

*Le virtù cardinali**

La temperanza

Stefano Guarinelli[†]

Inizio con una storia vera, triste e, probabilmente, nemmeno troppo originale. Nel parlatorio del carcere, un detenuto condannato per omicidio guardava per terra e diceva sommessamente: «Ma come ho potuto?». Già... perché talora si riesce a tenere a bada – letteralmente: si nega – il ricordo di ciò che si è compiuto. Però, se non si riesce a negare, se la propria coscienza è costretta a vedere, ecco che il fatto di avere «portato via» la vita ad un'altra persona si trasforma in una consapevolezza devastante. «Una cosa così – proseguiva quell'uomo – io non l'ho mai voluta, io non l'ho mai decisa...».

Gli credevo e gli credo, ma... allora?

Allora c'è che tutto era iniziato molti anni addietro quando, senza rimorso ma soprattutto senza una reale necessità, quel diciottenne futuro omicida aveva semplicemente «portato via» un motorino incustodito nel parcheggio di un centro commerciale. Dal furto del motorino all'omicidio i passaggi non erano stati pochi e nemmeno scontati. Questo, però, è il guaio: perché quell'uomo non li ricordava nemmeno. Come se quella decisione iniziale, maldestra, veloce, inutile, ma pur sempre decisione, avesse in qualche misura deciso anche di tutte le altre decisioni (mai puntualmente «decise»), in un crescendo agghiacciante di gravità e di folle inconsapevolezza.

All'omicidio, dunque, era stato come «portato». E solo la gravità, l'irreparabilità di ciò che aveva compiuto avevano spezzato quella diabolica catena, costringendolo a guardare indietro e a scoprire che quel tragico percorso l'aveva fatto proprio lui, che ad un altro uomo la vita l'aveva portata via proprio lui.

* Iniziamo con questo articolo una serie di quattro contributi sulle virtù cardinali, che saranno pubblicati su altrettanti numeri consecutivi di *Tredimensioni* e con la seguente successione: temperanza, prudenza, giustizia, forza.

[†] Psicologo e psicoterapeuta, Seminario Arcivescovile di Milano.

Chi dirige la mia vita?

La temperanza non ha direttamente a che fare con la vicenda che ho sommariamente raccontato. Il processo che ne è alla base sì. E il processo in gioco ha a che fare con il «chi» dirige la mia vita. Vediamo meglio.

Che cosa è la temperanza? Il dizionario della lingua italiana recita così: «Virtù della moderazione nel soddisfacimento dei bisogni e dei desideri naturali, delle passioni e dei piaceri»¹.

Comprendiamo bene come una definizione del genere evochi una buona porzione di storia della nostra civiltà occidentale: la mentalità ellenistica, assunta diffusamente dal cristianesimo, con la sua presa di distanza (per non dire rifiuto o, peggio, condanna) di tutto ciò che è appunto «piacere», «piacere del corpo», e via dicendo. Da qui, come in cascata, cogliamo lo spazio enorme che la sessualità ha finito per requisire. Si è trattato dello spazio all'interno del quale, come su un campo di battaglia, sono andati in scena i conflitti, ma perfino gli imbarazzi più consistenti. Perché, piaccia o non piaccia, della sessualità comunque non si può fare a meno. Da qui si è escogitato ogni artificio per farla rientrare, possibilmente «depurata», in una molteplicità di rappresentazioni che vanno dalla saggezza e, passando per il controllo e sovente la repressione, finiscono talora nel ridicolo.

Anche a motivo di tali derive, non è improbabile che in una cultura come la nostra, che ha positivamente – seppure talora ingenuamente – rivalutato il mondo del sentire e della corporeità, il richiamo alla temperanza sia percepito alla stregua di un ammonimento moralistico, quando non, addirittura, bigotto o bacchettone.

L'involontario e la perseveranza

Di fatto la temperanza ha a che fare con l'involontario, ovvero con tutto ciò che attrae la decisione, oppure la respinge, oppure la ostacola, sottraendo, possibilmente, spazio alla libertà effettiva della persona.

