

GIUSEPPE BRONDINO

NON PRENDERTELA!

October.

Tutti i libretti di questa collana sono sviluppi ed elaborazioni di capitoli e paragrafi del libro di G. Brondino: “Vivere meglio” (October Srls, Alessandria, 2019).

COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime

informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.

Giuseppe Brondino

NON PRENDERTELA!



October.

October.

October Publishing

Via Verneri 42, 15121 Alessandria
P. IVA 02588010062
info@october.bz
www.october.bz

“Non prendertela!”, “Metti il cuore in pace!”, “Lascia perdere!”, “Lascia correre!”, “Non pensarci!”, “Non star male. Non ne vale la pena!”, ... Quante volte abbiamo detto queste frasi o le abbiamo sentite da altri, ma non abbiamo mai dato loro molta importanza. Probabilmente, le abbiamo sempre considerate come frasi fatte, frasi di circostanza, riempitive. Insomma, parole che lasciano il tempo che trovano.
Ed invece sono parole magiche: se le mettessimo in pratica, ci cambierebbero completamente la vita.
Perché noi tendiamo a prendercela molto spesso, anche per delle stupidaggini; ci irritiamo e stiamo male per delle sciocchezze! Ci sentiamo feriti nel nostro orgoglio, nella nostra “dignità” (vera o presunta), nel nostro desiderio di essere riconosciuti ed apprezzati, nel fatto che le cose non vanno come vorremmo, nell’accorgerci di ostacoli, di insuccessi, di imprevisti, di ritardi, ...
“Tu non devi volere che le cose vadano come vuoi tu, ma devi volere che le cose va-

dano esattamente come stanno andando. Ed allora sarai felice" ci insegna Epitteto. Accetta ciò che è. Non prendertela se le cose non vanno come vorresti tu: accettale pienamente – se le guardi attentamente, non sono tue nemiche - e sarai felice. O per lo meno, non starai poi tanto male: il che è già un buon risultato.
Il "non prendertela!" (o "mettere il cuore in pace!", "lascia perdere!", ...; scegli la formula che preferisci), infatti, è una delle regole fondamentali per vivere bene. Ed ha il vantaggio di essere una regola universale, valida per tutti i problemi. Una chiave che puoi utilizzare in ogni situazione problematica della vita.

Quello che ci rovina la vita, infatti, è proprio il fatto che ce la prendiamo troppo, che non lasciamo correre, che non sappiamo mettere il cuore in pace. Che soffriamo inutilmente, e spesso per delle cose banali, o che comunque sono successe o che non potevano non succedere.

E’ perfettamente inutile questa nostra irritazione o sofferenza. Anzi, non solo è inutile, ma è anche disfunzionale, in quanto non fa che peggiorare le cose: di qualsiasi cosa si tratti.





Infatti, innanzitutto ci sentiamo irritati, umiliati, sofferenti. E questo è già un male. Inoltre questa irritazione o rabbia interiore ci impedisce di vedere chiaramente nel nostro cuore e nella situazione obiettiva. Non ci permette di renderci conto di come stanno davvero le cose. E’ impossibile. E’ come voler vederci chiaro quando abbiamo gli occhi pieni di lacrime.



Di conseguenza, - terzo danno - con questo nostro sguardo appannato e confuso non possiamo cercare e trovare delle soluzioni adeguate. Che magari stanno proprio davanti ai nostri occhi.
Per cui, l'unica soluzione funzionale è quella di imparare a modulare la nostra reazione ed imparare a gestirla. Non c'è altra soluzione.

La nostra reazione abituale

Quando qualcuno ci offende, ci insulta, ci dice delle cose negative, ci tratta male, fa allusioni poco benevole sul nostro conto, ci prende in giro, si dimentica di noi e simili, tendiamo a "star male", a "prendercela". A soffrire: perché di vera sofferenza si tratta. Continuiamo a rimuginare dentro di noi: "Perché mi ha detto quelle cose? E perché proprio adesso? A che cosa voleva alludere? Perché si è comportato così? Che cosa gli ho fatto? Come si permette di trattarmi in questo modo? Chi pensa di essere? Guar-

di se stesso: lui è peggio di me!", e pensieri del genere. Chi non si riconosce in queste frasi, che aumentano la nostra irritazione e che ci fanno star male?





