

# Tristezza e rassegnazione: il ruolo del destino

**Sono le persone più tristi quelle che fanno i sorrisi più belli...  
sono i sorrisi che cercano una speranza.**

di Andrea Cirelli

**Q**uante volte nella nostra quotidianità proviamo tristezza? Quante mattine ci svegliamo e lamentiamo uno stato d'animo negativo, siamo tristi? Quante persone incontriamo con lo sguardo spento, senza motivazione, rassegnate? Se la depressione grave è considerata una psicopatologia, un disturbo psichiatrico che prevede la necessità di intraprendere un percorso terapeutico con uno psicologo e, nei casi più gravi, con uno psichiatra, molto diversa è la tristezza.

**La tristezza.** Questa è un'emozione comune che tutti abbiamo provato nella vita, con un'intensità maggiore o minore, e in circostanze e modalità differenti: dopo un litigio, dopo una delusione, per una perdita, sfogando lacrime o rimanendo in silenzio. È naturale! Se pensiamo a un evento che possa causare tristezza, escluse malattie organiche con ricadute psicopatologiche, il primo che viene in mente, è la morte di una persona cara. In psicologia peraltro, quando si parla del sentimento del

lutto, si fa riferimento anche ad altri eventi che hanno a che fare con una perdita come, per esempio, le delusioni amorose, quando affrontiamo una rottura nella coppia. In questo caso coesistono sentimenti contrastanti: dolore, rabbia, tristezza, rassegnazione. Vi può essere anche una forte instabilità causata dal venir meno di quelle rassicuranti certezze rispetto al presente e al futuro. Un altro esempio di lutto può maturare all'interno della relazione genitori - figli. I genitori possono arrivare a provare un "lutto" nel momento in cui un figlio decide di allontanarsi da casa, magari cambiando città, per amore, per studio o per lavoro. In altri casi il genitore può provare un sentimento di delusione, quando il figlio vive degli insuccessi, un disagio che può diventare sconforto, nel dubbio di non essere riuscito a essere un buon modello o una buona guida. Quando parliamo di tristezza, troviamo tra le cause anche i fallimenti nell'attività lavorativa. Quante volte avete sentito la frase «Mi sento un fallito!» accompagnata da sentimenti di tristezza e rassegnazione? La tristezza è un'emozione che ci abbatte, ci rende poco motivati, ci spegne. Se osserviamo bene tutte le cause

elencate, troviamo, nella maggior parte, una costante: il coinvolgimento all'interno di una relazione.

**In profondità.** Cosa scatena la tristezza? Normalmente, la causa principale è la sensazione di essere stato tradito (o deluso) da una persona a cui si tiene. Può essere la persona amata, la mamma, il papà, un parente lontano che si sente una volta all'anno, un socio lavorativo, un amico. Eppure, anche chi sta vivendo un momento della vita contrassegnato da tristezza e rassegnazione, potrebbe non avvertire una relazione di causa-effetto nella relazione con persone o con situazioni che lo hanno fatto soffrire. Come ci insegna la psicoanalisi, il lutto o la delusione, con annessa forte angoscia, potrebbero essere "rimossi", cioè apparentemente dimenticati, tenuti fuori dalla coscienza, ma capaci, dal profondo, di generare sconforto. Uno dei passaggi terapeutici fondamentali, di chi applica l'ipnosi nella psicoterapia breve d'emergenza (in trance leggera, media o profonda), è proprio quello di fare riemergere, il prima possibile, queste dolorose sofferenze, per poi passare alla rielaborazione e al rilascio. Quali sono





Stock | #40045186

le possibili conseguenze negative della tristezza e della rassegnazione? La demotivazione, la perdita di interesse, la rinuncia. Gli studi svolti dalla Psicologia Analogica hanno dimostrato che il soggetto, a seguito di una delusione, può perdere, in misura significativa, **energia, entusiasmo e motivazione nella conquista dei propri obiettivi**.

**L'altra via.** In seguito di una delusione, però, esiste anche la possibilità di imparare a lottare per i propri sogni, per la persona amata, per cambiare la situazione. Come spesso accade, di fronte a un problema, infatti, si può agire con modalità diametralmente opposte: una orientata alla resilienza e l'altra alla demotivazione. La seconda

modalità è tipica delle persone che si illudono in eccesso, senza aver verificato (o lavorato) sulla propria autostima. **La tristezza** che deriva da un abbandono affettivo, o di un "tradimento d'intesa", **sarà infatti proporzionale a quanto ci eravamo illusi**, senza le capacità di reazione tipiche di chi ha un vissuto infantile/adolescenziale, emotivamente sano e fortificante. Se andiamo alla radice, più mortificazioni, svalutazioni, carenze affettive abbiamo subito da bambini, più le cicatrici saranno profonde, con la conseguenza che le minime sofferenze, subite da adulti, risulteranno amplificate. Inevitabilmente, prima o poi, arriverà quel"evento inaspettato che andrà a toccare proprio quel tasto dolente che riaprirà la nostra ferita

interiore, alla quale il bambino che è in noi aveva reagito chiudendosi in se stesso, con tristezza e rassegnazione, perché non aveva altre alternative. Nel presente, facciamo sempre i conti con le ferite del passato.