Insomma: *ad essere poco temperanti, a lungo andare si può arrivare a scegliere ciò che nemmeno si voleva.*

La cosa è seria. Detta così, però, pare perfino un pizzico «esoterica»: come è possibile che un'istanza diversa da me stesso decida per me stesso? Eppure è possibile.

Per comprendere meglio la cosa, vale la pena una pur breve analisi dello spazio emozionale della personalità. L'istanza emozionale, infatti, è la protagonista principale dell'involontario.

Mi addentrerò, con tale obiettivo, in uno dei luoghi più sorprendenti della nostra attività mentale: il sogno.

Il sogno è una scena o una sequenza di scene che avviene nel sonno e che oggettivamente può durare da alcuni secondi a pochi minuti, anche se soggettivamente il tempo può apparire più prolungato. La scena o le scene, poi, possono presentarsi in modo vago, ma pure, al contrario, in modo sorprendentemente realistico, estremamente articolate, quasi fossero veri e propri racconti, dotati di una trama e di un repertorio ricco di particolari.

Ciò che vorrei mettere in evidenza del sogno è precisamente la sua intrinseca, potenziale, struttura narrativa. Rispetto al sogno, spontaneamente, ci comportiamo così come ci comporteremmo di fronte ad uno stimolo qualsiasi: in noi che stiamo

sognando succede «qualcosa» che suscita delle emozioni. Gli stimoli possono essere intensi, tragici, perfino violenti, al punto da farci avere degli incubi. Insomma: nel sogno assistiamo a qualcosa che scatena una reazione emotiva, più o meno consistente. Nel sogno, cioè, riviviamo ciò che è caratteristico della veglia. Anche nel sogno, perciò, reagiamo emotivamente ad alcuni stimoli esterni.

C'è una differenza, però: nel sogno quegli stimoli esterni materialmente non ci sono. Rispetto alla veglia, nel sogno la sequenza sembra invertita. Gli stimoli sono interni, prodotti dall'attività mentale e simbolizzati in un intreccio, talora complesso, che è letteralmente una messa in scena di alcuni stati emotivi.

Questo significa che sono le emozioni a creare il sogno e non viceversa, anche se nell'esperienza del sogno noi viviamo la successione inversa, esattamente come accade nella vita reale. Se ho sognato di discutere con qualcuno e nel sogno, a motivo della discussione via via più accesa, mi sono molto arrabbiato, è assai probabile che da qualche parte io, invece, avessi della rabbia e che questa si sia narrativamente rappresentata, nel sogno, nella scena di una accesa discussione.

Emozioni e narrazioni

A questo punto possiamo fare due riflessioni.

In primo luogo: noi costruiamo i sogni senza... di noi. Per scrivere un racconto qualsiasi occorre mettersi lì, pensarci su, seguire i meandri del processo creativo e poi, appunto, decidere cosa fare e come. Coloro che si fossero cimentati, almeno in qualche occasione, con la prosa o la poesia sanno bene che la composizione di un testo non è del tutto attiva e che il processo creativo – sorprendentemente – coinvolge non pochi stimoli interiori, passivi, che sono, cioè, «ricevuti», quasi provenissero dall'esterno. Tuttavia, quanti e quali siano gli stimoli passivi, la regia rimane del soggetto attivo, non foss'altro che per la conservazione della logica, della coerenza interna del testo, del rispetto delle regole della grammatica e della sintassi; ma poi ancora del lavoro materiale, davanti alla tastiera di un computer o davanti ad un foglio di carta, con tanto di penna o matita nella mano. Nel sogno, però, tutto ciò non accade. Il soggetto attivo non c'è. Dorme. «Noi», anche senza la nostra parte attiva, siamo in grado costruire un racconto, o qualcosa di simile.

