



## Basta con i lamenti

Invece di affrontare i problemi, c'è chi preferisce mugugnare di continuo, dando la colpa al mondo intero. Invertire la rotta si può, in quattro mosse

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Luciano Ballabio, esperto in formazione** e autore del libro *L'arte di non lamentarsi* (**Franco Angeli**) e **Chiara Ferrario, psicoterapeuta**

l'altro, si possono diminuire i farmaci (come antidolorifici e antinfiammatori), che a lungo andare intossicano l'organismo. Il medico può anche decidere di associare alle cure termali la massoterapia (un massaggio fisioterapico) e la rieducazione attiva nella piscina termale: con ottimi risultati sia sul dolore che sulla ripresa della funzionalità delle articolazioni colpite dai reumatismi. Il primo ciclo di cure, che dura 12 giorni, è convenzionato con il Servizio sanitario nazionale. Per usufruirne è sufficiente avere una ricetta rilasciata dal medico di famiglia, dal pediatra di base o dallo specialista della Asl. ●

una  
lettrici ci  
scrive

### UN BAGNO DI SALUTE

*Ho 52 anni e da diverso tempo soffro di dolori reumatici. Il medico mi ha consigliato di fare ogni tanto i bagni curativi e devo ammettere che ha ragione: sono appena stata alle terme per quattro giorni e ora mi sento meglio.*

Anna Sorrentino (via e-mail)

**L**e amiche sono pettegole, i colleghi invidiosi, i vicini di casa maleducati, il marito non ascolta e i figli sono disordinati. E poi ci sono i prezzi del supermercato esagerati, la salute scricchiolante, il tempo che non basta mai... Ogni tanto lamentarsi è normale, ma chi lo fa di continuo e per ogni cosa, vuol dire che ha fatto del mugugno il suo stile di vita. Criticare è sì una valvola di sfogo, un modo per buttare fuori le frustrazioni, ma è sbagliato far ricadere le colpe sugli altri. All'origine di questa malsana abitudine c'è una profonda insoddisfazione e la sensazione di non riuscire a cambiare le cose. Così facendo, però, si rimane immobili a rimuginare, con l'illusione che il problema si risolve da solo. Inoltre, il lamento continuo è anche un modo per richiamare l'attenzione su di sé, un po' come fanno i bambini. E chi si piange addosso non accetta mai i consigli degli altri e rifiuta qualsiasi aiuto. Ma dare sempre la colpa della propria insoddisfazione a qualche cosa di esterno ci impedisce di metterci in discussione e di affrontare fino in fondo i nostri problemi. Anzi, innesca un circolo vizioso che aumenta il senso di frustrazione. In più, parlare sempre e solo di noi stessi non solo annoia i nostri interlocutori, ma ci impedisce di immedesimarci e di costruire rapporti profondi. Tuttavia, migliorare i nostri comportamenti si può, con quattro, semplici mosse.

### 1) Analizziamo i nostri comportamenti

Spesso chi si lamenta di continuo non se ne rende conto. Anzi, considera normale il suo comportamento. Per capire se siamo soliti piangerci addosso, cerchiamo di osservare gli effetti che hanno sugli altri i nostri sfoghi lamentosi: le persone che abbiamo di fronte ci fanno da specchio, e vederle sbuffare o alzare gli occhi al cielo ci deve far riflettere. Possibile che "solo" loro abbiano un brutto carattere?

### 2) Poniamoci delle domande costruttive

Per esempio: «Che cosa posso fare io per affrontare questo problema?». A volte l'incapacità di gestire le situazioni scomode ci spinge a lagnarci invece di affrontare il nostro senso di inadeguatezza. Cercare le soluzioni e assumerci le nostre responsa-

bilità, invece, aumenta l'autostima. Quindi, cerchiamo di passare da un atteggiamento passivo a uno attivo. Per esempio, se alla sera ci annoiamo davanti alla tv, invece di mugugnare prendiamo in considerazione l'idea di andare al cinema o di vedere un'amica. In questo modo ci apriamo a nuove possibilità, a soluzioni e modi di essere diversi.

### 3) Impariamo a usare l'arma dell'ironia

Sorridere delle debolezze e dei limiti propri e degli altri ci aiuta a sdrammatizzare. E avere il giusto distacco ci permette di non cadere nella solita trappola del lamento.

### 4) Ripetiamoci questo proverbio cinese

«Se non puoi fare niente, perché ti lamenti? Se puoi fare qualche cosa, perché ti lamenti?».

