

Starbene | Psicologia

Dossier

Coraggio

È IL MOTORE DELLA CRESCITA PERSONALE E IL FUOCO DEI SENTIMENTI

TUTTI ABBIAMO QUESTA DOTE. MA LA COMODITÀ DELLA VITA CONTEMPORANEA E LA TENDENZA ALL'OMOLOGAZIONE RENDONO DIFFICILE FARLA EMERGERE. NON SI TRATTA DI COMPIERE IMPRESE STRAORDINARIE, MA SOLO SCEGLIERE DI ESSERE UNICI.

di Flora Casalinuovo

114

J secoli della paura. Storici e studiosi hanno etichettato così, senza troppi giri di parole, gli ultimi 118 anni, quelli che sono iniziati agli albori del Novecento, hanno portato con sé due guerre mondiali e grosse crisi economiche, e ci hanno condotto fino a oggi, quando termini come terrorismo, Isis e sconvolgimenti climatici fanno ormai parte del nostro linguaggio quotidiano. In fondo, basta leggere i giornali, o ascoltare anche distrattamente un tiggì qualsiasi, per accorgersi che paura e pessimismo imperano ovunque. Non mancano storie di eroi, certo, ma appaiono così eccezionali da meritarsi titoloni e appellativi mirabolanti.

Il coraggio sembra il grande assente di questi tempi, scomparso dalla cronaca e, soprattutto, dalla nostra vita. Chi possiede la capacità di prendere in mano la propria esistenza, di andare controcorrente e non soccombere all'opportunismo imperante? A prima vista verrebbe da rispondere che sono in pochi ad avere questa caratteristica. Che, invece, ora sarebbe quanto mai necessaria per invertire la rotta della negatività. Allora, proviamo insieme a capirne di più.

Ginnastica antimediocrità

«La forza morale che mette in grado di affrontare difficoltà, sacrifici e pericoli»: così recita il dizionario alla voce «coraggio». Insomma, sembra che si tratti di una virtù che è quasi conaturata all'essere umano, ma non tutti la mettono poi in pratica. Lo pensano anche gli esperti. «Si tratta di una parola sacra», spiega Paolo Crepet, psichiatra e autore del saggio *Il coraggio* (Mondadori, 18,50 €). «Esiste dentro di noi, nasciamo tutti con questa caratteristica, quasi senza saperlo, poi ci troviamo in situazioni difficili che ci costringono a farla emergere. Attenzione, però: il coraggio non si manifesta con atti aggressivi, tipo urlando e discutendo. Piuttosto è simile a una ginnastica contro la mediocrità». Un atto pratico, insomma, come viene descritto anche nel libro *Coraggio!* (Feltrinelli, 10 €) dello scrittore e giornalista Gabriele Romagnoli. «Sì, definirei il coraggio come un'azione. Un'arte quotidiana da applicare in tutte le situazioni in cui è richiesta e che possiede un'implicazione morale, perché è la capacità di essere all'altezza dell'idea migliore di noi stessi, di fare la scelta giusta e di



IL CORAGGIO CI SPINGE A MIGLIORARE, NON CI FA AVERE RIMPIANTI E CI REGALA EMOZIONI E SODDISFAZIONE.

averne coscienza». Gli esperti sono concordi anche su un altro aspetto: oggi di coraggio ce n'è poco e non è solo una questione individuale. «Paura e pessimismo sono diffusi ad arte», prosegue Romagnoli. «Per esempio, i dati Istat ci dicono che gli episodi di criminalità in Italia sono diminuiti negli ultimi 10 anni, eppure la percezione

*Il coraggio non può essere
contraffatto, è una virtù
che sfugge all'ipocrisia
(Balzac)*

della gente è opposta anche perché politici e istituzioni ne approfittano: se le persone preferiscono non essere temerarie, sono più influenzabili e assoggettabili. La società ci spinge a non agire, a rimanere in silenzio, mentre in questi tempi il coraggio sarebbe necessario come l'aria che respiriamo». Ma cosa significa, in pratica, possedere prodezza? «Pensare con la propria testa, non farsi condizionare dall'immobilismo e decidere di perseguire un sogno», puntualizza Paolo Crepet. «Eccellere non perché bisogna essere vincenti o di successo a tutti i costi, ma perché si riesce a essere unici in un mondo in cui tutto è omologato».