Questa reazione negativa la manifestiamo non solo per il comportamento negativo altrui nei nostri confronti, ma anche per tutti i grandi e piccoli contrattempi della vita: insuccessi, ritardi, ostacoli, blocchi, scioperi, rifiuti, e mille di queste cose. Invece di accettare, ed eventualmente collaborare con tutte queste emergenze di vario genere, ci arrovelliamo il cervello e ci rodiamo il fegato. Cose che di certo non fanno bene alla nostra salute psicofisica.
Intendiamoci: si tratta di reazioni naturali, comprensibili. A nessuno piace essere trattati a pesci in faccia. Ma è possibile reagire

in modi migliori. Anzi, in modi che ci siano di aiuto.



“Offendersi” è un verbo riflessivo

Avete notato, innanzitutto, che “offendersi”, “irritarsi”, “arrabbiarsi” ed affini sono verbi riflessivi? In altri termini, sono io che offendo e ferisco me stesso. Non è l’altro che mi ferisce o che mi offende con le sue parole ed i suoi comportamenti: sono io che faccio del male a me stesso. Sono io che reagisco con rabbia verso me stesso. Sono io che irrito me stesso. Non si tratta di sottigliezze linguistiche: è la realtà.
La prova? Dite la stessa frase offensiva – con le stesse parole e lo stesso tono – a dieci persone: vedrete che avranno reazioni molto diverse. Alcune di esse si sentiranno

profondamente offese e reagiranno in malo modo. Altre si sentiranno profondamente umiliate e depresse. Altre ancora staranno un po' male, ma non più di tanto. E magari troverete qualche persona che vi ignora completamente e non vi risponde neppure. O vi guarda dall'alto in basso come se foste un deficiente. Un uomo lasciato dalla moglie può essere talmente affranto da suicidarsi; un altro soffre in silenzio, il terzo è abbastanza indifferente e il quarto, chi lo sa?, potrebbe essere addirittura contento! Che cosa vuol dire? Che la persona che si fa del male è il soggetto stesso: non l'altro o la situazione. "Gli uomini non sono disturbati dalle cose, ma da quello che pensano delle cose" scrisse Epitteto. Un giorno, durante una conferenza impegnativa, una persona del pubblico fece al relatore una domanda provocatoria, in modo maleducato ed offensivo, sperando di provocare un dibattito polemico. Il conferenziere, invece di sentirsi offeso, disse solo: "Potrebbe essere così come dice lei"; e continuò la sua relazione.

Bella reazione, non vi pare? Perlomeno alternativa.
Immaginate che una persona vi vomiti addosso una valanga di cose velenose ed offensive, magari con cattiveria, e voi, invece di reagire nel solito modo (offeso od umiliato), alzaste la testa e tranquillamente le chiedeste: “Sta parlando con me?”, con lo sguardo più ingenuo ed innocente di questo mondo. Riuscite ad immaginare la scena? Come reagirebbe l’altra persona a questo vostro comportamento? Si sentirebbe perlomeno stupida e snobbata.
Il fatto di prendercela dipenda da noi, non dagli altri o dagli eventi in sé. “Gli uomini non sono disturbati dalle cose, ma da quello che pensano delle cose”: aveva ragione Epitteto.

Che cosa vuol dire “mettere il cuore in pace”?

Ma che cosa si intende per “mettere il cuore in pace”? Perché è molto facile fraintendere questa frase, dall’apparenza così semplice ed innocua.
“Metti il cuore in pace” non vuol dire fregarsene, ignorare la situazione, comportarsi come se nulla fosse successo.
Non vuol dire sopportare passivamente, con pazienza, ma a denti stretti. Magari piangendosi addosso, silenziosamente.
E tanto meno significa il non darsi da fare per soluzionare il problema.
E’ proprio l’opposto:

- è prender atto dell’evento, esattamente così come è avvenuto, nel suo contesto ed in tutti i suoi particolari. “Questa persona mi sta dicendo queste frasi per ferirmi e farmi star male. Ho perso il treno per pochi minuti: c’è stato un traffico imprevisto da casa mia. Mi hanno rubato il portafoglio

dalla tasca destra del giaccone", e così via.

- accettarlo pienamente ("E' andata così e non posso farci proprio niente!");

- cercare soluzioni funzionali ("Che cosa potrei fare per rimediare all'accaduto?");

- ma senza star male.