**Il ruolo del destino.** In alcuni casi, dalla tristezza si arriva alla rassegnazione, a una rinuncia quotidiana nel perseguire i propri sogni e, gradualmente, il pessimismo prende il sopravvento sul normale "istinto di vita".

Come scriveva Emile Cioran: «**Ogni rinuncia è un piccolo suicidio quotidiano**». Qual è, quindi, il ruolo del destino? Esso subentra quando la persona, si trova a interpretare i piccoli, grandi, eventi spiacevoli della vita secondo

mentale. La tristezza, in questi casi, diventa una riconferma del fatto che esiste una forza superiore - il destino - che controlla la sua vita. Manca la forza di reagire, la motivazione al cambiamento, perché vi è una continua visione pessimistica della vita, senza un'apparente via di uscita. Questa visione viene ampiamente smentita dagli studi dell'epigenetica su gemelli omozigoti, dotati cioè dello stesso patrimonio genetico. Sebbene, cresciuti nello stesso ambiente, infatti, riescono a reagire alle situazioni quotidiane in modo diverso. Un gemello può tendere a reazioni depressive mentre l'altro no. Anche se i geni sono gli stessi, infatti, non è detto che si esprimano in modo analogo e le neuroscienze ci indicano cosa fare affinché si esprimano solo le positività. L'ipnosi, in questo senso, è uno strumento fondamentale, specialmente se affiancata a medici e ricercatori che monitorano i progressi anche a livello neuro fisiologico.

Questa lunga dissertazione ci dimostra l'**importanza di fortificarsi a livello mentale ed emotivo**; la visione che abbiamo degli eventi, condiziona il modo in cui noi ci rapportiamo con l'ambiente e, di conseguenza, come l'ambiente si relazionerà con noi. Questo diverso approccio incide sulla nostra capacità a reagire a eventi spiacevoli. Indicativo è il diverso atteggiamento di due malati gravi, dove il primo afferma: «Non mollo, non voglio mollare» e reagendo psicologicamente riesce, a volte, a vincere e guarire; all'opposto, alcuni si demoralizzano dicendo: «Non ce la posso fare» e il peggio accade, rovinando anche gli ultimi momenti di vita.

Il "problema con il destino", affonda le radici sulla convinzione che non esiste limite al peggio. Se decidiamo di liberare sofferenze, rancori e rammarichi storici, ecco che la negatività si scioglierà come neve al sole, lasciando il posto a una ritrovata serenità e voglia di vivere. ★

## La magia del negoziato emotivo

Il paziente è in piedi, davanti alla chaise-longue, una comoda poltrona, dove tra poco si sdraierà. La sua è una condizione mentale particolare, quasi sicuramente mai vissuta con coscienza.

È desideroso di procedere per scongelare le emozioni negative del passato, che adesso *sente*, avverte distintamente, conscio, tutto d'un tratto, che sono certamente la causa della tristezza, della sofferenza che attualmente vive. Badate bene, ho detto *sente*, non, comprende, perché, nella psicoterapia breve d'urgenza, lo sblocco avviene sempre prima a livello emotivo, solo dopo scatta la consapevolezza; in caso contrario, il rischio è quello di perdersi in analisi interminabili. L'operatore, specializzato nell'applicazione del così definito: "negoziato emotivo", inizia a stimolare e sensibilizzare l'lo bambino (o inconscio) della persona con opportuni stimoli emotivi. A un certo punto viene formalizzata la domanda più importante: «Caro inconscio su cosa dobbiamo intervenire perché lei/lui sblocchi l'ansia o la depressione?».

Non si tratta di un film di fantascienza... L'inconscio, infatti, risponde perché è un'istanza della nostra mente che, se opportunamente stimolata e interpretata nel suo alfabeto emotivo, ci comunica i suoi bisogni, esattamente come nei sogni. Ma la cosa più eclatante, e fondamentale per la terapia, è che questa istanza profonda della mente, accetterà una sorta di scambio, di patteggiamento: «Tu mi liberi di questa zavorra interiore e io, in cambio, ti restituisco la gioia e l'entusiasmo nella vita!». Direi che ne vale la pena.

un'ottica fatalistica, **temendo di avere ereditato da un genitore difetti mentali o caratteriali**, che lo porteranno a vivere sempre situazioni negative. Questa visione pessimistica spesso nasce nel momento in cui i genitori hanno manifestato debolezze, atteggiamenti rinunciatari di fronte alle difficoltà della vita, oppure hanno assunto vere e proprie condotte ansiose e depressive. Il figlio, proiettando su di sé la situazione, si è trovato quindi a ipotizzare una personale tendenza al fallimento, una sventura insita nei propri geni, nel proprio DNA, come fosse il portatore di un destino avverso per via ereditaria e, di conseguenza, di una condizione incontrollabile e immutabile. Questa è chiaramente solo una costruzione