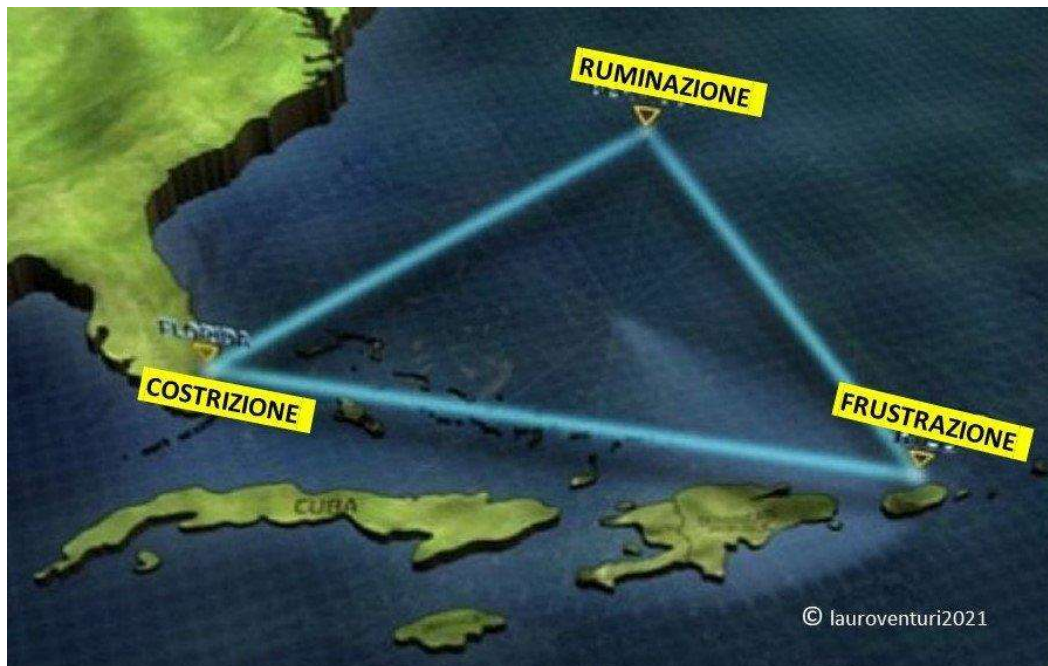


Nell'oceano Atlantico c'è una vasta zona di oltre mille metri quadri che, secondo le credenze popolari, inghiotte nave e aerei. Aldilà degli oggettivi (e deboli) riscontri scientifici, ormai quel triangolo evoca magnetiche forze misteriose e malvagie.



Esiste un triangolo delle Bermude anche per l'esistenza? Probabilmente sì e altrettanto probabilmente generiamo noi stessi quelle forze negative. Montaigne, ne "Il benessere fisico e spirituale", scrive che nessuno sta male per molto tempo se non per colpa sua.

Nel mio saggio sul Counseling ho fornito alcune chiavi interpretative, in primis sul Copione, del boicottaggio che sovente attiviamo su noi stessi.

Sommariamente, e senza alcuna pretesa scientifica né tanto meno accademica, definisco così, per scelta mnemonica, i tre vertici del triangolo: frustrazione, costrizione, ruminazione.

La **frustrazione** è un sentimento che origina prevalentemente dal mancato soddisfacimento di un bisogno o di un desiderio: “Non sto facendo quella cosa che mi piacerebbe tanto, che vorrei fare...”.

La **costrizione** è l'esatto opposto: “Sto vivendo e accettando questa situazione non coerente con il mio temperamento e non corrispondente alle mie aspirazioni”.

Frustrazione e costrizione possono riferirsi sia ad ambiti familiari che professionali, coinvolgono spesso le persone a noi vicine (causa o effetto?) e sovente risiedono a un livello inconscio, comunque mai con forme chiare e definite.

La **ruminazione** è la terza forza che affonda il nostro benessere perché consuma notevoli energie per ripensare, spesso con rancore, a situazioni spiacevoli passate e irrisolte. “*Risposte argute date sempre tardi...*” cantava un allora trentenne Francesco Guccini. Coglieva nel segno perché la ruminazione, come la frustrazione e la costrizione, sbaglia sempre il tempo e sfugge dal “qui ed ora”.

Come uscire da questo triangolo ripetitivo e distruttivo? Innanzitutto dando un nome e una forma a questi sentimenti. Personalmente utilizzo un semplice schema nel quale la parola ‘frustrazione’, ad esempio, viene declinata in titoli sintetici del tipo: “Ho poco tempo per andare in motocicletta”. Successivamente ogni ‘titolo’ viene descritto sommariamente, indicando anche le persone che entrano in gioco e le possibili cause. Nell’ultima colonna dello schema inserisco pochi e concreti obiettivi, da raggiungere in un tempo definito, utili a depotenziare il sentimento passivo.

Il piccolo segreto sta nell'**invertire il circolo vizioso 'frustrazione – costrizione – ruminazione'** in quello virtuoso di 'focalizzazione – decisione – pacificazione'.

La frustrazione può diventare la leva verso un possibile piano di miglioramento fatto appunto di obiettivi piacevoli, concreti, pianificati e verificati. Il consiglio è di partire con obiettivi minimi.

La costrizione, a sua volta, può essere il punto di partenza per prendere decisioni utili da troppo tempo rimandate, senza cadere nel ricatto della paura o del "cosa diranno gli altri". Ad esempio, se l'attuale lavoro mi risulta nocivo posso valutare le alternative concrete e possibili. Quandanche si arrivasse a valutare che attualmente non è realistico cambiare lavoro, saprò consapevolmente e temporalmente accettare la situazione: è già un passo avanti verso il benessere.

La ruminazione è probabilmente la situazione più complicata dalla quale uscire perché in un certo qual modo ci si affeziona a quel pensare ripetitivo e anacronistico: in definitiva ci assolve e ci offre un riconoscimento, seppur negativo. Credo che per uscire dallo stallo della ruminazione siano necessari esercizi di concentrazione e di respirazione. Possiamo visualizzare la situazione che continuamente ruminiamo (e rimuginiamo) e lentamente sfuocarla sino ad allontanarla. Pian piano si farà il posto per un'immagine positiva, piacevole e soprattutto recente.

Non credo sia un caso che queste considerazioni si siano affacciate in Valle Aurina, luogo a me caro e che mi permette di camminare in pace. Così come non è un caso che questo scritto abbia preso forma sul tavolaccio di legno di una baita in alta quota, dove cime innevate incoronavano pascoli verdi

e fioriti con mandrie scampanellanti. Parole scritte su carta con il piccolo vezzo dell'inchiostro rosso della stilografica.

Sì, credo che da uno a mille ognuno di noi possa uscire dal vortice del triangolo drammatico del malessere e puntare ad un miglior benessere. Eric Berne, il padre dell'Analisi Transazionale, sosteneva che nasciamo principi e poi la vita ci riduce a rospi. Sta a noi ricordarcelo e attivarci per esprimere le nostre potenzialità e diventare quello che siamo, senza voli pindarici ma con leggerezza.