

Sbuffi? E' ora di voltar pagina

Di red.

Il borbottare, l'irritarsi per un nonnulla, lo sbottare sono segnali che il cervello trasmette per farci cambiare strada e dirci che "lui"...lo sta già facendo

Borbottare di continuo fra sé e sé, sbuffare, contrariarsi per un nonnulla, rispondere nervosamente a una semplice e innocua domanda. Sono alcuni dei principali modi con cui si esprime l' insofferenza, cioè quello stato d'animo, sfumato ma disturbante, a metà strada fra la scontentezza e la sopportazione, che ognuno di noi ha senz'altro provato almeno qualche volta. La vita quotidiana del resto offre molti aspetti ai quali è necessario adattarsi e che possono non piacere.

Ma se l' insofferenza occasionale riguarda un momento specifico di quello specifico giorno, quella più duratura e crescente ha a che fare con qualcosa di più ampio. La persona in molti casi non sa perché se la ritrova addosso. Quel che è certo è che è "stufa", ma non di qualcosa in particolare: ha la sensazione di essere stanca di tutto, anche se poi la sua psiche può individuare dei capri espiatori su cui concentrare la manifestazione del nervosismo e anche di un po' di aggressività.

In questi casi si tende a guardare l' insofferenza come elemento negativo e perciò si cerca di sopprimerla (peggiorando così la tensione interiore) oppure la si butta fuori maldestramente (peggiorando le relazioni). Eppure essa non arriva per farci star male. Al contrario è uno degli strumenti principali con cui il cervello ci segnala – poiché a livello cosciente non ce ne stiamo accorgendo – che non siamo più contenti di qualcosa (un rapporto, uno stile di vita, un lavoro, un modo di essere, ecc.) o che stiamo giungendo al limite della sopportazione.

L' insofferenza ci dice che dobbiamo cambiare, anche se non ci dice come e spesso neanche che cosa, e – aspetto importante – che si ormai pronti per farlo. Quando essa compare perciò non solo va accolta ma attentamente ascoltata: è l'embrione di una trasformazione, piccola o grande a seconda dei casi, che dovrà avvenire e che forse, interiormente, è già avvenuta senza che ce ne siamo resi conto, mentre stiamo tentando di mantenere in vita il vecchio assetto mentale, relazionale o esistenziale. Se però l' insofferenza viene trascurata troppo a lungo può sfociare in depressione, ansia, panico o innescare una nevrosi. Ecco allora che diventa importante comprendere qual è la vera sorgente dell' insofferenza, così da poter convogliare la sua energia potente ma disordinata in azioni capaci di ridare respiro alla nostra vita.

Non cercare di sopprimere o di negare a te stesso l' insofferenza o raddoppierà di intensità. Conceditela, sfogandola però non sugli altri ma quando sei solo. Può essere utile in tal senso parlare davanti allo specchio: è anche un modo per osservarla meglio e stimolare la riflessione.

È fondamentale conoscere il suo reale motivo, che a volte non è ciò verso cui si è insofferenti oppure è un insieme di fattori. Puoi farti aiutare dal confronto con un amico non coinvolto dal tuo disagio o da qualche incontro di psicoterapia colloquiale orientato a tal fine.

L' insofferenza protratta troppo a lungo si estende a macchia d'olio andando a colpire ambiti e persone che non c'entrano. Il rischio è di rovinare i rapporti. Prendi in mano la situazione in modo deciso, anche perché i continui sbuffi e irritazioni creano a loro volta insofferenza in chi ti sta vicino.

Fonte: www.riza.it