

È un'ingiustizia però...

*La collega che parla solo dei suoi amori impossibili,
il parente insofferente. Si chiama sindrome di Calimero,
dal nome del pulcino della pubblicità. Ecco il test per riconoscerla
e le soluzioni per non farsi schiacciare dalle lamentele*

di MANUELA STEFANI

Amsterdam, 8 agosto 1941. «Quando sono scesa stamattina, le prime parole della mamma sono state: "Mi sento malissimo". Strano: il minimo sospiro di mio padre mi spezza il cuore, ma quando mia madre si lamenta con espressioni come "sto male", "non chiudo occhio" mi lascia indifferente».

Se persino Etty Hillesum (1914-1943) – scrittrice ebrea olandese venerata come una santa perché seguì volontariamente il suo popolo fin nel campo di Auschwitz, dove fu uccisa – mal sopportava le lamentele, figuriamoci noi comuni mortali. Il più delle volte, infatti, gli habitués del lamento sono fiumi in piena e non c'è argine che ne contenga la portata. Non per niente, lagnanze e rimostranze sono paragonate a gorgi che attirano e affondano chiunque vi si avvicini. Così è facile che famigliari, colleghi e amici di lamentatori cronici diventino le loro vittime. Oltre al danno, la beffa: da un lato non riescono a consolarli ponendo fine alle litanie, dall'altro incamerano il loro malumore, l'irritazione, lo scoraggiamento. Il risultato è che, a loro volta, cadono nell'ansia e perdono energia. Ecco perché i lagnosi sono considerati dei vampiri e attorno a loro si fa il vuoto. Non senza conseguenze: abbandonandoli al loro destino, se ne incupisce la desolazione e si rafforza il convincimento che nessuno li ami, li consideri o li capisca.

Tra gli psicologi questo comportamento è chiamato «sindrome di Calimero», in memoria del pulcino che il 14 luglio 1963 apparve la prima volta a Carosello, sulla tv italiana, ma poi esportato in altri Paesi. Il suo tormentone era, appunto, un lamento: «Eh, che maniere! Qui fanno sempre così perché loro sono grandi e io sono piccolo e nero... è un'ingiustizia però».

Appena usciti dal guscio

«La rappresentazione di Calimero con un guscio rotto in testa sottolinea la giovanissima età, come fosse appena uscito dall'uovo», scrive lo psicoanalista francese Saverio Tomasella in *La sindrome di Calimero* (Sperling & Kupfer, 15,90 euro). I bambini si identificano facilmente nel candore dei suoi dispiaceri. Se sono fortunati, però, trovano ascolto presso gli adulti più sensibili, i quali sanno che, se respinto, il dolore infantile troverà in futuro altri modi di esprimersi, come aggressività e vendetta.



IL PULCINO PICCOLO E NERO CHE CI FA TORNARE BAMBINI

Calimero è un personaggio creato nel 1963 dai fumettisti Nino e Toni Pagot e da Ignazio Colnaghi per la pubblicità del detersivo Ava, prodotto da Mira Lanza. Le sue piume sono nere perché è caduto nella fuliggine e per questo la sua mamma non lo riconosce più. Un tuffo in un mastello pieno d'acqua e detersivo Ava, però, è sufficiente a lavarlo. Calimero torna giallo e la mamma lo riaccoglie in famiglia.

«Anche gli adulti possono identificarsi in Calimero, sia perché il bambino che è in loro non è ancora totalmente consolato dalle amarezze passate, sia perché un certo numero di ingiustizie vissute sono ancora vive nella sua memoria». L'accoglimento altrui qui è meno benevolo: tacciare un adulto lamentoso di infantilismo è facilissimo, così come accusarlo di cecità rispetto ai ben più gravi mali dell'umanità, e di inadeguatezza rispetto al comandamento imperante nell'attuale società di pensare sempre positivo. In più, lamentarsi è considerato sminuente, poco virile nel caso di un maschio, e perciò da evitare. Questa sorta di «stoicismo mondano», come lo definisce Tomasella, è largamente praticato negli ambienti socioeconomici più elevati, dove vige la regola *never complain, never explain* (mai lamentarsi, mai dare spiegazioni), che non a caso è stato il motto della regina britannica Elisabetta II per tutta la sua (lunga) vita.



Se il destino rema contro

Il concetto d'ingiustizia è dunque centrale nella mente dei lamentatori, che hanno la sensazione di essere vittime di una fatalità infelice. «Non possono cambiare la situazione ingiusta in cui si trovano, non possono far sì che gli altri riconoscano il pregiudizio e non possono esprimere la disperazione che provano».

Teniamo a mente, però, che tra quanti soffrono della sindrome di Calimero esistono anche persone ferite, con ragioni reali per sentirsi rifiutate e incomprese. Magari sono state accusate a torto, umiliate, rifiutate. Oppure sono state ignorate dai genitori durante l'infanzia, o sono state vittime di favoritismi tra fratelli. Magari hanno subito abusi. O hanno ►

TEST

Sei anche tu un Calimero?

(con la collaborazione di Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta di Milano, specialista in psicoterapia breve strategica)

Rispondi sinceramente alle domande e assegna un punteggio da 1 a 3 alle risposte: 1 corrisponde a «no» o «sono poco d'accordo», 3 a «sì» o «sono molto d'accordo».