Si lotta per un ideale

Con queste premesse è anche più facile comprendere come mai questa dote sia davvero cruciale. «Il coraggio implica il cambiamento, la forza di non adeguarsi. Senza questa caratteristica saremmo ancora all'età della pietra», sorride lo psichiatra Paolo Crepet. «A livello individuale, è il motore che ci spinge a crescere e migliorare, quello che non ci fa avere rimpianti e, anzi, ci regala emozioni e soddisfazioni. Scoprirsi coraggiosi ci rende orgogliosi, aumenta l'autostima, insomma ci fa diventare individui completi, più →

Insegnarlo ai bambini

Il coraggio è anche un fatto d'educazione, nel senso che lo si può insegnare ai nostri figli fin da piccoli. «Anzi, questo rimane uno dei più importanti compiti di famiglia e scuola», afferma lo psichiatra Paolo Crepet. Ecco come

①

Non si può prescindere dall'esempio: il primo passo per insegnare ai bimbi questa virtù è essere coraggiosi noi per primi nella vita di tutti i giorni. Per esempio, non piegandosi alla routine e al pensiero della maggioranza e

ampliando gli orizzonti.

②

Servono gli strumenti giusti: i nostri figli possono mettere alla prova il coraggio sin da piccoli, nelle loro "imprese" alla scoperta del mondo, e noi adulti dobbiamo fare un passo indietro. Quindi, non risolviamo i problemi al loro posto, lasciamoli creare e inventare soluzioni, sviluppando la fantasia e l'abilità manuale. Quando riusciranno a farcela da soli aumenteranno anche la loro autostima, altro ingrediente indispensabile per il coraggio.

③

Il no sono fondamentali: in un momento storico in cui tutto è permesso e il buonismo è imperante, genitori e insegnanti devono negare qualche privilegio, togliere aiuti e facilitazioni e non essere troppo permissivi. Questo stimola i desideri, l'anelito a migliorare.



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. PAOLO CREPET

Psichiatra e sociologo

Tel. 02-70300159
17 maggio
ore 14-15



116

Tutto parte dall'amigdala

Gli ultimi studi delle neuroscienze hanno scandagliato tutte le diverse aree del cervello e hanno mappato i vari compiti della materia grigia grazie alla risonanza magnetica funzionale, una specie di scanner che cattura anatomia e dettagli di questa parte dell'organismo. Il coraggio parte dall'amigdala, una "centralina" di forma ovale che si trova nel lobo temporale e che gestisce le sensazioni più estreme come coraggio, paura e stress. La sfida dei ricercatori è proprio approfondire come funziona l'area e svelare i segreti di queste sensazioni dal punto di vista scientifico.

→risolti e centrati a livello personale. La spinta al cambiamento è vitale anche nelle relazioni, sia di amicizia sia d'amore: serve coraggio per far nascere un nuovo rapporto, soprattutto nell'indifferenza odierna, o per dare un passo differente a una storia che soffre di noia e routine; è necessario anche per tagliare i ponti e dire no a un matrimonio sbagliato, quando le convenzioni ci spingerebbero a continuare. Insomma, anche sul fronte delle relazioni è il fuoco che alimenta i sentimenti. Infine, a livello sociale è la virtù che ci garantisce il progresso: quella che sconfigge l'ignavia, che ci porta a lottare per un ideale e a impegnarci, a sperare per il meglio». La dimensione collettiva del coraggio sembra addirittura legata a doppio filo con un futuro migliore. «È un antidoto al pessimismo, al populismo che ci dipinge come avviluppati in una crisi senza via d'uscita», dice Gabriele

