
Il segreto è la gentilezza

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Faccio fatica ad accettare le cose che mi capitano, a relazionarmi con le persone che incontro... come se fossi sul piede di guerra contro tutto e tutti. Cos'è questa mia difficoltà a vivere la realtà? Raffaella - Torino Dobbiamo solo cercare di essere più gentili con gli altri. È questa la risposta che il pensatore Aldous Huxley diede quando gli fu chiesta, sul letto di morte, un'opinione sull'umanità, dopo che per tutta la vita non aveva fatto altro che studiare ed esplorare lo spirito umano. Parole semplici con una soluzione semplice, che aiuta facilmente a vivere la realtà, e che purtroppo spesso è disattesa. A tutti è noto che una caratteristica della sofferenza mentale è proprio quella di negare la realtà: i pazienti psichici, chi più e chi meno, negano la realtà del mondo che li circonda. Alcuni infrangono la legge, negando così le regole della società; altri sostengono che i vicini sono uniti in un complotto contro di loro, negando l'inverosimiglianza di tale atteggiamento. Altri ancora hanno paura di luoghi affollati, di posti chiusi, di aeroplani o di ascensori e tuttavia ammettono l'irrazionalità delle loro paure. Milioni di persone si drogano, si ubriacano, ecc., per cancellare l'inadeguatezza che sentono nei confronti del mondo e degli altri, ed altre ancora scelgono di suicidarsi piuttosto che affrontare la realtà. Ebbene la salute mentale trae enorme beneficio dall'accettazione gentile della realtà per come si presenta senza perdersi in troppi giudizi o pretese che sia diversa da quella che è, evitando quindi fughe di fantasie e aspettative fuori luogo. Accettazione, però, che non è passiva rassegnazione, perché in essa il senso critico nei confronti della realtà rimane intatto. Si tratta in sintesi, di dire un sì gentile alla realtà, di accogliere la realtà senza resistenza, lasciando che essa ci formi e informi, per predisporre nei confronti di essa appunto con atteggiamento di apertura, oltre che di critica se necessario, ma mai di rifiuto. Accogliere la realtà con gentilezza è garanzia d'equilibrio per chi la sperimenta e contagioso per chi gli è accanto. Lo psicoanalista Sigmund Freud diceva che la sopravvivenza psichica di una persona dipende notevolmente dal grado di aderenza al principio di realtà a scapito di quello del piacere e che tutti gli uomini hanno l'obbligo di educarsi alla realtà. E tale educazione si attua con lo smettere di evitare la realtà, con lo smettere di coprire l'esperienza, perché spesso i nostri occhi vedono e noi no, nel senso che non prestiamo la dovuta attenzione a quanto ci accade intorno. Ed allora, la gentilezza è la parolina chiave, il segreto del benessere umano, è l'atto supremo dell'uomo, il più umano e il più umanizzante perché significa trattare con successo gli aspetti tangibili e intangibili dell'esistenza; essere cioè capaci di soddisfare i bisogni fondamentali all'interno del mondo reale stesso, proprio come ricorda la seguente esperienza: Una giovane donna tornava a casa dal lavoro in automobile quando andò ad urtare il paraurti di un'altra macchina. Era in lacrime quando spiegò che la sua auto era nuova, appena ritirata dal concessionario. Come avrebbe potuto spiegare il danno al marito? Il conducente dell'altra auto fu comprensivo, ma spiegò che dovevano scambiarsi il numero della patente e i dati dell'assicurazione. Quando la donna cercò i documenti in una grande busta marrone, cadde fuori un pezzo di carta. In una decisa calligrafia maschile vi erano queste parole: In caso di incidente... ricorda, tesoro, io amo te, non la macchina!.