

RUBRICA - In quest'ultimo intervento del 2019 affrontiamo un vero e proprio **imperativo del senso comune**. Lo potremmo sintetizzare con quest'espressione: “Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso!”. Si tratta di un'indicazione talmente frequente e scontata che su internet si trovano piccoli libretti di istruzioni su che cosa si debba fare per non farsi ingaggiare troppo dagli eventi della vita, soprattutto laddove comportino **emozioni spiacevoli**. Ci sono addirittura dei “tutorial” che illustrano passo passo come comportarsi per “farsi scivolare le cose addosso”.

Ma proviamo a farci qualche domanda in più circa l'opportunità di questo tipo di atteggiamento mentale. La prima è la seguente: **siamo sicuri che una tale disposizione sia funzionale al benessere personale?** Iniziamo ad introdurre, così, qualche distinzione e specificazione che ci aiuti ad orientarci.

Se per “farsi scivolare le cose addosso” intendiamo il fatto di evitare la **ruminazione ossessiva** attorno a questioni di poco conto, siamo tutti d'accordo. Ed è quasi superfluo dirlo. Il punto diventa allora un altro: perché ci arroveliamo attorno a questioni **apparentemente insignificanti** (ognuno le sue) e di scarsa importanza? E, soprattutto, come si fa a non entrare nel turbine della ruminazione che non produce effetti? Se ciascuno fosse in grado di governare tali pensieri ed emozioni non servirebbero le indicazioni dei tutorial per superarli. Viceversa, se tali pensieri diventano ingestibili non sarà un semplice “libretto di istruzioni” a placarne la potenza.

Proviamo a seguire, dunque, un'altra strada. Se un evento, una frase, una circostanza ci ha colpito, vuol dire che **ha toccato qualcosa di importante per noi**, a prescindere da come possa essere visto e valutato dall'esterno. A volte è sufficiente un episodio apparentemente piccolo, come dicevamo (la frase offensiva di una persona cara, il comportamento inaspettato di un amico, anche un semplice sguardo di disapprovazione) per generare grandi effetti emotivi. Si tratta - forse - di piccole cose se valutate “in sé”, al di fuori di qualsiasi contesto e storia di vita. Ma ciò in cui affondano le radici, se ci hanno colpito così intensamente, è più profondo di quanto possiamo pensare e riusciamo a vedere.

Si tratta di radici, quelle attraverso cui qualsiasi episodio di vita si radica in noi, che si biforcano lungo due direttrici principali: l'**attualità esistenziale**, da una parte, e **la storia di vita**, dall'altra. E di entrambe è opportuno tenere conto per comprendere ciò che ci sta accadendo. Proviamo a fare qualche esempio, riferendoci, per cominciare, all'attualità esistenziale. Se sto attraversando una fase di vita in cui non mi sento molto apprezzato sul lavoro né particolarmente stimato in famiglia, qualsiasi evento - anche se piccolo - che intercetti questo tema (la scarsa stima di sé o un senso di inadeguatezza nell'uno o nell'altro ambiente) produrrà uno stato emotivo di rabbia, di dolore o, ancora, di demoralizzazione e

perdita di forze. È logico aspettarselo, ed ha senso **prendersene cura anziché soffocarlo**, reprimerlo o non considerarlo, perché **dice qualcosa di importante per chi lo sta vivendo**. Non tanto in rapporto al singolo episodio in sé, quanto rispetto alla fase che sta attraversando e ai suoi "nervi scoperti".

E se nella storia di vita di ciascuno di noi (e qui veniamo alla seconda "radice") il senso di inadeguatezza è da sempre un "tema", nella misura in cui è mancata sin dall'infanzia una certa considerazione e valorizzazione delle proprie capacità, è chiaro che una suscettibilità e sensibilità al rifiuto, alla disconferma, all'esclusione e alla squalifica personale diventerà un **tratto persistente della propria esperienza** in qualsiasi contesto. E anche lungo la direttrice biografica è dunque opportuno focalizzare questo tema e "lavorarci", comprendendone la genealogia, gli effetti, i meccanismi, diretti ed indiretti, che ne mantengono la forza e la pervasività.

Solo così sarà possibile "superarlo", da soli o con l'aiuto di uno [psicoterapeuta](#).

Se vogliamo riassumere questo concetto in un'unica, sintetica, indicazione possiamo esprimerci in questi termini: **gli stati emotivi non sono mai "casuali" né "ingiustificati" né "insignificanti" ed è difficile superarli semplicemente imponendosi un certo atteggiamento mentale** ("lasciarsi scivolare addosso"). Laddove si noti una sproporzione evidente significa che si è toccato un nervo scoperto, un aspetto personale particolarmente sensibile e delicato, di cui è opportuno occuparsi. Quando, addirittura, uno stato emotivo di prostrazione, impotenza o rabbia diventa una condizione stabile ed immodificabile dell'esperienza personale, a prescindere dal contesto e dalle circostanze, è opportuno [rivolgersi ad uno specialista](#) per ripristinare una forma di equilibrio che permetta poi di lavorare sui temi personali più delicati e dolenti.

### **Dott. Enrico Bassani**

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - [info@bassanipsicologo.it](mailto:info@bassanipsicologo.it) - tel. 338.5816257

---

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

## **2018**

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)

23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

## **2017**

18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)

5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)

21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)

7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)

17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)

2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)

26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)

10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)

19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)

3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)

24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)

8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)

26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)

- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)
- 15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)