L'elemento essenziale è proprio quest'ultimo aspetto: non star male, non soffrire.
Questo è il punto essenziale. Innanzitutto, perché se si soffre si sta male. Ovvio!
Se si soffre, è impossibile vedere chiaramente la situazione così com'è, con tutte le sue sfumature, i particolari, le ramificazioni, le possibili soluzioni, e simili. Se tu odiassi cordialmente una persona, è impossibile che tu riesca ad ascoltarla in modo lucido ed obiettivo, quando ti parla. Di certo, traviseresti il significato di ogni sua parola. Troveresti doppi sensi e fini reconditi anche nelle sue frasi più innocue e

trasparenti. Lo sguardo chiaro e completo ti vene dato proprio dal distacco emotivo, dal non soffrire.
Inoltre, perché quello che ci dà fastidio è proprio il fatto di star male. Se "non si stesse male" ... non si starebbe male; non si soffrirebbe. E' tautologico, non vi pare?

Pazienza con se stessi

Se riusciamo a riconoscere la profonda funzionalità di questa regola, vorremmo subito metterla in pratica per sperimentarne gli effetti. Ma non si cambia dall'oggi al domani. Le abitudini sono dure a morire. Ci vuole tempo; ci vuole pratica ed abitudine.
Già gli antichi filosofi avevano scritto numerosi libri sull'argomento, parlando di atarassia, apàteia, ed affini. Ma quanti hanno seguito i loro insegnamenti?
E poi, come si fa a "non star male"?

Il "non prendersela" si rivela come una del-

le regole di vita più importanti e più funzionali, innanzitutto nelle relazioni interpersonali.
Facciamo un esempio: il tuo capo ti ha rovesciato addosso una sfuriata piuttosto pesante, farcita di insulti e di accuse, senza un vero motivo e, per di più, davanti a tutti gli altri colleghi d'ufficio. Se siamo persone aggressive, iper-reattive, molto sicure di noi stessi o troppo avventate, potremmo rispondergli per le rime, facendogli vedere che non lo temiamo affatto e che gli possiamo tener testa. Ma in molti casi, questo nostro comportamento può sfociare in conseguenze molto pesanti e negative, licenziamento compreso, oppure precludere ogni altra via di chiarificazione e di rappacificazione.



Se siamo persone insicure e passive, tendiamo a sentirci umiliati e a non saper rispondere nel modo giusto ... e stiamo male. Stiamo male per le cose sentite e per il fatto che non abbiamo avuto il coraggio di reagire con forza. Ce la prendiamo con il capo e con noi stessi; ce la leghiamo al dito. Per un giorno o due, non riusciamo a pensare ad altro che al fattaccio e continuiamo a rimuginare su quanto ci è successo ... Specialmente le persone estremamente sensibili ed emotive tendono a prendersela per un nonnulla, per una dimenticanza, una trascuratezza, ... e a pensare e ripensare a quello che è successo.





L'ideale sarebbe quello di diventare persone assertive, cioè capaci di affrontare anche situazioni difficili in modo tranquillo

e sereno, esprimendo i propri sentimenti con forza e chiarezza, difendendo le proprie posizioni, ma sempre con rispetto ed educazione.



Il non prendersela vale per ogni evento difficile o problematico della vita.
Anzi, è una delle regole più importanti del vivere. Meister Eckart, grande mistico domenicano del Trecento, scrisse: "Bella è una vita senza difficoltà o problemi; migliore una vita con problemi e difficoltà, sopportate con rassegnazione. Ancor migliore è una vita piena di difficoltà e di problemi, vissuta nella pace". Vivi nella pace, qualunque cosa succeda ed in qualunque situazione tu venga a trovarti.
Attenzione: non si tratta di menefreghi-

smo, insensibilità o disinteresse. Tutt'altro: sei perfettamente cosciente di che cosa sta succedendo, di quello che l'altro ti dice o fa nei tuoi confronti, ma ti rendi conto che se reagisci in malo modo ci perdi solo tu.
Se la nostra sofferenza emotiva servisse a qualcosa, ben venga! Ma non serve proprio a nulla, anzi!

Non prendersela, perché se ce la prendiamo:

- i primi a star male siamo noi. Soffriamo, ci rodiamo il fegato, non dormiamo la notte, non facciamo che pensare a certe situazioni, a certe frasi, a certe insinuazioni, a certi comportamenti, e stiamo ancora peggio;

- traviseremo il senso delle affermazioni, appesantendole in negativo;

- non comprenderemo il senso dell'evento o della situazione;

- non miglioriamo il rapporto con la persona che ci ha offeso;

- non la aiutiamo con il nostro comportamento;

- il nostro umore irritato ci impedirà di fare bene le nostre cose, i nostri lavori, anche quelli di ogni giorno;

- avremo rapporti più difficili anche con le persone che amiamo: se ritorno a casa pieno di rabbia e di ostilità per quanto mi è successo al lavoro, ad esempio, non è affatto improbabile che tratti in modo irritato anche la moglie e i figli;

- potremmo avere delle disfunzioni psicosomatiche. Gli studiosi di psicosomatica affermano che le persone che se la prendono sono più predisposte a disturbi cardiocircolatori o gastrointestinali. E questo sia che si sfoghino pesantemente, oppure che trattengano in se stessi tutta la sofferenza.