Romagnoli. «Per scrivere il mio libro ho raccolto tante storie di uomini e donne coraggiosi e ancora oggi continuo ad annotarne sul mio taccuino. Ho capito che non si tratta di eroi o personaggi famosi o importanti, ma gente comune, come tutti noi: c'è il professore in gita che salva i suoi alunni dal pullman in fiamme, l'immigrata che rischia la

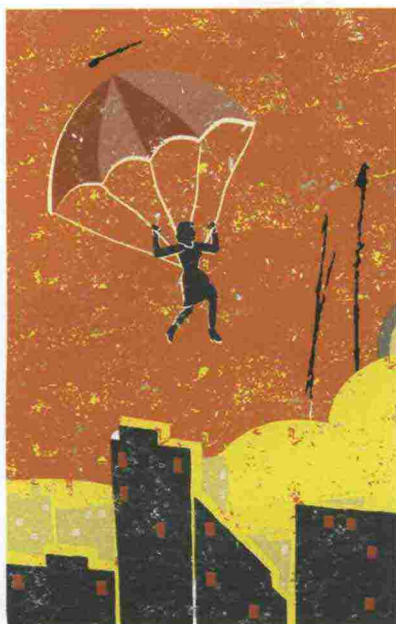
vita per un futuro migliore, il giovane che si indebita per realizzare la sua start up. Questi esempi vanno pubblicizzati per spingere tutti a essere più temerari e opporsi, per esempio, a corruzione e ingiustizie».

Perché non lo mostriamo

Ma allora che cosa ci impedisce di far emergere questa forza? «La vita comoda e semplice che conduciamo», spiega Paolo Crepet. «Soprattutto nel mondo occidentale, abbiamo tutto quello che ci serve e magari lo otteniamo anche senza troppa fatica. Per esempio, con un clic possiamo acquistare un paio di scarpe a prezzo stracciato, che arriveranno a casa nostra in 24 ore. Con presupposti del genere non sentiamo l'urgenza di osare, di ribellarci o di cambiare. Questa virtù invece scaturisce dalla necessità e quando non la proviamo rimane latente nell'anima». A peggiorare il quadro, incombe anche un sentimento troppo comune: la mediocrità. «Ritengo che sia il tratto distintivo del Ventunesimo secolo», nota lo scrittore Gabriele Romagnoli. «Guardiamoci intorno: c'è un appiattimento verso il basso, un conformismo profondo. La crisi economica e gli allarmi internazionali spingono le persone a rimanere immobili, a rifugiarsi in una routine sempre uguale a se stessa o a nascondersi per non correre alcun pericolo. Siamo dei moderni Don Abbondio, che giustificano l'apatia borbottando che "uno il coraggio non se lo può dare", come diceva proprio il personaggio di Alessandro Manzoni. Non solo: come già detto, a fare clamore sono soprattutto le notizie negative, quelle che catalizzano l'attenzione e hanno un effetto consolatorio. È come se ci andasse bene essere mediocri perché, in fondo, c'è anche chi appare peggiore di noi, chi si fa notare per errori ripetuti, efferatezze e violenze».

Non è eroismo

Oggi, comunque, non mancano certo gli eroi: personaggi che compiono imprese straordinarie, epiche, da romanzo. Ma in realtà non è in que- →



I LIBRI CHE TI SPINGONO A OSARE



IL CORAGGIO

Paolo Crepet
(Mondadori, 18,50 €)

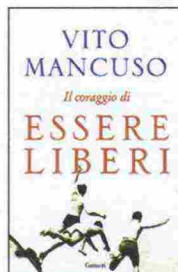
Lo psichiatra ci fa scoprire questa virtù, declinandola in vari aspetti, come la capacità di educare, di indignarsi, di allontanarsi. Ognuno di noi potrà trovare la sfumatura più congeniale e cominciare un viaggio alla riconquista di questa "magica opportunità che permette di capire il presente e di costruire il futuro".



