

'A fissazione é píaju 'e ra malatía

Un silenzio diventa un'offesa, una distrazione sembra una provocazione, una coincidenza si trasforma in una prova. L'antica saggezza popolare ci invita a distinguere ciò che accade davvero dalla storia che costruiamo nella nostra mente



Ci sono giorni in cui abbiamo la sensazione che tutto ci sia contro. Una parola detta male, uno sguardo che interpretiamo come ostile, una risposta che non arriva, una porta che si chiude, un silenzio che ci sembra improvvisamente carico di significati. Presi singolarmente, potrebbero essere episodi senza particolare importanza. Ma quando iniziamo a metterli insieme, nella nostra testa possono diventare i tasselli di una storia precisa: qualcuno ce l'ha con noi, qualcuno ci vuole male, qualcuno sta cercando di ostacolarci.

È una sensazione che può capitare a tutti. Il problema nasce quando smettiamo di considerarla una sensazione e cominciamo a trattarla come una certezza.

Da quel momento cambia anche il nostro modo di guardare ciò che accade. Non ci limitiamo più a osservare: cerchiamo conferme. Una persona che non saluta diventa una persona che ci ignora volutamente. Una critica si trasforma in un attacco. Una disattenzione diventa una provocazione. Una coincidenza smette di essere tale e diventa l'ennesima prova che qualcuno sta cercando di danneggiarci.

E così, quasi senza accorgercene, finiamo per vivere sulla difensiva.

Ci sentiamo continuamente sotto tiro, pronti a rispondere, a giustificarci, qualche volta persino a contrattaccare. Impariamo a leggere le intenzioni degli altri prima ancora delle loro parole. E più ci convinciamo di essere nel mirino, più ogni comportamento sembra confermare la nostra convinzione. È un meccanismo insidioso. Non necessariamente perché gli altri siano cambiati, ma perché è cambiato il filtro attraverso il quale li guardiamo.

Il nostro dialetto, con quella capacità tutta sua di racchiudere in poche parole un'intera esperienza di vita, offre una risposta semplice e sorprendentemente profonda:

'A fissazione é píaju 'e ra malatía.

La fissazione è peggio della malattia.

È una frase che può sembrare quasi scherzosa, pronunciata con il sorriso e con quella bonaria ironia che spesso accompagna la saggezza popolare. Ma dentro contiene un avvertimento tutt'altro che leggero.

Non significa che i problemi non esistano. Non significa ignorare chi ci fa del male, sottovalutare un'ingiustizia o fingere che tutto vada bene. Significa piuttosto riconoscere che, qualche volta, il problema reale può diventare più piccolo del pensiero che costruiamo intorno a esso.

Una difficoltà concreta ha dei confini. Possiamo riconoscerla, affrontarla, cercare una soluzione. La fissazione, invece, può non averne. Può riportarci continuamente sullo stesso episodio, farci rileggere una conversazione, ripensare a una frase, attribuire significati a un gesto, immaginare scenari che non si sono mai verificati.

E più ci pensiamo, più quei pensieri acquistano consistenza.

Una supposizione ripetuta molte volte dentro di noi rischia così di assumere la forza di un fatto. È allora che una semplice diffidenza può trasformarsi in una fissazione.

Pensare che qualcuno possa avercela con noi è una cosa. Convincersi che tutti ce l'abbiano con noi è un'altra. Nel primo caso c'è una situazione da verificare; nel secondo rischiamo di costruire una lente attraverso la quale interpretare ogni cosa.

E quella lente finisce per deformare anche i rapporti con gli altri.

Se partiamo dall'idea che le persone siano contro di noi, inevitabilmente cambieremo il nostro comportamento nei loro confronti. Saremo più freddi, più sospettosi, più pronti a cogliere l'offesa. Gli altri potrebbero percepire la nostra diffidenza e reagire a loro volta. E può accadere il paradosso: una situazione che forse non aveva alcun motivo per diventare conflittuale finisce davvero per diventarlo, perché abbiamo cominciato a comportarci come se il conflitto fosse già in corso. La fissazione, insomma, può finire per alimentare proprio la realtà che temevamo.

Per questo, quando ci capita di avere la sensazione che "tutti ce l'abbiano con noi", forse sarebbe utile fermarsi un momento. Non per dare torto a noi stessi e nemmeno per dare ragione agli altri, ma per distinguere i fatti dalle interpretazioni.

Che cosa so davvero? Che cosa ho visto o sentito con certezza? E che cosa, invece, sto aggiungendo io?

Sono domande semplici, ma possono essere più utili di una lunga discussione con noi stessi. Perché non tutto è un attacco. Non ogni silenzio nasconde un'intenzione. Non ogni critica è un'aggressione. Non ogni persona che si comporta diversamente da come vorremmo sta necessariamente cercando di farci del male. A volte gli altri sono semplicemente distratti. A volte

hanno i loro problemi. A volte sbagliano. A volte, semplicemente, non stanno pensando a noi. Ed è forse questa una delle cose più difficili da accettare: non tutto ciò che accade intorno a noi riguarda noi. Il proverbio ci invita proprio a non perdere questa misura. Ci ricorda che possiamo soffrire per un problema reale, ma possiamo soffrire ancora di più per quello che continuiamo ad aggiungergli con la nostra mente.

La malattia, per quanto dolorosa, è qualcosa che possiamo provare ad affrontare. La fissazione, invece, può diventare una compagna quotidiana: la portiamo con noi, la alimentiamo, la ascoltiamo e finiamo persino per difenderla.

Forse la vera saggezza sta proprio nel sapere quando fermarsi.

Prima di trasformare un sospetto in una certezza. Prima di vedere un nemico in ogni persona. Prima di reagire a un'offesa che magari esiste soltanto nella nostra interpretazione.

Perché qualche volta il mondo non è diventato più ostile.

Siamo noi che abbiamo cominciato a guardarlo attraverso la lente della fissazione. Ed è proprio qui che il vecchio proverbio torna a parlarci con la sua voce semplice e diretta: 'A fissazione é píaju 'e ra malatía. Una frase breve, quasi ruvida, che contiene una lezione preziosa: non lasciare che ciò che immaginiamo diventi più grande di ciò che realmente accade.

Autore: Franco Emilio Carlino



Nasce nel 1950 a Mandatoriccio. Storico e documentarista è componente dell'Università Popolare di Rossano, socio della Deputazione di Storia Patria per la Calabria e socio corrispondente Accademia Cosentina. Numerosi i saggi dedicati a Mandatoriccio e a Rossano. Docente di Ed. Tecnica nella Scuola Media si impegna negli OO. CC. della Scuola ricoprendo la carica di Presidente del Distretto Scolastico n° 26 di Rossano e di componente nella Giunta Esecutiva. del Cons. Scol. Provinciale di Cosenza. Iscritto all'UCIIM svolge la funzione di Presidente della Sez. di Mirto-Rossano e di Presidente Provinciale di Cosenza, fondando le Sezioni di: Cassano, S. Marco Argentano e Lungro. Collabora con numerose testate, locali e nazionali occupandosi di temi legati alla scuola. Oggi in quiescenza coltiva la passione della ricerca storica e genealogica e si dedica allo studio delle tradizioni facendo ricorso anche alla terminologia dialettale, ulteriore fonte per la ricerca demologica e linguistica