

# LA FORZA DELLA MANSUETUDINE

Se pensi che non reagire alle provocazioni con violenza sia da deboli, leggi qui. La calma, come si dice, è davvero la virtù dei forti

di **Francesca Trabella**

**6**ggi essere docili, miti, trattabili – in una parola mansueti – non va sicuramente per la maggiore, tant'è che se ci provi rischi di venire liquidata come debole, insicura, apatica. «In realtà, la mansuetudine è una virtù preziosa che aiuta a vivere in uno stato di calma e di padronanza di sé, uno stato in cui tutte le emozioni esistono, ma si manifestano “sotto sorveglianza”», rivela Erica Cicuto, psicologa con formazione specifica in mindfulness. «È il controllo delle proprie emozioni, così come delle azioni connesse, non è segno di codardia ma di grande forza e valore».

## NASCE DA UNA PAUSA VOLONTARIA

La psicologa formula un esempio che ti consentirà di capire meglio. Immagina di camminare per strada, in un giorno di pioggia. Un passante ti urta e prosegue indifferente. Tu barcolli, quasi cadi. Come reagisci? Forse in modo impetuoso, automatico, trasformando ciò che provi (rabbia) in un'azione: per esempio inveisci contro l'uomo, lo rincorri per chiedergli di scusarsi, lo minacci. Forse, invece, ti prendi un momento per individuare le sensazioni sottostanti alla rabbia (spavento, senso di ingiustizia, fastidio per l'invasione del tuo spazio) e per immaginare le possibili ragioni dell'altro (stava perdendo il treno, era in ritardo per un appuntamento importante, aveva un malore?), scegliendo alla fine di mantenere il sangue freddo. «Come avrai capito, questa seconda ipotesi descrive l'atteggiamento del mansueti», spiega la dottoressa Cicuto. «Il segreto non è reprimere la rabbia (che, come leggi nel box a pag. 86, è indispensabile e va ascoltata, ndr), ma riuscire a non darle un seguito. Certo è impegnativo, soprattutto se pensi che questa emozione sia incontrollabile, che abbia conseguenze ineluttabili e che sfogarla sia catartico. Questi però sono falsi miti e le cose stanno diversamente. Come illustra lo psicologo Daniel Goleman nel saggio *Intelligenza emotiva*, la rabbia non è tanto indomabile quanto seducente

*Un ammiratore dei mansueti? Dante, che li loda nella Divina Commedia e nel Convivio*

e persuasiva: a differenza di tristezza, delusione e frustrazione – emozioni negative che tendono a “spegnere” chi le prova – è energizzante e tonificante, quindi non ti fa sentire poi così male. Ecco perché è difficile non trovarla attraente! In compenso, hai sempre l'opportunità di non farti schiacciare, di evitare che esploda e provochi danni peggiori. Insomma, di governarla. E la mansuetudine è ciò che ti permette di riuscirci».

## È FAVORITA DALLA CONSAPEVOLEZZA

Ricapitolando: permetti alla mansuetudine di manifestarsi quando riesci a fare una pausa nel passaggio dallo stimolo alla risposta, dall'emozione all'azione, e perciò a “entrare” in te stessa. Può essere difficoltoso, se hai un temperamento impulsivo o non hai l'abitudine di ascoltarti. «Allenati a focalizzare la tua attenzione sul respiro, le sensazioni corporee, le normali attività quotidiane come mangiare, guidare, camminare, farti la doccia», suggerisce Erica Cicuto. «Così facendo, la mente si calma e osservi più facilmente ciò che emerge in te: emozioni, pensieri, preoccupazioni, ricordi. Tenendone conto, sei in grado di rafforzare il potere sulle tue stesse azioni. Tornando all'esempio iniziale, in questo modo potresti accorgerti che la tua rabbia non è provocata solo dal passante, ma anche da fattori personali (la mente agitata e sollecitata da preoccupazioni, la stanchezza fisica, le scarpe scomode) o esterni (la pioggia, l'affollamento). Quindi la persona che ti ha urtato è la classica goccia che fa traboccare il vaso. Riversare





**IN LINGUA BANTU LA PAROLA "UBUNTU" SIGNIFICA "BENEVOLENZA VERSO IL PROSSIMO". ERA LA REGOLA DI NELSON MANDELA, UN ILLUSTRE MANSUETO.**

su di lei il tuo malessere non avrebbe alcun senso, perciò lasci che se ne vada per la sua strada. Una pratica che ti aiuta a concentrare l'attenzione sul momento presente in modo intenzionale e non giudicante, cioè accettando tutto ciò che percepisci e provi, è la meditazione mindfulness, che si impara in corsi individuali o di gruppo»

