l'inconscia propensione a focalizzare l'attenzione su particolari che maggiormente coinvolgono il nostro stato d'animo. La terza causa è la volontà deliberata di distorcere la realtà, e qui i mezzi di comunicazione sono maestri.

Epitteto, un filosofo stoico romano vissuto nel I secolo d.C, diceva: «Gli uomini non sono disturbati dalle cose che accadono, ma dalle loro opinioni riguardo le cose che accadono». Quando nel mio studio mi capita un paziente che mi dice di essere turbato da qualcosa che qualcun altro



gli ha detto, allora non posso non chiedergli: «Supponi di non sapere che cosa hanno detto di te. Saresti ancora così turbato?». Il paziente di solito, risponde: «No, naturalmente..». Al che io ribatto: «Allora non si tratta

di qualcosa che loro hanno detto. È stato quando sei venuto a saperlo che hai deciso di reagire irritandoti».

La consapevolezza che niente può sconvolgerci senza che siamo noi a permetterlo, cominciava a far

parte della consapevolezza del paziente. Ma cosa fare quando invece abbiamo le prove che qualcuno sparla di noi? Anche qui, niente irritazione, ma applichiamo la seguente strategia efficace. Di cosa si tratta? Semplicemente, se qualcuno diffonde voci malevoli sul vostro conto, non aggreditelo né chiedetegli chiarimenti, ma siate ancora più gentili ed esprimetegli pubblicamente la vostra stima, come se vi avesse usato una grande cortesia piuttosto che un torto; come se fosse un vostro grande alleato piuttosto che un nemico. In questo modo ritorcerete la sua azione contro di lui, mettendolo in grande imbarazzo e gravi difficoltà. Niente, infatti, è più insopportabile per chi vi odia della vostra palese gentilezza nei suoi confronti. Questa manovra elegante non solo neutralizza il vostro detrattore, ma ne evidenzia anche la sua debolezza ed esalta la vostra estraneità dalle malelingue. D'altra parte non esiste "vendetta" migliore nell'amare chi ci fa del male.

Per litigare bisogna essere in due; se l'altro lancia critiche su di me ed io non rispondo alle provocazioni, forse lui potrebbe arrabbiarsi con me ma non io con lui, e allora non esiste nessun litigio in atto. Anzi, se al tutto io aggiungo un atteggiamento gentile e comprensivo, allora la vendetta dell'amore non tarderà a compiersi.

pasquale.ionata@alice.it