

E se trasgredisco?

Scriveva Philips Chesterfield: “Il Piacere è lo scoglio sul quale gli esseri umani amano naufragare”. Una società basata sull’assunto che per vivere bene bisogna seguire delle regole, come è la nostra, inevitabilmente porta molte persone ad essere ingabbiati dalle regole stesse. Non solo, spesso siamo noi stessi che ci diamo regole ferree, aggiungendole a quelle già restrittive che ci vengono dall’educazione che abbiamo ricevuto.

Facciamo l’esempio più semplice che mi viene in mente: la dieta. Di pari passo con l’aumento del benessere, la nostra società ha vissuto un aumento delle diete alimentari e del desiderio di tenersi in linea. Non c’è scampo: dovunque guardiamo nel mondo dell’informazione, troviamo sempre l’angolo del nutrizionista o del dietologo, con consigli sempre più mirati e sempre più accattivanti per la nostra linea. Questo è più che normale, perché oggi tuttipossono scegliere cosa mangiare, cosa comprare al mercato, addirittura in quale negozio rifornirsi, quindi tutti possono costruire un proprio regime alimentare, basato sui consigli di cui sopra. Però anche una dieta è un sistema di regole, una specie di ulteriore percorso a ostacoli in cui muoverci senza sgarrare. E quali sarebbero gli ostacoli?

Presto detto: gli ostacoli di una dieta sono le tentazioni alimentari che ci perseguitano ogni giorno. È vero che dovunque si guardi si trovala proposta di una dieta, ma è altrettanto vero che dovunque guardiamo si trovano pubblicità di leccornie varie, vetrine di pasticciieri e così via, anche queste sempre piùattraenti. Insomma, una lotta continua tra regole e trasgressioni, in cui noi siamo soltanto il campo di battaglia, quindi la parte più vulnerabile.

Immaginiamo dunque di star seguendo una certa dieta, più o meno rigida, questo è poco importante. Ci troviamo d’avanti ad una pasticceria, di quelle che emanano profumi da mandare fuori di testa. La tentazione è troppo forte, e ci si mette pure la fame, che a causa delle restrizioni dovute alla dieta, è più forte del solito.

Basta! Entriamo. Il destino della battaglia è già segnato: pasticceria 1, dieta 0. Scegliamo a quel punto il dolce che ci sembra meno calorico, come in un ultimo disperato tentativo di difendere la dieta. Ma quale dolce è così ipocalorico da non costituire una trasgressione?

Lo mangiamo rapidamente, mentre cresce dentro di noi il senso di colpa: il gioco è fatto. Da quel momento in poi, per tutta la giornata e forse anche per quella seguente, i nostri sforzi per riequilibrare l’apporto calorico dovranno essere il doppio di prima; si tratta di recuperare il terreno perduto, altrimenti non ci libereremo mai del senso di colpa per quello che è successo...

Ora, quello del cibo è solo uno dei tanti settori in cui abbiamo regole da seguire. Pensiamo per un attimo a tutte le regole più o meno esplicite che ci sono state insegnate, o che noi stessi ci siamo dati. Da quando ci svegliamo la mattina, fino a quando andiamo a letto la sera, la nostra giornata è un susseguirsi di gesti dettati da ciò che si deve o che non si deve fare: la sveglia stessa ci richiama all’ordine perché mi devo alzare a quell’ora precisa, devo mangiare determinate cose e non altre, ad un’ora stabilita, devo occuparmi della mia famiglia, devo portare i bambini a scuola, devo andare a lavoro, devo pagare le tasse, devo fare la spesa, devo telefonare ai miei parenti, devo uscire con il mio fidanzato o fidanzata, devo andare a letto ad una certa ora perché se no domani chi si alza...

Una serie di “Devo”, che poco o nessuno spazio lasciano alla libera scelta.

Il discorso della pasticceria e della battaglia tra regole e tentazioni, però, è valido per tutti gli altri doveri della giornata, perché ognuna delle regole che ho citato, e anche quelle che non ho citato, ha una tentazione contro cui si batte, sempre usando noi come campo di battaglia. Ogni volta poi che la tentazione vince sulla regola, un piccolo senso di colpa si genera dentro di noi, perché non siamo stati capaci di seguire l’ordine che avevamo previsto o che ci era stato chiesto.

Come abbiamo visto negli scorsi numeri, il senso di colpa ha una forza devastatrice terribile, ed è

talmente brutto sentirsi in colpa, che preferiamo mille volte evitare le tentazioni, proprio come un abile marinaio evita gli scogli durante le sue manovre, anzicchè lasciarci trasportare e naufragare su di esse come barche alla deriva pilotate da marinai inesperti. Forse nemmeno ce ne accorgiamo, ma per rispondere al nostro bisogno di non sentirci in colpa per aver trasgredito, riusciamo spesso a tenere zitti tutti i nostri desideri, dai più grandi ai più semplici, facendo sì che la nostra giornata sia fatta quasi esclusivamente dai “Devo”, quasi per niente dai “Voglio”.