

No, non mi attacco al tram

di Lauro Venturi

L'altra sera, dopo una giornata ben incasinata, decido di chiudere su tutto e andarmene a casa. Arrivo alla fermata quando il tram sta per partire.

La porta è ancora aperta e con un balzo felino riesco quasi ad entrare. Una gentilissima ragazza prova a spingere il bottone verde, ma la porta inesorabilmente si chiude.

Vedo l'autista che, dallo specchietto mi sta guardando, e penso: "Adesso mi apre".

E invece no.

Mi prende una rabbia sorda e quasi mi convinco che quell'autista ce l'abbia proprio con me. Può essere successo questo: i miei sensi hanno rilevato la situazione, il talamo, sperando che il mio cervello funzioni ancora, ha passato l'informazione alla corteccia, ma...

Ma, essendo in una situazione di stress, chissà che cosa ho percepito dalla semplice scortesia di un autista, forse anche lui stanco.

Può anche darsi che il messaggio inviato dal talamo alla corteccia celebrale, che avrebbe interpretato la situazione mettendomi in condizione di agire adeguatamente, sia stato sorpassato da un secondo messaggio destinato all'amigdala che, molto più vecchia e quindi esperta, mi ha automaticamente indirizzato verso l'incazzatura feroce.

Per fortuna che non ho inseguito il tram, spaccando il vetro e aggredendo il conduttore. Esagero?

A Las Vegas, il 20 giugno del 1997, Tyson morde l'orecchio al suo avversario Holyfield, non ritenendo sufficiente il semplice uso dei guantoni. E che dire di Zidane che, il 9 luglio del 2006 a Berlino, finale del campionato del mondo, si fa sbattere fuori per una testata data a Materazzi? Perché Zinedine Zidane, quando Materazzi ha offeso sua madre o sua sorella, non si è detto: "Adesso vinco i mondiali, poi quando sono fuori te la insegno io la dialettica..."?

Perché in automatico gli è partita quell'azione automatica, come immagino sia successo a Tyson.

Perché quando si è in tensione, è più facile venire 'emozionalmente sequestrati', perdendo così l'intenzionalità.

Tornando a me, mica succede tutti i giorni di arrivare proprio in coincidenza con il tram. A volte si deve aspettare diversi minuti, e non succede niente. Così come non sarebbe successo niente se fossi arrivato a casa dodici minuti dopo.

Perché, infatti, questo è il tempo che mi ha dato il tabellone, come orario del prossimo tram.

Allora, forse perché alcuni agenti chimici che si erano prodotti nel sequestro emotivo si sono nel frattempo evaporati, mi sono detto: "Bè, vado a piedi fino alla prossima fermata".

Alla seconda fermata il tempo di attesa è sceso a nove minuti.

Avanti ancora, terza fermata raggiunta a piedi e il display mi dice: sette minuti.

Per farla breve, sono arrivato alla fermata di piazza Duomo, dove avrei dovuto scendere, esattamente in concomitanza con il tram. Invece di stare dodici minuti a masticare fiele, su come il mondo ce l'abbia con me, dando sfogo alle peggiori generalizzazioni, ho concretamente fatto qualcosa.

Con due grandi risultati: una buona camminata, che non guasta, e l'umore che è gradualmente migliorato.

Viviamo indubbiamente in un contesto difficile. A tutti è chiesto di fare più cose e più in fretta, in un contesto di grande incertezza. Dai e dai la fatica, lo stress e l'ansia si fanno sentire.

Sotto stress, ad esempio, è molto più facile andare in sequestro emotivo e perdere la lucidità.

D'altronde, i miei capelli ormai del tutto bianchi mi hanno insegnato che fatica, ansia e stress si possono solamente gestire, non eliminare. Ecco l'importanza di dare ascolto alle nostre emozioni, a ciò che sentiamo.

Quanto sarebbe importante che ci insegnassero fin da piccoli una buona educazione emotiva, che ci facessero prendere confidenza su come funzioniamo, noi essere umani. Non penso a dei bignamini di neuroscienze e psicologia, ma a percorsi formativi ben impostati che facciano sperimentare nel concreto come si entra in una certa situazione emotiva e come se ne può uscire. Forse che questa competenza è meno importante del teorema di Pitagora o della conoscenza degli ultimi dieci premi Nobel, come richiesto nei test di ammissione ad alcune facoltà?

Comprendo che parlare di educazione emotiva, in un Paese che non insegna più l'educazione civica, sia un po' avventato.

Comprendo ma non mi arrendo. Perché sono convinto che, anche nelle situazioni più difficili, possiamo fare qualcosa per stare meglio e fare stare meglio chi lavora e vive con noi.