#### **MIGLIORA LE RELAZIONI CON GLI ALTRI**

La mansuetudine si può applicare ad ambiti diversi con ottimi risultati: «Nella sfera interpersonale, per esempio, aiuta a confrontarsi con gli altri tranquillamente e con equità, evitando in particolare di assumere il ruolo di giudice», spiega Anna Merolle, psicologa e psicoterapeuta a indirizzo gestalt-analitico. «Se la pratichi, riesci a stabilire relazioni serene, riconoscere pregi e successi altrui, sentire e comunicare gratitudine. In questo modo smetti di vedere potenziali nemici ovunque, perciò riduci ansia e inquietudine; inoltre ti viene più facile instaurare legami più forti e/o assumere un ruolo da leader: è probabile, infatti, che chi ti circonda si senta accolto nella sua unicità e premiato per i suoi sforzi, perciò ben disposto a riconoscerti una certa superiorità e autorevolezza».

#### **TI RENDE PIÙ RESILIENTE**

«La mansuetudine aiuta anche ad affrontare con distacco emotivo i colpi della vita come le malattie, le perdite di status sociale e altri eventi su cui non hai alcun potere», continua la dottoressa Merolle. «Ti viene spontaneo praticarla se sin da piccola sei stata lasciata libera di esternare le tue emozioni e ora riesci a esprimere la rabbia in modo funzionale, prima che degeneri in collera. In caso contrario, puoi favorirla con l'aiuto di discipline orientali come il Tai Chi, che allenano a proteggerti e a difenderti dalle avversità non con la violenza ma con la fermezza. Per scaricare la tensione in modo sano, sono utili anche gli esercizi di bioenergetica come prendere a pugni un cuscino: permettono di liberare la rabbia dallo strato di collera e di entrare in contatto con il suo vero messaggio, che in genere è "Devi salvaguardare i tuoi confini e la tua integrità"».

## Gli aspetti positivi della rabbia

La rabbia è sbagliata? Assolutamente no. «Come tutte le emozioni, è una reazione a uno stimolo ambientale o interiore (un pensiero, un ricordo), perciò non può essere sbagliata»,

mette in chiaro la psicologa Erica Cicuto. «Rientra nelle emozioni primarie o fondamentali, che si sviluppano nei primi mesi di vita e che accomunano tutti gli esseri umani. Viene definita “negativa” perché legata a situazioni, sensazioni corporee e pensieri spiacevoli. Spesso, infatti, è innescata dalla

minaccia d’invasione o dalla sensazione di impotenza. Di per sé non è nociva, anzi: è un segnale che ti dice di stare all’erta. Sta a te decidere come reagire a questa “spia rossa”: furiosamente, cercando di ristabilire un equilibrio, o con calma e mitezza, agendo in linea con il tipo di persona che vuoi essere, il

tipo di relazioni che vuoi instaurare e il tipo di vita che vuoi vivere. In sintesi, la rabbia è positiva nel momento in cui la riconosci, ti sforzi di capire il suo messaggio e ti comporti di conseguenza. Ma diventa pericolosa se, ogni volta che emerge, permetti che assuma il comando delle tue azioni».



“Beati i miti, perché erediteranno la terra”  
(Gesù, Discorso della montagna)



### TI AIUTA A SCANSARE LE TRAPPOLE

Infine la mansuetudine è la risposta migliore alle azioni offensive: «Questo modo di reagire ti consente di resistere con lucidità alle provocazioni e alle prepotenze messe in atto da chi cerca attivamente il conflitto (per esempio attribuendoti la colpa delle proprie difficoltà) o la competizione (vantandosi delle proprie vittorie)», spiega la dottoressa Merolle. «Attenta a non confonderlo con la sottomissione: se non raccogli le sfide, non significa che sei pronta a farti mettere i piedi in testa! Comunicalo con gesti sicuri e un tono di voce fermo, non urlato. Le condizioni necessarie affinché questa mansuetudine germogli sono tre: essere sicura di te stessa, non sentire la ne-

cessità di prevalere sul tuo prossimo e guardare al mondo con fiducia. Senti di essere carente su questi aspetti? Un percorso di psicoterapia potrebbe darti una mano a rafforzarli e a trovare il tuo personale modo di realizzare questi risultati. Intanto, ecco una soluzione a breve termine per spegnere sul nascere i tentativi di conflitto o di competizione. Immagina che chi ti provoca (tuo figlio che fa i capricci, un collega che si vanta) ti stia lanciando una palla per indurti a giocare con lui. Immagina di lasciarla cadere a terra: perché dovresti afferrarla, dato che appartiene a lui, non a te? È probabile che l’istigatore riproverà a coinvolgerti, al che tu continuerai imperterrita nella tua risposta passiva. Vedrai che, a lungo andare, lui si stancherà e smetterà».



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA ERICA CICUTO

Psicologa a Portogruaro (VE)

Tel. 02-70300159  
29 settembre  
ore 15-16