In secondo luogo: le emozioni non sono energie o pulsioni più o meno disperse, ma sono strutturate dentro di noi come narrazioni. Il mondo emotivo è autonomamente in grado di disporre narrazioni che attivano *pattern* di comportamento complesso. Il senso comune identifica l'emozione con il colore con cui si ravvivano le esperienze. Le emozioni sarebbero come le diverse vernici colorate che prima di essere applicate su una superficie qualsiasi esistono allo stato liquido, informe, e che solo quando vengono applicate su un oggetto ricevono una forma. Invece, il sogno ci svela che dentro di noi le emozioni sono in qualche modo già «configurate». Il che significa che possiamo dare loro una forma, ma fino ad un certo punto; e che anche quando non diamo loro una forma, non per questo una forma non l'avranno. Questo sembra così vero che, clamorosamente, quando non vigiliamo, quelle emozioni sono autonomamente in grado di costruire esperienza. Come succede nei sogni, appunto.

Le emozioni sanno come si fa

Lo spazio emozionale dentro di noi è qualcosa di complesso e straordinario.

Innanzitutto, al di là della sua organizzazione interna, la sua funzione nella personalità ha a che fare con l'interazione con la realtà. In questo senso, perciò, è a pieno titolo uno dei livelli del conoscere umano. Ed è curioso considerare quanto spesso, invece, si dia per scontato il fatto di identificare la conoscenza con il solo spazio razionale della personalità, dimenticando che le scelte forti della nostra vita (come fidanzarsi, sposarsi, scegliere una forma di vita religiosa...) fanno leva in modo consistente sul livello emozionale del conoscere.

Inoltre, a partire da quanto scrivevo poco sopra, questo livello grazie al quale noi conosciamo la vita non è, appunto, come la vernice che si stende su una superficie, ma uno spazio che in se stesso è in grado di creare esperienza e che, per questo, gode di una propria, relativa, autonomia.

Insomma: se non sono io – *anche* con la mia razionalità, *anche* con la mia volontà – a decidere come dialogare con il mio spazio emozionale, questo, alla fine, può giungere perfino a governare la mia vita. Facendo come nei sogni, cioè decidendo lui.

Tutelare il potenziale delle emozioni

L'invito a temperare le nostre emozioni non è, contrariamente a quanto di solito si pensa, un invito a smorzarle, a raffreddarle, a «passarci sopra». Al contrario, è l'invito a mettersi in uno stato interiore che riesca a valorizzare tutte le risorse dell'umano. Se chiediamo, perciò, a qualcuno di non arrabbiarsi non gli chiediamo di essere impassibile, ma di non essere precipitoso, ossia di sfruttare le informazioni che provengono dalla sua rabbia, perché la rabbia, come tutte le emozioni, è molto di più che una semplice vernice da sostituire a piacimento.

Se proviamo a dare un'occhiata ai circuiti cerebrali che mediano l'esperienza emozionale (il sistema limbico) ci accorgiamo che questi sono strutturalmente più rapidi di quelli che mediano l'esperienza razionale (la corteccia cerebrale). Per darne un'idea, di solito ricorro ad un espediente, invero un po' malandrino. A lezione, mentre sto spiegando queste cose – ma ancora ad un livello noiosamente concettuale – improvvisamente, senza alcun preavviso, assesto un colpo violento sulla cattedra. L'espediente riesce soprattutto quando almeno uno degli studenti è letteralmente addormentato o con lo sguardo assente o, magari, distratto verso la finestra. La reazione ha una sequenza costante: risveglio brusco; talora grido più o meno soffocato di spavento; postura arretrata ed eretta sul busto; sguardo sbalordito sul docente; e alla fine, ma solo alla fine, interrogativo interiore: «Ma questo è scemo?!».

L'emozione è rapida perché occorre che sia data una valutazione della situazione in tempi sufficientemente brevi da permettere la propria «messa in sicurezza». L'elaborazione completa e obiettiva, razionale, della situazione richiede più tempo e, a quel punto però, il tempo necessario per mettersi in sicurezza potrebbe essere stato superato.