- A.** Ti senti spesso trattato ingiustamente?
- B.** Credi che la tua vita sia più difficile rispetto a quella degli altri?
- C.** Le cose di cui ti lamenti sono sempre le medesime?
- D.** Sei convinta che il tuo destino sia segnato e di non potere cambiarlo?
- E.** Sei delusa perché ritieni che gli altri non ti aiutino abbastanza quando ne hai bisogno?

Punteggio Da 5 a 7

Hai un buon livello di resilienza e non cadi mai nel vittimismo.

Da 8 a 12

Ti destreggi per restare in equilibrio e il più delle volte ci riesci, ma dovresti approfondire i motivi per i quali, a volte, hai la tentazione di abbandonarti al vittimismo.

Da 13 a 15

Presenti tratti vittimistici. Corri ai ripari!





Scrivi e cambia punto di vista

(con la collaborazione di Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta di Milano, specialista in psicoterapia breve strategica)

Scrivere ciò che accade, o che è accaduto, permette di dare un ordine alla propria storia personale e, in qualche modo, di renderla più oggettiva. Se ti riconosci tra coloro che hanno tratti vittimistici, fai questa prova: al mattino, scrivi su un quaderno un elenco di cose negative che ti aspetti capitino nella tua

giornata. Alla sera, riprendilo in mano e spunta ciò che hai previsto e ciò che realmente è accaduto. In questo modo, nel tempo, potrai imparare a cambiare la percezione del tuo quotidiano, in cui certamente non tutto va male. Cambierai così il tuo punto di vista senza focalizzarti sulle cose negative, ma rilevando anche quelle positive.

ricevuto trattamenti scorretti sul posto di lavoro. O, ancora, sentono di contare poco o niente per il partner. Sono alcuni esempi, tutt'altro che infrequenti nelle vite umane, di quanto può essere catalogato come ingiustizia. Anzi: vista la complessità e la ricchezza semantica del termine, possiamo dire che tutti prima o poi ne affrontiamo una forma o un'altra.

Il lamento, in questo caso, diventa una richiesta di aiuto a qualcuno al quale si attribuisce la capacità di indicare una via di uscita dalla sofferenza che il soggetto, in prima persona, non è in grado di trovare. Impotenza e paralisi della volontà sono, infatti, costanti nei lamentatori, e sono accompagnati da tristezza, dal senso della propria inconsistenza, da vergogna e rabbia.

Il potere del lamento

«Vittime e vittimisti sono categorie diverse», precisa Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta di Milano, specialista in psicoterapia breve strategica. «Le prime sanno di essere coinvolte in una situazione ingiusta specifica, a cui cercano di reagire come possono. I secondi, invece, si sentono perseguitati da un destino avverso, rispetto al quale si definiscono impotenti». È la diretta conseguenza del diverso posizionamento, da parte delle due categorie di persone, del cosiddetto «locus of control», espressione inglese che indica il «luogo» dove ognuno posiziona il proprio immaginario centro di controllo su eventi e accadimenti: «Può trovarsi all'interno o all'esterno di sé stessi. Nel primo caso, il soggetto crede

di poter controllare ciò che gli succede e si attiva per mettere in atto forme di autodifesa quando necessario, mentre nel secondo, essendo il locus collocato fuori dalla portata del soggetto stesso, questo ritiene di non potervi influire in alcun modo. Nasce da qui l'atteggiamento passivo e la deresponsabilizzazione tipici dei vittimisti e l'abbandono alla lamentazione continua, la sola attività che resta in loro potere esercitare contro una sorte ingiusta e persecutoria».

Non va dimenticato, infine, che il lamento è un'azione che produce effetti. Può, quindi, essere usato come strumento per fare pressioni sugli altri e/o influenzarli a proprio vantaggio. «Nel gioco delle parti, il vittimista è il carnefice, mentre il suo interlocutore è la vittima, costretta a subirne le esternazioni. Il vittimista, infatti, conosce la valenza ricattatoria del lamento, sperando di indurre un senso di colpa in chi lo ascolta. Obiettivo: fare in modo che l'altro si accoli il suo problema».

Siamo tutti un po' vittime

Quale che sia la storia della nostra vita, siamo vulnerabili, conosciamo il senso di impotenza e di abbandono. E, se siamo istintivamente portati a definire ingiusto ciò che ci colpisce a tradimento, sappiamo, in realtà, che la fragilità è intrinseca alla condizione umana. Fa parte di noi. Il lamento è una richiesta di aiuto, di supporto e di condivisione, che ci permette di scaricare, almeno momentaneamente, tensione e stress, facendoci sentire un po' sollevati. Accogliere questa richiesta di soccorso, però, richiede energia e abnegazione: l'empatia implica la presa di coscienza di ciò che l'altro sta vivendo e fa correre il rischio di esserne toccati a propria volta. Come comportarsi, quindi, per essere d'aiuto senza cadere in una spirale di ossessione e inconcludenza?

«Ascoltare ed empatizzare va bene, ma occorre sempre stabilire dei confini. Si potrebbe pensare a un supporto articolato in tre fasi: ascoltare per tempi precisi e definiti, rimarcare che l'aiuto più efficace viene da sé stessi e non dagli altri, incoraggiare alla presa in carico della propria vita e all'autosufficienza. Se la situazione è particolarmente grave, inoltre, è opportuno consigliare un aiuto professionale per evitare che la tendenza al lamento si cronicizzi e diventi una vera e propria patologia».