CORAGGIO!

Gabriele Romagnoli
(Feltrinelli, 10 €)
Che cos'hanno

in comune il calciatore Éric Abidal e Stoner, il personaggio creato dalla penna di John Edward Williams? Sono individui comuni che hanno trovato la forza di agire e di cambiare i pronostici e il corso della storia. Per l'autore sono modelli a cui tutti possiamo, anzi dobbiamo, ispirarci.



IL CORAGGIO DI ESSERE LIBERI

Vito Mancuso, (Garzanti, 11,90 €):
"E tu sei libero?"
Con questa domanda sconvolgente il famoso teologo si rivolge direttamente al lettore e lo coinvolge, pagina dopo pagina, in un'analisi interiore che non ammette mezze misure. Perché oggi essere "senza catene" significa mostrare la propria autenticità e

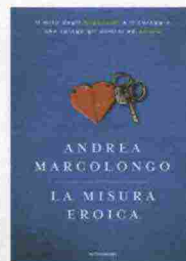
per farlo ci vuole un'unica dote: il coraggio. Ovvero la forza di scrollarsi di dosso le convenzioni, di abbandonare il sentire comune per abbracciare nuovi valori e instaurare relazioni più vere.



PAPA FRANCESCO, IL CORAGGIO DI ESSERE GIOVANI

Discorsi e dialoghi (Edb, 9,50 €)
Che Bergoglio sia una delle figure più amate del nostro tempo è ormai una certezza e in questo bel saggio si può anche capirne la ragione. Il Pontefice, infatti, parla ai ragazzi, vittime di un mondo e di un'economia che pensano solo al profitto, e li esorta a diventare comunque protagonisti, senza vittimismo, ma sfoderando le proprie

capacità e osando. Da leggere, anche se non si è più under20.



LA MISURA EROICA

Andrea Marcolongo, (Mondadori, 17 €)
Il mito degli Argonauti e il coraggio che spinge gli uomini ad amare. Dopo il successo de *La lingua geniale*, l'autrice torna in libreria. Questa volta ci ripropone, con il suo stile inconfondibile, l'irresistibile epopea di Giasone alla ricerca del vello d'oro. Qui il viaggio dell'eroe greco è quello che compiamo tutti quando diventiamo adulti, ci innamoriamo e impariamo a superare indenni i naufragi della vita. Ovviamente con tanta, tantissima temerarietà.

→ sti individui che si cela il coraggio. «Questi eroi sono i cosiddetti arditi e sono protagonisti di eventi eccezionali, come scalare tutte le montagne più alte della Terra, dall'Everest in poi», puntualizza Paolo Crepet. «Lo fanno una volta nella vita, o poco più, e per questo passano alla Storia, ma poi si fermano lì. Vale lo stesso discorso per gli eroi di guerra, che hanno anche dato la vita per gli altri. I coraggiosi, invece, compiono atti più semplici e comuni nella normalità di tutti i giorni, come lasciare il posto fisso per aprire una piccola impresa, e portano avanti questi gesti per sempre, rinforzandoli passo dopo passo. E si differenziano anche dagli sfrontati, che sono esibizionisti e un po' folli, agiscono per sensazionalismo, per catturare consensi o like sui social e puntano su azioni fini a se stesse. Chi tira fuori il coraggio sceglie di cambiare, guarda al futuro e vuole crescere. Insomma, il coraggio autentico non è legato a vicende straordinarie, da film, ma ordinarie e comuni».