Insomma: nel funzionamento della nostra realtà psicofisica sono molteplici le cose che succedono «senza di noi». E meno male. Se, ad esempio, dovessimo provvedere noi, in modo razionale e deliberato, al funzionamento del muscolo cardiaco, non ci resterebbe tempo per molto altro e, alla fine, sopravvivrebbero

quelli dotati di una memoria piuttosto ossessiva: dovremmo ricordarci di fare la stessa cosa, circa una volta al secondo, per tutta la vita.

La nostra vita emozionale «sa» molte cose, «sa» come ottenerle, «sa» come valutarle: ha delle risorse che sono tipicamente sue e prioritarie rispetto alla vita razionale. Però, proprio a motivo della rapidità del suo funzionamento, sovente nelle sue valutazioni esamina pochissime variabili, tira in fretta le sue conclusioni e si prende il diritto di renderle operative (diritto che non ha, perché le emozioni inclinano, ma non condannano ad agire).

Per tutto questo si può sostenere che la perseveranza vuole che le emozioni... perseverino, cioè che diano il meglio di se stesse senza essere travolte da se stesse, ovvero che le emozioni «dell'uomo» siano e rimangano emozioni «umane».

Perché ogni comportamento dell'uomo sia umano

La temperanza è una virtù della persona umana. E come tale ha come obiettivo quello di fare in modo che ogni comportamento sia un comportamento umano.

Probabilmente non è troppo di moda parlare dei comportamenti umani in questi termini. Senza drammatizzare e nemmeno enfatizzare, viviamo comunque in un contesto culturale che positivamente insiste molto sulle basi biologiche e/o emozionali del comportamento. Questo è utile e, perciò, certamente importante. In psicologia, ad esempio, si coglie bene tutto ciò nell'orientamento verso le neuroscienze che caratterizza molti testi recenti e molti approcci a questioni complesse che riguardano la persona umana. Allo stesso tempo, però, occorre vigilare sulla possibile deriva ideologica di un tale orientamento che potrebbe finire, pretestuosamente, per sottrarre spazio alla considerazione dell'*humanum* della persona. Si obietterà che questo non è un compito della psicologia, ma piuttosto dell'antropologia, filosofica o teologica che sia. Eppure, anche limitando il campo della psicologia alla semplice osservazione dei funzionamenti psichici, sembra che la questione antropologica si imponga di suo: lo stesso sviluppo umano mostra un orientamento al bene che pare avere un rilievo che va al di là della semplice significatività statistica. Ad esempio: il concetto di integrazione, benché si riferisca ad un compito mai del tutto raggiungibile nella sua completezza, sembra raccontare quello che è un movimento spontaneo dello sviluppo. L'estromissione del concetto di normalità, sostituito dalla categoria *politically correct* di «diversità», sembra cortocircuitare la dignità della persona con la sanità del suo percorso evolutivo, ma si tratta di due questioni diverse, che appartengono a universi del discorso differenti, il cui accostamento sa più di demagogico che di realmente scientifico.

Insomma, quali che siano i limiti di una riflessione psicologica, quale che sia la scienza deputata ad occuparsi direttamente dell'umano, di fatto esiste una questione di *umanità* della persona umana che si pone al di là della semplice somma dei processi psicofisici e che pure quei processi psicofisici in qualche modo già segnalano.

Umanizzare la vita (psico-)fisica

Con una espressione sintetica direi così: ciò che ci permette di riconoscerci e farci riconoscere come persone umane è la capacità di vivere da umani ciò che

condividiamo con molte altre creature della terra che, pure amate e rispettate, tuttavia umane non sono.

È tautologica? Può sembrare. Dunque sarà meglio mostrarne il senso con un semplice esempio.

L'essere umano deve assumere del cibo, altrimenti non può sopravvivere. Ovvio. È altrettanto ovvio che quella di assumere sostanze nutrienti è una necessità che condividiamo con tutti gli altri esseri viventi. Pure ovvio è il fatto che, per tutti, si tratti di un processo biologico.