- Non riusciremmo a intuire eventuali soluzioni per la situazione problematica o difficoltosa.

- Se ce la prendiamo, significa che diamo un peso eccessivo ai giudizi ed alle valutazioni degli altri su di noi. Quello che gli altri pensano di te, è un affar loro. Non tuo.

- Se ami lo scherzo e le frasi paradossali, leggi questa: se te la prendi, daresti soddisfazione alla persona che ti ha offeso. Se essa potesse conoscere le tue sofferenze, farebbe salti di gioia. Non darle quella soddisfazione!
Insomma, avresti il danno e le beffe. Ne vale la pena?

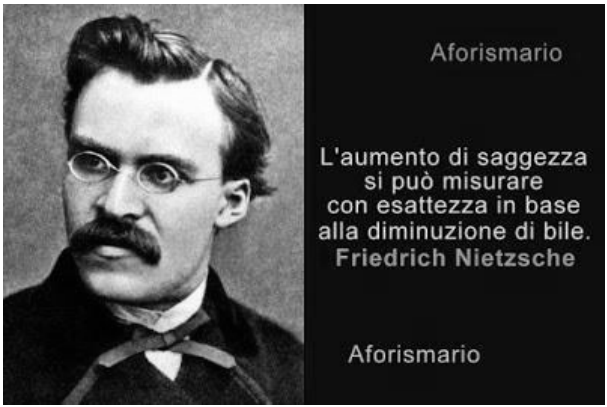
CONSIGLI

Molto spesso, le persone sono d'accordo con quanto scritto finora. Ammettono chiaramente che sarebbe molto meglio assumere un atteggiamento sereno e rilas-

sato anche davanti alle difficoltà. Ma non sanno come fare. Purtroppo, non ci sono delle tecniche specifiche che vadano bene per tutti. Tecniche che, messe in atto, diano i risultati voluti: diventare meno emotivi e reattivi. Ciascuno deve provare e riprovare fino a quando non trova la sua tecnica particolare per riuscire a modulare la sua reazione.
Comunque, qualche consiglio per imparare a non prendersela, o a prendersela di meno, lo possiamo condividere.

Primo: Pensa spesso alle conseguenze negative del prendersela. Il breve elenco presentato poco sopra potrebbe diventare materiale per meditare e riflettere. Il fatto di riflettere e pensare spesso a queste conseguenze negative costruisce progressivamente in noi una specie di nuova mentalità, un nuovo modo di vedere le cose. Non pretendere di ottenere subito dei risultati. Anni di abitudini non possono essere cancellati immediatamente, a piacimento. Ci

vuole un po' di pazienza.
Ben presto, però, ti accorgerai che – progressivamente - te la prendi di meno, che non stai più tanto male, che sopporti meglio le difficoltà; fino ad avere qualche esperienza intensa, in cui ti accorgi che anche davanti ad una provocazione forte "non senti nulla" dentro. E potrai godere della profonda soddisfazione provocata da questo tuo nuovo modo di reagire.



Secondo: Prova a sviluppare una profonda propriocezione, cioè una consapevolezza dei tuoi processi fisiologici. Quando ti senti arrabbiato, irritato, impaurito, o comunque emozionato, prova a mettere a fuoco le aree e le sensazioni fisiche che sperimenti: una tensione alla bocca dello stomaco, i pugni contratti, un'improvvisa tachicardia, e simili.



Il fatto di distogliere l'attenzione dai tuoi pensieri disturbanti e di sentire concretamente in che cosa consiste la tua reazione, ti permetterà di comprendere meglio i tuoi meccanismi psicofisici e di poter intervenire in modo più adeguato.