Per metterlo in pratica

Se questa virtù è una caratteristica che tutti possediamo dentro di noi, possiamo trovare il modo di allenarla, per →

È una competenza da sviluppare

Non un atto straordinario, ma una scelta continua. Ecco la definizione di coraggio coniata da diversi

atenei italiani, che si sono riuniti per una ricerca sul tema, coordinata dall'università di Milano Bicocca. Gli studiosi hanno lavorato con gli studenti e si sono focalizzati

soprattutto sulle matricole che arrivano ai servizi di orientamento. E hanno elaborato un'ulteriore sfumatura del coraggio: è la competenza che aiuta gli under 20 a perseguire i

propri obiettivi nonostante la paura, le incertezze e la disoccupazione. La competenza, in quanto tale, va acquistata e allenata e proprio la scuola dovrebbe interrogarsi sull'argomento.

I CORAGGIOSI SONO PERSONE CHE COMPIONO ATTI COMUNI E SEMPLICI NELLA LORO VITA QUOTIDIANA.

→ passare dalla potenza all'atto. Ecco, allora, i suggerimenti dello psichiatra Paolo Crepet, che ci regala una "scuola di temerarietà personalizzata".

1 Analizza il tuo tallone d'Achille Prova a comprendere, con sincerità, gli ambiti in cui pecchi di conservatorismo e immobilismo. Hai più timori sul fronte professionale o in amore? Oppure inserisci il freno a mano quando si tratta dell'educazione dei figli? Rifletti con molta calma e se ti sembra utile appuntare le tue considerazioni su carta per visualizzarle meglio. Non dimenticare di rifare questo check-up periodicamente.

2 Agisci Dopo aver compreso i settori in cui ti manca il coraggio, non dilungarti in ragionamenti e non parlarne con altre persone. Questa virtù si trova negli atti, che devono essere il più spontanei possibili, senza i condizionamenti delle opinioni altrui.

3 Inizia a piccoli passi Rivoluzionare all'improvviso un ambito della propria esistenza non è mai facile e può anche rivelarsi deleterio, perché dettato più dalla sfrontatezza che dalla temerarietà. Allora, meglio cambiare un po' per volta. Se, per esempio, hai deciso di concentrarti sul lavoro, non serve lasciare il tuo impiego storico in maniera repentina. Prendi prima un appuntamento con il capo per valutare un cambio di mansioni, e iscriviti a un corso di aggiornamento. In fondo il coraggio assomiglia a un muscolo, che va allenato con costanza giorno dopo giorno.

Anche in azienda

Elon Musk, fondatore di Tesla Motors e uno degli uomini più ricchi del mondo, ha mandato ai suoi 37 mila dipendenti una mail dall'oggetto inequivocabile: ci vuole più coraggio. L'imprenditore ha spiegato che questa dote è fondamentale per migliorare la produttività e ha girato a manager, impiegati e operai i consigli per essere più temerari al lavoro: scavalcare il capo quando si deve guadagnare tempo e risorse; lasciare una riunione quando non si è d'aiuto e imparare a esprimere la propria opinione se la si ritiene valida.

4 Rivaluta la noia È un sentimento che si rivela un ottimo campanello d'allarme, una risorsa e una provocazione che ci fa capire che è arrivato il momento di cambiare. Quindi non affannarti a cancellarla, ma prova a tenere la mente in allerta per cogliere le prime avvisaglie della noia.

5 Dai via libera all'immaginazione: è l'altra metà del coraggio. Mentre razionalità e calma costituiscono dei freni per le novità, la creatività rimane la miccia che le accende. Ritagliati momenti solo per te per immaginare alternative e piccoli cambiamenti o

per inventare hobby e passatempi da cui possono nascere altre opportunità. Puoi iniziare dalle vacanze per la prossima estate, ideando itinerari ed esperienze insolite.

6 Impara a indignarti Nel Ventunesimo secolo un grande atto di coraggio consiste nel dire no, nel non uniformarsi a mode e sentimenti. Per farlo è fondamentale pensare con la propria testa e, quindi, affinare il senso critico. Allora, informati, leggi giornali e libri e prova ogni giorno a "uscire dal gregge". Per esempio, non usare i social se non ne hai voglia.