Perfino curioso, allora, che per noi umani la semplice – biologica – assunzione di materiale nutritivo sia diventata «il pranzo» o «la cena», declinati in molteplici forme rituali. Forse per noi la cosa può apparire scontata. Eppure, mangiare insieme, ad un orario precisato, attorno ad un tavolo, con posate, tovaglia e tovaglioli, e via dicendo, è assai di più che assumere materiale nutritivo.

Si potrebbe dire: la vita non cambia se il pasto anziché consumarlo a tavola, assieme ad altri, lo consumi per conto tuo, cercando di non correre troppo, ma soltanto per digerire meglio, non certo per perdere tempo a parlare con i commensali, tra una forchettata e l'altra...

Vero? Assolutamente no. Di fatto, curiosamente, sono proprio quelle culture occidentali che tirano al massimo il funzionamento dell'uomo a rivalutare il pasto ritualizzato o lo *slow food*, soprattutto se goduto in compagnia di altri, a tutto vantaggio anche dei ritmi biologici. Una semplice ma fondamentale attività biologica, che di suo potrebbe essere separata dal resto è, invece, un evento umano e profondamente umanizzante. Certo, se durante il pranzo o la cena il televisore rimane acceso e nessuno parla, il rito del pasto comune sarà pure perpetuato, ma la sua efficacia umanizzante sarà meno significativa.

Disporre un pasto comune e farne un'occasione umanizzante è anche merito della temperanza, ma non come invito a non ingozzarsi o a non gozzovigliare. La temperanza offre piuttosto piccole regole che facilitano il dialogo con il mondo emozionale, proprio e altrui: dal rispetto dei tempi, all'uso degli strumenti, fino a quella positiva consuetudine, oggi un po' decaduta, di iniziare e concludere il pasto tutti assieme. Così che chi ha l'abitudine di arrivare in ritardo cerchi di arrivare puntuale; e chi invece ha l'abitudine di trangugiare i cibi senza nemmeno masticarli, rimanga al suo posto in attesa che anche gli altri abbiano terminato. Anche scegliere di non accendere la televisione durante i pasti è temperanza.

La temperanza, perciò, è assai di più che una forma di controllo delle emozioni o delle pulsioni. Rappresenta un modo per umanizzare ciò che, una volta umanizzato, «fa bene» alla persona.

Unificare e dissociare

A quale processo psicodinamico corrisponde quella che sin qui ho chiamato umanizzazione? Umanizzare significa ricondurre ogni processo psicofisico attivo nella persona ad un centro unificante. Una tale istanza è ben rappresentata in psicologia dalla categoria di «Io». In realtà occorrerebbe fare molte distinzioni e puntualizzazioni. Lo stesso termine, infatti, è utilizzato secondo una pluralità di significati ai quali non corrispondono semplici sfumature terminologiche, ma diverse concettualizzazioni, talora separate da profonde differenze teoriche. Tanto per intenderci, qui mi accosterei di più ad una nozione prossima a quella di

Kernberg e di meno ad una prossima a quella di Freud. A fuoco, infatti, qui è l'organizzazione (o la disorganizzazione) dell'Io, ovvero la sua integrazione, appunto.

Insomma, in una singola espressione: alla maggiore integrazione dell'Io può essere fatta corrispondere una maggiore umanità dell'uomo? Etica, psicologia, antropologia, a questo livello si incontrano? Ritengo di sì e provo a illustrarlo con un esempio.

