

DANIELE NOVARA

LA MANUTENZIONE
DEI
TASTI DOLENTI

Come riconoscerli e gestirli per stare bene
con se stessi e gli altri



DANIELE NOVARA

**LA MANUTENZIONE
DEI TASTI DOLENTI**

**Come riconoscerli e gestirli per
stare meglio con se stessi e gli altri**

BUR varia
Rizzoli

Pubblicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16459-7

Prima edizione BUR Varia: ottobre 2022

Le vignette presenti nel testo sono pubblicate
su gentile concessione di Barbara Petracchi

Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

LA MANUTENZIONE DEI TASTI DOLENTI

*A Marta e alle nostre infanzie
che ci hanno fatto incontrare*

INTRODUZIONE

COSA SUCCUDE?

Ho un ricordo abbastanza nitido che risale ai miei vent'anni, quel momento di passaggio che conduce dalla tarda adolescenza alla prima giovinezza. Durante un'ennesima discussione con mia madre, mi sono sentito risucchiare nell'infanzia, come fossi invischiato in una sorta di lamentazione da bambino piccolo che si è poi tramutata in uno scontro vero e proprio. Ritiratomi in camera, ho cominciato a rimuginare sull'episodio: «Perché essendo già grande mi capita di comportarmi in maniera così infantile?» mi sono domandato. «Perché non riesco a tenere a distanza le provocazioni di mia madre? Perché ci casco sempre?»

Nel tempo mi è successo di vivere molte situazioni simili, e sempre mi sono chiesto: «Perché l'ho fatto? Come mai ho avuto questo comportamento?». A volte ho dovuto scusarmi. Nel capire che la mia reazione era eccessiva, impropria e sbagliata, ho provato la necessità di chiedere venia, come in un atto di riparazione, non tanto verso le altre persone coinvolte, quanto verso me stesso e ciò che sentivo di voler essere ma che non riuscivo a mantenere. Come se avessi tradito la parte di me che voleva essere adeguata e migliore. Nel corso della vita ho sempre avvertito questo cortocircuito fra il mio desiderio di autenticità, di relazioni gestite con vantaggio reciproco, e la realtà dei fatti.

Un tempo mi succedeva spesso, ma ancora oggi mi capita di essere

trascinato in momenti di irascibilità che mi fanno sentire un bambino incapace di controllarsi e sfruttare al meglio le mie tante potenzialità e di essere come vorrei.

Penso che anche a te succeda talvolta di avere comportamenti inadeguati, impropri e non corrispondenti ai tuoi desideri,

specie quando gli eventi non vanno esattamente secondo le tue previsioni. Improvvisamente ti senti un bambino – o una bambina – ferito, colmo di dolore e di frustrazione, e non riesci a ingranare la risposta giusta.

QUELLA FRASE CHE TI RESTA ADDOSSO

Ognuno ha una frase particolare che lo ferisce, che lo raggiunge dritto alla pancia e gli fa male, gli provoca una sensazione molto pesante, difficile da elaborare. Attenzione! Non si tratta necessariamente di un'offesa o di un insulto.

Proviamo a elencarne alcune:

- Ma tanto tu ce la fai...*
- Non ce la farai mai...*
- Stai zitta un attimo!*
- Piantala!*
- Taci!*
- Sei inaffidabile*
- Devi fare come ti dico*
- Con te non si può parlare*
- Sei sempre il solito*
- Quand'è che cresci?*
- Calmati!*

- Vuoi sempre fare di testa tua*
- La vuoi sempre vinta tu*
- Si è sempre fatto così*
- Sei disfattista*
- Appena c'è un problema, invece di affrontarlo, tu molli*
- Cosa pensi di andare a fare?*
- Adesso sto parlando io!*
- Ascolta e basta*

Quale di queste frasi ti fa male se ti viene rivolta? Non devi individuare quelle che non ti piacciono, non è questo il senso. Mi interessa la frase che ti lascia stordito, che ti fa sentire a disagio, frustrato, impotente. In realtà, al 99% la frase che ti mette in difficoltà non è contenuta in questo elenco perché si tratta di una «minaccia» molto personale, che rappresenta proprio la tua storia. È il primo indizio di un magma emotivo e biografico che si muove nelle tue percezioni e proiezioni della realtà, una frase che accende in te una lampadina rossa.

E adesso una seconda domanda:

| questa frase, una volta individuata,
| ti ricorda qualcosa della tua infanzia? |

Ha a che fare con tempi lontani, quando ti arrabattavi tra le pieghe delle tue dipendenze da bambino o da bambina? Quando – mentre cercavi di farti notare, mentre ti sforzavi di sentire che valevi qualcosa, che contavi, che c'eri anche tu – venivi investito da una sferzata: «Prima ascolta e poi parla!», «Se non sai farti rispettare...», «Taci che è meglio!»?

Queste stesse frasi, riascoltate oggi, arrivano dritte dove non ti aspetti, risvegliano reazioni di rabbia, di sconforto, accendono un che di imprevisto. Appartengono a un sottofondo della tua anima, a quella parte della tua storia che non frequenti normalmente e che riemerge solo ogni tanto.