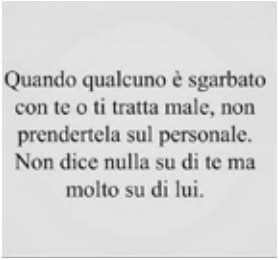
Terzo: imparare ad accettare pienamente la situazione così come si presenta. Se la si rifiuta, se si reagisce in malo modo, è peggio ancora. Ormai lo sappiamo: accettare ed abbracciare tutto quello che succede è il sistema migliore per non soffrire e permette di vedere molto meglio la situazione in tutti i suoi particolari. Seneca presentava l'esempio del cane legato alla ruota di un carro: quando il carro comincia a muoversi, se il cane legato alla ruota non comincia a muoversi anche lui, muore strozzato. Se le cose cominciano a muoversi in un certo modo, spesso l'unica soluzione è quella di muoversi in parallelo: guai a rimanere rigidamente inchiodati sulla propria posizione. Si muore strozzati. Inoltre, questo atteggiamento di accettazione ti permette di cercare e trovare le soluzioni più adatte. Anche se una persona ti insultasse, se accetti questa situazione come punto di partenza hai tutte le opportunità di vedere lucidamente, - in pochi istanti – se è il caso di rispondere per le rime o di continuare

tranquillamente il tuo percorso, senza curarti delle offese o delle difficoltà. Ripromettendoti di parlare in modo educato con la persona in questione, non appena ne avrai l'opportunità.

Quarto: cerca di comprendere il comportamento dell'altro. Prova a parlare con te stesso, presentandoti alcune ipotesi che ti aiutino a capire la sofferenza dell'altro. Quelle che noi consideriamo cattiverie, spesso sono il segnale che la persona soffre, fisicamente o psicologicamente. Abitualmente, una persona sana e felice, è buona, accogliente e cordiale. Si tratta di imparare a "meta-comunicare". In termini tecnici, la "meta-comunicazione", studiata dagli psicologi di Palo Alto, è "comunicare sulla comunicazione". E' un parlare a se stessi. E' approfondire, spiegare, descrivere, vedere altri punti di vista o proporre ipotesi, più o meno plausibili, ...
Ad esempio: "E' vero; il mio capo mi ha fatto una sfuriata. Ma lo devo comprendere:

sta attraversando una situazione difficile e stressante; sta per divorziare, ha scoperto che il figlio si droga e i suoi vecchi genitori sono molto malati. Ha sbagliato, perché è stressato, sfinito".
Mettiamo le cose in chiaro: non si tratta di scusare il comportamento del capo – comportamento decisamente scorretto – e di rimanere succubi e passivi. Anzi, alla prima occasione si cercherà di esibire comportamenti adeguati e funzionali.





Quinto: Non appena puoi (e se puoi, beninteso), cerca un incontro chiarificatore con l'altro in cui presentare le tue ragioni. Prova a dialogare con lui. Non discutere: dialogare. Sono cose ben diverse.



Sesto: Impara a rilassarti. E' impossibile provare emozioni, specie negative, se si è profondamente rilassati. Il rilassamento neuromuscolare è un ottimo aiuto per desensibilizzarci.





Settimo: Coltiva pensieri positivi. Impara a vedere il lato positivo delle persone e delle cose. Ci sono sempre delle cose belle e buone, anche nella peggiore delle situazioni e nella più sgradevole delle persone. Talvolta siamo come dei visitatori di una

galleria d'arte che di fronte ad un quadro meraviglioso si preoccupano per una piccolissima sbavatura in un angolo della tela. Si focalizzano su di essa e non riescono a vedere altro. Non è meglio godersi il quadro in tutta la sua bellezza? Se anche non è perfettamente conservato, se c'è qualche piccolo difetto, pazienza! Pensa alle cose belle e buone che ha. E' solo una questione di prospettiva, di messa a fuoco; ma è essenziale. Puoi ammirare il quadro intero e godere della sua luminosità o essere irritato per quel difettuccio, in basso a destra: scegli tu qual è la risposta migliore.





Ottavo: se hai un po' di fede, prega per la persona che ti ha offeso. Prega Dio che le conceda cose buone e belle. E prega Dio che aggiusti Lui i rapporti guastati. Se si

tratta di una difficoltà o intoppo, affidati a Dio e cerca di fare quello che ti è possibile. “Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla; su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. (...). Se dovessi camminare in una valle oscura, non temerei alcun male, perché tu sei con me” (sal. 22).



Con un minimo di pratica, non è difficile che riesca a “prendertela di meno”. E quando ti capita di sperimentare anche solo una volta il vantaggio di non prendersela in una situazione difficile, capirai come si fa e quali sono i benefici del “mettere in cuore in pace”. Ti assicuro: ne vale la pena.

Finito di stampare nel mese di Maggio 2018
dalla tipografia Gastaldi Sole Trader

COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.