

Sentirsi  
bene

## Sei un tipo superstizioso?

Qualche rito scaramantico, a Capodanno, è quasi d'obbligo. E anche durante il resto dell'anno può darti sicurezza. Basta che non diventi un'ossessione

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di Chiara Venturi e di Elisabetta Ciaccia, psicoterapeute

**M**angiare lenticchie, baciarsi sotto il vischio, buttare via gli oggetti vecchi, indossare un indumento nuovo (e rigorosamente rosso!)... Sono tanti i riti propiziatori di Capodanno che facciamo per augurarci fortuna, soldi e amore. E ai quali è difficile sottrarsi. Ci sono persone, però, che non riescono a fare a meno degli scongiuri e dei rituali portafortuna per tutto l'anno: evitano di passare sotto le scale, cambiano strada se un gatto nero attraversa la loro, stanno attente a non incrociare le posate a tavola e si disperano se cade del sale o si rompe uno specchio! Ma perché molti di noi si lasciano condizionare dalla superstizione?

### Un rimedio anti-ansia

Certi comportamenti scaramantici sono veri e propri meccanismi di difesa, utilizzati per tenere sotto controllo la nostra ansia. Per esempio, se il gatto nero ci fa paura perché riteniamo che possa portarci sfortuna, cambiando strada mettiamo qualcosa tra noi e quello che consideriamo un potenziale pericolo. E immediatamente ci tranquillizziamo. Non a caso, queste reazioni di difesa, che spesso ci portiamo dietro dall'infanzia, hanno origini antiche. Sono stratagemmi usati da sempre dagli uomini per avere l'illusione di tenere sotto controllo eventi che, invece, non sono prevedibili e per avere meno paura dell'ignoto e del futuro.

### Tutta colpa di...

Altre volte, attribuire la responsabilità delle nostre sventure al gatto nero o al sale versato sul tavolo, è un modo per trovare una spiegazione a qualche sventura che ci sta capitando. Quando non riusciamo a spiegarci e a padroneggiare una certa situazione, infatti, ci può capitare di spostare le cause all'esterno, anziché

prenderci la responsabilità di ciò che è accaduto. Una ricerca americana condotta dalla Northwestern University di Evanston, nell'Illinois, ha dimostrato che la superstizione va di pari passo anche con lo stress. Secondo i ricercatori, infatti, chi sta passando un periodo negativo (per esempio, a causa di una separazione, di un licenziamento o di un

### IO ALL'OROSCOPO NON RESISTO

*Non sono superstiziosa, ma non so resistere all'oroscopo: sempre, a dicembre, leggo curiosa le previsioni per l'anno in arrivo. Mio marito mi prende in giro per questa mia passione, ma io credo davvero nell'astrologia.*

Marina Cappellari (via e-mail)

problema di salute) tende ad aggrapparsi di più ai riti scaramantici per ritrovare un po' di quella sicurezza che è venuta meno.

### Quando serve un aiuto

Qualche piccola superstizione non fa male a nessuno. Anzi, può essere un modo per affrontare meglio i contrattempi della vita o per creare delle complicità con chi condivide la tua stessa avversione per scale e gatti neri. Ogni scaramanzia, però, va vissuta con buon senso, evitando che si trasformi in un'ossessione, in un'idea fissa che condiziona troppo le nostre scelte e i nostri gesti. Se hai un'amica o una parente molto superstiziosa, non prenderla in giro. Forse è perché non crede abbastanza in se stessa o ha difficoltà ad affrontare i problemi. Quindi, cerca di accettarla, senza criticare né banalizzare i suoi gesti. Ma se ti accorgi che sta esagerando, aiutala a ragionare sdrammatizzando la situazione. E se ti rendi conto che il suo essere superstiziosa è come un chiodo fisso, consigliabile di parlarne con uno psicologo, per capire le ragioni profonde delle sue manie scaramantiche.

