

La nuova epidemia: aggressività e invidia sociale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Non raccontiamoci la storia che a Natale siamo tutti più buoni. Forse era vero anni fa, quando questa festa aveva ancora un forte valore religioso, e a "essere più buoni" almeno ci si provava. Oggi forse a Natale sorridiamo un po' di più. Si fanno più cene e incontri luccicosi, lisciati e appariscenti e, a volte, più eleganti. Ma sotto lo scintillio piacevolissimo delle feste, degli addobbi, delle luci, le acque profonde dei sentimenti e delle emozioni non mostrano cambiamenti di rilievo nella tendenza in corso. L'epidemia di aggressività e invidia sociale in atto è pericolosa, insidiosa e infettiva, con i suoi corollari di denigrazione strumentale, di gusto di far male, di crudeltà e sadismo verbale che diventano esistenziali.

Crisi di pessimismo? No. Anzi, la personale serenità interiore, valorizzata con quotidiani esercizi mentali e fisici, dà semmai una percezione più nitida dei fatti. L'epidemia di aggressività e invidia sociale emerge vistosa dalle dinamiche politiche in atto sullo scenario italiano, dalla virulenza diffamatoria senza precedenti della campagna presidenziale americana, dal linciaggio verbale via social, nonché da quanto emerge dal confessionale privilegiato dell'ascolto medico.

Quali sono i fattori predisponenti? Tre, prioritari: primo, l'aumento della forbice sociale, che genera una frustrazione individuale e collettiva per una parte crescente della popolazione, in particolare per molti giovani che si sentono derubati del futuro, e per una classe media che si sente impoverita, gruppi la cui rabbia si esaspera al confronto con l'ipervisibilità dei successi e dei privilegi del gruppetto di "fortunati", i ricchi che sono sempre più ricchi. Secondo, l'anonimato del web, che consente una virulenza spaventosa, resa ancora più feroce dalla (quasi) certezza dell'impunità. Terzo, la perdita progressiva dei grandi contenitori di aggressività, che fossero la fede, un'educazione precoce alla modulazione dei propri sentimenti, profonda e socialmente condivisa, e, non ultimo un controllo sociale più stretto che la fluidità dei social ha quasi sostanzialmente vanificato. Il trio: frustrazione, invidia/aggressività e impunità alimentano una ferocia di virulenza esponenziale, sul web ma anche nella vita reale. Basti guardare l'aumento delle liti condominiali e dell'aggressività sul fronte professionale.

Quali vaccini possono aiutarci sia a difenderci dagli attacchi, mantenendo un luminoso equilibrio interiore, sia, se possibile, a ridurre il trio fatale? Due, che da un lato alimentano le capacità espressive della persona e la sua serenità, dall'altro potenziano le abilità difensive. A livello individuale, sul fronte espressivo è indispensabile coltivare la forza interiore, la spiritualità, la capacità di passione e di distacco al tempo stesso, con la giusta cura del corpo, della mente e dell'anima, con un allenamento che dura tutta la vita. Aiuta moltissimo coltivare la sobrietà e la gioia di vivere, in primis nelle piccole cose, scegliendo pian piano nella vita le persone con cui si vibra sulla stessa positiva lunghezza d'onda. Persone che esistono e ci illuminano il cuore con la loro presenza, con la loro generosità, con la loro luce, con il loro esempio: solo che sono meno visibili e fanno meno rumore degli infuriati cronici.

Sul fronte difensivo il primo anticorpo è la capacità di relativizzare e uscire dalla dimensione "personale" degli attacchi. Includerli nella categoria "calamità naturali" può aiutare: perché riporta l'attacco a dinamiche sgradevolissime sì, ma universali; e perché toglie dal "perché

proprio a me” e da eventuali sensi di colpa. Il secondo anticorpo è l’evitare il pantano degli insulti via social: aiuta anche il non leggerli e, quindi, non rispondere. «Occhio non vede, cuore non duole» vale anche per le perfidie via web. Non ci si sporca e non ci si lascia ferire. Le leggono gli altri? Se sono persone etiche e di cuore le sapranno pesare. Per gli altri che nel pantano ci sguazzano, amen, ognuno si gode i propri piaceri come può.

Servirà – e ci sono movimenti in tal senso – eliminare l’anonimato sui social: già un bel passo avanti, se la diffamazione via insulti dovrà essere risarcita. Ci fosse una giustizia rapida, avremmo una terapia dissuasiva efficacissima come le multe per i fumatori nei locali. La vigliaccheria dell’anonimato sarebbe eliminata. E chi avrà il coraggio di mettere nome e faccia sulla denigrazione, ne risponderà, secondo un elementare principio di responsabilità personale. E se il denigratore è un minore, ne dovrebbero rispondere i genitori. Infine, sarebbe utilissimo ricordarsi che la vita è un soffio: così effimera, luminosa e fragile. Tutto diventa relativo. Se siamo “polvere e ombra” («pulvis et umbra sumus»), perché non cercare, qui e ora, di vivere nella luce? Interiore, innanzitutto. E non solo a Natale.