

# **SAI** Anziché offendersi e andare in ansia, a volte bastano un po' di leggerezza e di autoironia **SDRAMMATIZZARE?**



**S**aper rispondere a una critica con una battuta di spirito, gestire un contrattacco senza farsi prendere dall'ansia, archiviare un momento difficile e sentirsi pronte per ripartire. Quante volte, ripensandoci a mente fredda, avremmo voluto saper reagire così, e quante volte invece un problema diventa un dramma?

● L'autoironia, la capacità di minimizzare e la forza d'animo necessarie per reagire alle situazioni di impasse non sono doti innate, e conquistarle è possibile. Inoltre conviene: migliora il benessere, aiuta i rapporti interpersonali, sentimentali, in fami-

glia, sul lavoro. Cerchiamo allora di capire perché in determinate situazioni reagiamo dramatizzando, e come possiamo fare spazio alle emozioni positive, a una maggiore leggerezza d'animo.

### **Leggerezza e capacità di reagire**

«Come accade per tutte le componenti del carattere e della personalità, la positività e la leggerezza sono doni di cui si può essere più o meno provvisti in modo naturale. Ma sono anche doti da sviluppare, che si coltivano a partire dall'ambiente familiare» dice il dottor Alessandro Bedini,

psicologo e psicoterapeuta presso l'Ospedale di Urbino e presidente dell'Accademia della Risata. «A sdrammatizzare si impara: provando a giocare con i propri difetti davanti a una critica o a cercare nuove soluzioni dopo una sconfitta».

● In effetti, quella di mettere da parte le emozioni negative è una capacità che si può sviluppare gradualmente. Ci si prende un po' meno sul serio, si cerca di dare a un episodio il giusto peso, guardandosi come farebbe uno spettatore esterno, in grado di cogliere la normalità di una situazione che dall'interno non si vede con il necessario distacco.

“Minimizzare è possibile: provando a giocare con i propri difetti davanti a una critica o a cercare nuove soluzioni dopo una sconfitta”

## **Imparare a non prendersela**

**Una critica poco gradita, una battuta ironica sul nostro conto, una situazione imbarazzante in cui ci dimostriamo maldestri. Improvvisamente ci sentiamo scoperti, un po' ridicoli. Sono tutte situazioni comuni che ci rendono vulnerabili, mettendo seriamente alla prova la nostra capacità di reagire.**

In queste circostanze, dramatizzare, offendersi o reagire con aggressività per difendersi o “salvare la faccia” sono le reazioni più istintive, ma anche le più controproducenti.

### **L'antidoto è l'autoironia**

«La contromossa ideale quando siamo messi in difficoltà è riuscire a giocare con gli elementi di disagio, rispondendo con una battuta di spirito, o

facendo capire che siamo del tutto tranquilli davanti alla provocazione, tanto da scherzarci per primi» spiega la dottoressa Giuliana Proietti, psicologa e psicoterapeuta ad Ancona, responsabile scientifico del sito internet [www.psicolinea.it](http://www.psicolinea.it). «La miglior difesa in situazioni che mettono in rilievo una nostra difficoltà è l'autoironia: si prende un elemento di disagio, lo si ripete, addirittura lo si esagera. Ri-

spondere con una battuta di spirito, ad esempio, ha l'effetto immediato di farci stare meglio, di aiutarci a recuperare terreno e di ristabilire un equilibrio».

● Se l'autoironia non è il proprio forte, occorre almeno non lasciarsi travolgere dalle emozioni negative e cercare di vedere le cose anche come le vedono gli altri. «Ad esempio, davanti a una critica o a una battuta ironica bisogna sempre considerare

che sono utilissime per noi» riprende lo psicologo, «perché aprono la mente a riflessioni su di sé a cui magari non avevamo mai pensato. Occorre dunque ringraziare chi ci critica, per l'interesse che in qualche modo mostra nei nostri confronti. Se poi, dopo avere ben riflettuto, la critica ci appare inutile o fuori luogo, non dobbiamo far altro che metterla da parte e dimenticarla».



## ► DARE A UN EPISODIO IL GIUSTO PESO

A volte risulta oggettivamente difficile non sentirsi abbattuti per un'aspettativa che è stata delusa, un progetto non andato a buon fine o un evento negativo appena accaduto.

• In questi casi non basta fare ricorso all'autoironia o alla prontezza di spirito: occorre un momento di riflessione per fare chiarezza su quanto è successo e trovare le energie per ripartire.

### **Fare una verifica, poi ritrovare slancio**

Ad esempio, di fronte a un desiderio che non si realizza, prima di drammatizzare occorre mantenere un approccio pratico e razionale: chiedersi "perché non è andato a buon fine?", "ho fatto davvero tutto quello che era nelle mie possibilità?".

• «Se rispondendo a queste domande ci si accorge di non aver fatto a sufficienza per realizzare il proprio desiderio, il momentaneo fallimento non sarà che l'occasione per imparare» spiega la psicologa e psicoterapeuta Giuliana Proietti. «L'esperienza aiuterà a pianificare meglio i comportamenti successivi in modo da non

fallire nuovamente l'obiettivo».

• «Se invece si tratta semplicemente di un insuccesso non previsto o di un evento negativo che ha fatto inaspettatamente sgretolare i nostri progetti», continua la dottoressa Proietti, «bisogna tenere conto del fatto che, anche pianificando tutto, c'è sempre una percentuale di rischio e di imprevedibilità. Bisogna accettare la situazione, riprendere in mano il timone della propria vita e trovare una nuova via da percorrere».

### **Ricalibrare l'obiettivo**

Se però si continua ad assistere a continui insuccessi nel tentativo di veder realizzato un proprio desiderio, è necessario fermarsi e chiedersi con onestà se i risultati attesi erano forse eccessivi rispetto alle proprie capacità.

• «Questo non significa affatto assumere un atteggiamento rinunciatario davanti a ciò che non riesce, ma indirizzare le proprie risorse ed energie in aree che possono dare maggiori soddisfazioni» conclude la dottoressa Proietti.

## **Gli uomini ci riescono meglio**

Noi affidabili, serie, sensibili, a volte permalose. Loro più inclini a ridimensionare i problemi, a farsene una ragione, a essere indulgenti verso se stessi. Con tutte le riserve sulle generalizzazioni, c'è qualcosa di vero? A

guardar bene, forse solo in superficie. «L'uomo appare più portato a semplificare, drammatizza di meno. Mentre l'intuito, la profondità, la capacità di analizzare ed esprimere i propri sentimenti appartengono tipica-

mente alle donne», sottolinea lo psicologo Alessandro Bedini. «Agli uomini piace far ridere, suscitare la risata, anche come mezzo di gratificazione personale, ma le donne hanno in realtà un senso dell'umorismo più spic-

cato. Per esempio durante uno spettacolo, in una platea sono le donne a ridere di più. Lo stesso accade nella quotidianità: le donne si lasciano andare più facilmente e volentieri a questa espressione liberatoria».