



# IL FENOMENO SOCIALE

## IL RAMMARICO

a cura di Paola Gelsomino

Quando capita l'occasione d'oro e ci si accorge che era fatta di quel materiale pregiato quando è passata, quando si ripensa ad un certo momento e si rimpiange di non aver colto quella opportunità, o magari di aver messo la parola fine ad un rapporto per l'incapacità di chiedere scusa una volta che il furore era finito, resta il rammarico, una condizione difficile che si insinua nel profondo e ci toglie un po' di vita. Ecco che il tempo passato diviene un muro invalicabile e non c'è cornice che possa accogliere una foto mai scattata. Il desiderio di ciò che poteva essere, ci tiene legati, crescono l'amezza, il dispiacere e il senso della propria incapacità. Il rammarico è una situazione conflittuale che si instaura dentro di noi, si nutre di due forze psichiche contrastanti: la "propulsiva" spinta dal desiderio di poter tornare, anche solo per un attimo a quel momento per cambiare la decisione che si era presa cercando di cambiare il corso delle cose, dandogli tutti i valori positivi che con il senno del poi ci sembra che quella scelta poteva avere; e la "costrittiva", derivante dalla consapevolezza che indietro non si può tornare, che ciò che è accaduto non si può stravolgere. Una situazione senza soluzione pratica, padroneggiata dal concetto di impossibile, che forma un'area oscura e profonda nella vita emotiva degli individui, capace di bloccare l'energia e

renderla in disponibile al vivere appieno le altre bellezze della vita.

Il ragionamento che può derivare dal rammarico, riguarda la serie di eventi che avrebbero potuto verificarsi se invece di una decisione si fosse optato per l'altra, tendendo ad ignorare completamente le alternative sfavorevoli, tenendo in mente solamente le favorevoli, dando a quest'ultime un carattere non di semplice probabilità, bensì di sicura certezza, innescando il meccanismo di "idealizzazione delle alternative positive". Si vive il dispiacere, accompagnandolo con un senso di colpa, una forma di autosvalutazione che diviene presto amarezza e fa diventare amaro tutto il resto. La strategia che tende a liberare una mente dal rammarico, è quella di trovare energia da orientare verso il futuro. Un aiuto può venire dal porsi obiettivi e cercare di raggiungerli, come dalla presa di coscienza che ogni medaglia ha il suo rovescio e certamente le azioni imputate non avevano solo lati buoni e favorevoli come si è tentati di vedere.

### LE RISPOSTE ALLE VOSTRE DOMANDE

*"... questa campagna elettorale mi disgusta, tutti questi politici che non fanno nemmeno cosa vanno a dire, mentre noi ci accorgiamo benissimo che ci*

*stanno prendendo in giro, che non hanno nessuna intenzione di fare quello che propagandano nei loro programmi. Che belli erano i tempi in cui c'era la moralità e che nessuno si permetteva di alzare i toni e di aggredire gli avversari ....*  
" Giulio

Pubblico sono un pezzo della sua lettera, perché da questo punto in poi è solo piena di rimpianti. Direi che è cosa molto facile criticare la politica, essa si esprime accontentando una parte di popolo e scontandone l'altra. Personalmente mi auguro che questo meccanismo sia sempre presente, perché quando c'è, vuol dire che siamo in democrazia e in alternanza. La politica ha sempre usato toni alti per sua natura, forse a lei danno fastidio quelli urlati, ma non sono solo appannaggio della politica, se ben guarda i programmi televisivi, si accorgerà che ogni conduttore, oramai, non parla, urla. I signori della politica, comunque, sono lo specchio di un popolo, compresi lei e me .

*"... così non so come dire a mio marito che quell'uomo che avevo sposato venticinque anni fa non esiste più, è diventato così diverso, con un così brutto carattere, così sgarbato e noioso e pieno di manie, la nostra vita è diventata triste e litighiamo per niente. Come poterglielo far capire che*

*un giorno o l'altro se non cambia io me ne vado?" Serena*

Suo marito non può essere uguale a venticinque anni fa, qualcosa di quel giovane di allora c'è di sicuro, ma l'esperienza di cinque lustri di vita ha un peso di sicuro. Desidero portare alla sua attenzione che un marito, in un matrimonio, esprime solo il 50% dello stesso e non sempre gli si può accollare il 100% di un fallimento, se esiste. Sarebbe rimasto uguale a tanti anni fa se lei, allora, lo avesse frequentato un periodo e lasciato subito dopo. Il ricordo della bellezza le sarebbe rimasto, ma non avrebbe percorso tutto questo tratto di strada che sono certa ha avuto anche belle cose. Certo se si vive nel rimpianto di ciò che era, non si riesce a creare bellezza nel presente. Fossi al suo posto non lo minaccerei di andarmene, è la cosa più facile, la sfida migliore sarebbe mettere rinnovato impegno a farlo uscire dalla diversità in cui si è infilato. Ogni donna è magica, se lo vuole .

*"... e anche se ho un fidanzato al quale voglio bene ed è molto gentile, ogni domenica appena sveglia, non riesco a non pensare al mio primo ragazzo che mi veniva a prendere e mi accompagnava a fare la passeggiata sotto i portici mi offriva una pastina e mi riaccompagnava a casa lasciandomi sognante ad aspettarlo nel pomeriggio. Con questo fidanzato, che sposerò di sicuro appena ci saremo un po' sistemati, c'è molto feeling, facciamo tante cose insieme, ma non riesco a togliermi quel ricordo, come mai?" Cristina*

Probabilmente perché lei non ricorda un essere umano, ma le emozioni che hanno caratterizzato quel pezzo della sua vita,

ha zuccherato quelle piacevoli e addolcito quelle spiacevoli che di sicuro ci saranno state anche allora. Ha colorato di nostalgia, che è pur sempre un desiderio di ritorno, un ricordo che andrebbe bene richiamare alla memoria ogni tanto per dare senso a ciò che si ha vissuto, ma ogni domenica forse è un po' troppo. Le consiglio di farsi accompagnare a fare la passeggiata sotto il portico dal suo nuovo fidanzato e si faccia offrire una pastina, spesso le sovrapposizioni aiutano .

*"... è tutto un "se tu quella volta", "se noi avessimo fatto", "se tu non ti fossi messo in mezzo", "se tu non avessi detto", "se quel giorno fossimo andati", mia moglie è la signora del se. Non riesco a capire come possa vivere sempre rivangando la nostra vita che è stata buona nel suo insieme, non abbiamo problemi, siamo sani e i figli cresciuti bene. Mi può far capire che cosa le passa per la testa, perché sono stufo di arrabiarmi e vorrei evitare le sterili discussioni che sono ormai all'ordine del giorno." Gianni*

A sua moglie, probabilmente, piace recriminare e lo fa in situazione di abitudine oramai consolidata. È un tipo di ragionamento che ben si presta a divenire consuetudine. Alcune volte ha come base di partenza il risentimento, altre volte la colpevolizzazione dell'altro per chiamarsi fuori dalle decisioni che sono state prese. Queste frasi vanno ascoltate anche con leggerezza, senza dar loro molto peso, perché chi le pronuncia con una frequenza ripetitiva, spesso le ha assunte solo come metodo di interagire, quasi una sorta di intercalare e modo per entrare in contatto con gli altri. Quando

angosciano la vita, e mi rendo conto che lo possano fare, la miglior cosa che mi viene in mente di suggerirle per evitare le discussioni e togliere loro peso, è dare ragione a chi le usa. Se, se, se. Sì, hai ragione. Vuole vedere come si smorzeranno?