

la dura vita delle malelingue

Come reagiamo quando abbiamo torto?
O quando gli altri ci giudicano male?
Consigli per vivere sereni con la “vendetta d’amore”

Ma perché il brontolone non fa altro che borbottare, il lamentoso piagnucola sempre e l’ipercritico disapprova tutti e tutto? Perché non sanno accettare la realtà. Per principio, e forse per abitudine, si ribellano. Tutte le malattie psichiche nascono dalla non-accettazione della realtà.

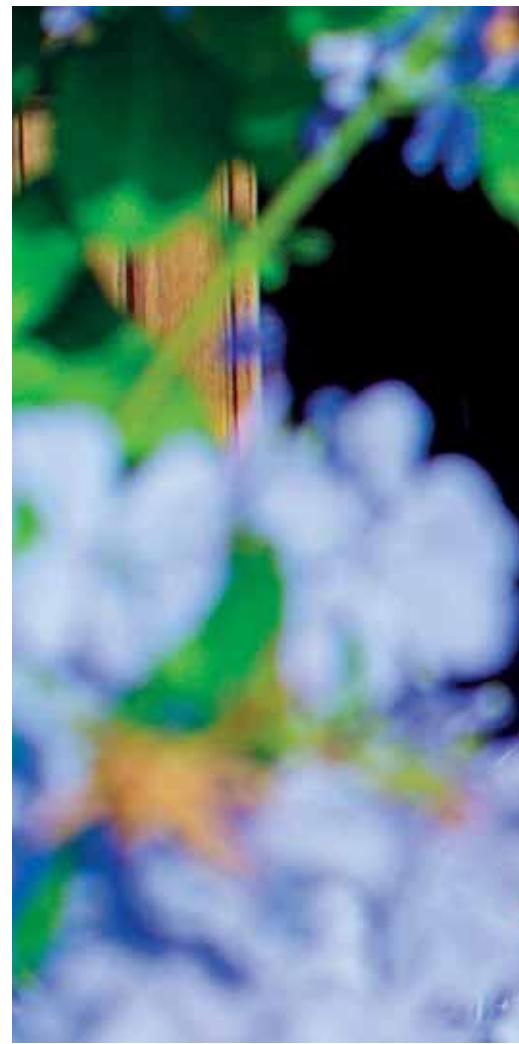
Prendiamo la persona che va a passare le vacanze sul Gran Sasso. Si sveglia la mattina con un tempo pessimo e subito si lamenta: «Perché sono venuto qui per trovarmi con questo tempaccio? Non ci tornerò mai più!».

Risultato: il tempo non cambia, ma lui s’avvelena l’animo e rovina la giornata a sé e alla famiglia. Immaginiamo un’altra persona che sappia invece accettare. Al risveglio mattutino reagirà in modo realistico e sereno, dicendosi: «Prendi il tempo com’è. Non lasciarti abbattere il morale. La giornata può essere felice anche con la pioggia». Costui ha la “serenità dinamica”, garanzia d’equilibrio per lui e contagiosa per gli altri.

Dunque, accettati come sei, accetta gli altri come sono, accetta il ritmo della vita come si presenta! Il segreto del benessere umano, la parolina chiave è: “Sì”. Accettare è l’atto più umano e più umanizzante. Ma questo è possibile solo con l’umiltà e l’apertura mentale che ci fanno

capire che tutte le persone sono uguali, nessuno è infallibile, senza errori, senza macchia. Sperimentare una vita piena di senso consiste quindi nell’usare le proprie capacità personali a servizio di qualcosa di più grande di sé, qualcosa che include l’altro, perché lo ritiene uguale a sé stesso.

Quando qualcuno nelle conversazioni si rivolge a noi dicendo “hai ragione”, proviamo una sensazione piacevole. Il motivo è che quando facciamo qualcosa di giusto, il cervello produce sostanze chimiche dagli effetti gradevoli. Abbiamo quindi l’istinto di “avere ragione”, per cui cerchiamo addirittura di creare le circostanze che lo dimostrino. L’insicurezza invece ci fa sentire minacciati, mentre il cervello ha un desiderio ossessivo di certezza. Le lamentele sono allora inconsciamente architettate per rinforzare il nostro sé, sempre traballante. E quando siamo convinti di qualcosa, tendiamo a cercare prove che confermino la nostra posizione, ignorando i dati che la contraddicono. Avere ragione ci fa dunque sentire superiori all’altro e crea “il nemico”: l’ego infatti ha bisogno di nemici per definire i suoi confini, e rinforzare sé stesso attraverso il conflitto.



Ma mentre l’intolleranza verso ciò che è incerto o ambiguo ci frena, l’atteggiamento di umiltà e apertura mentale ci mette a nostro agio anche quando abbiamo torto,

rendendoci liberi di cambiare idea per scegliere ciò che è più utile. Per questo ci vuole allenamento, ma è un processo semplice: dobbiamo solo convincerci che a volte avremo torto. Così, quando succederà, staremo bene lo stesso perché avere torto non significa trovarsi in situazione di pericolo. Addirittura potremmo scoprire che commettere errori ci può rendere più sicuri, perché l'atteggiamento di umiltà e

Nessuno può sconvolgerci senza che siamo noi a permetterlo



apertura mentale protegge nelle situazioni della vita. E non perdiamo tempo a giudicare gli altri. Ma quando sono gli altri che ci giudicano? Che grande

fonte di liberazione sarebbe sapere che nulla può veramente sconvolgerci, nulla può affliggerci perché possiamo controllare i nostri sentimenti, il modo in

cui elaboriamo gli avvenimenti, le cose, le persone e le loro opinioni su di noi. Nessuno può sconvolgerci senza che siamo noi a permetterlo.

Ci sono in ogni caso alcune cose da sapere: se una persona parla male di qualcuno, allora quel male già alberga in lei e siccome non lo accetta, lo butta fuori proiettandolo contro qualcun altro. Poi ricordiamo quanto diceva Buddha a proposito di chi calunnia, e cioè che egli fa del male a sé stesso, perché «se un uomo sputa contro il cielo, il cielo non si insudicia e lo sputo ricade sulla faccia di chi ha sputato». Infine, niente irritazione, applichiamo una strategia efficace nella sua paradosalità: se qualcuno diffonde voci malevoli sul nostro conto, non aggrediamolo e non chiediamogli chiarimenti, ma siamo ancora più gentili esprimendogli pubblicamente la nostra stima. In questo modo lo metteremo in grande imbarazzo: niente infatti è più insopportabile per chi ci odia della nostra palese gentilezza nei suoi confronti. D'altra parte non esiste vendetta migliore dell'amare chi ci fa del male. Quindi, riassumendo, da un lato non essere critici e maledicenti, dall'altro neanche stare zitti e subire nel silenzio, ma... vendetta d'amore. **C**