Estate del 2007. Sono in viaggio in auto nei pressi di Barcellona e ascolto il programma di una radio locale. Vengono intervistati alcuni giovani, che rispondono alla seguente domanda: «È lecito, quando si è legati sentimentalmente ad una persona, avere relazioni sessuali anche con altre?». La risposta più diffusa fra gli intervistati è la seguente: «Sì, si può». Due giovani motivano la risposta in questo modo: «Il sesso è un gioco. Dunque puoi viverlo sia all'interno di un legame affettivo, sia al di fuori, come semplice gioco, appunto. L'importante è che coloro con i quali è vissuto come gioco siano consenzienti – ci mancherebbe! – e che, comunque, si usi il preservativo». L'intervistatore, manifestamente «più vecchio» degli intervistati, a quel punto esprime la propria soddisfazione esclamando: «È bello trovare oggi dei giovani così maturi!».

Invero non capisco bene se il grado di maturità fosse dedotto dal riferimento al gioco, o dalla questione del consenso, o dall'uso del preservativo. Comunque sia, con l'utilizzo, pretestuoso, della categoria di gioco, si finisce per fare esattamente il contrario di ciò che suggerisce la temperanza. La temperanza, infatti, unifica. Qui invece si dissocia, si giunge a frammentare l'esperienza. Sarebbe come dire: «Con te faccio l'amore sul serio; con te invece non faccio l'amore, ma faccio solo sesso, stiamo solo giocando e, mi raccomando, ben inteso che stiamo giocando tutti e due, che non ti salti in mente di innamorarti di me, e... naturalmente prendiamo tutte le precauzioni del caso!».

Possiamo affermare che la riconduzione di un'esperienza del genere all'interno dello spazio del gioco la renda umanizzante e, magari, perfino positiva? La cosa è seria, perché il gioco è una delle attività più importanti per lo sviluppo sano del bambino e pure dell'adulto. Tanto per intenderci: la fidanzata di quello che fa sesso con un'altra, ma solo per gioco, dovrebbe perfino ringraziare... l'altra, appunto, perché «il mio ragazzo con lei si diverte talmente tanto che poi quando sta con me è perfino più rilassato!».

Accetteremmo un discorso del genere?

Non lo so. Di fatto, in quelle stesse interviste, una giovane – una dei due che avevano parlato di gioco, appunto – conclude la propria risposta con queste parole: «Però il mio ragazzo non deve saperlo!». Ma – dico io – non era un gioco? Forse che, improvvisamente, ci si è accorti che quella categoria non è poi quella giusta? Non è una teoria e tanto meno un codice etico esterno – non sembra proprio – a suggerire che lì «c'è qualcosa che non quadra». È come se la stessa esperienza, dal di dentro, «protestasse».

Se il gioco rompe gli argini

Certo è difficile stabilire la linea di demarcazione fra gioco e realtà. Nel bambino la separazione dei due spazi è assai fluida, ma nell'adulto? Rimane una questione difficile, ma non per questo totalmente priva di criteri di valutazione.

Sto giocando a Monopoli, ho speso tutto, mi sono rovinato e sono finito in bancarotta. Mia moglie si arrabbierà? Non dovrebbe, perché i soldi sono finti e, finito il gioco, è finita anche la bancarotta.

Un semplice criterio (necessario, ma non sufficiente), dunque, è precisamente quello dello spazio. Perché una qualunque attività possa essere riconosciuta come gioco, deve avvenire all'interno di uno spazio e non proseguire oltre quello spazio.

Al termine di una partita di calcio accade che i giocatori si scambino le magliette. Il rito è simpatico e può efficacemente segnalare la chiusura dello spazio del gioco, dunque anche di tutte le conflittualità, fisiche e pure verbali, che si sono scatenate nel corso della partita. Sarebbe come dire: «Precisamente per quella tua maglietta io ero contro di te. Ora la tua è mia e la mia è tua». Non si tratta dunque di un bottino di guerra, o di un trofeo, ma di una sorta di simbolico scambio delle identità. Come in uno spettacolo, cioè... un gioco, appunto.

Ahimè, non di rado, invece, alla domenica assistiamo a troppi spazi di gioco che, con o senza scambio delle magliette, in realtà non si chiudono per niente: quando qualcuno realmente si fa male; o quando gli stessi giocatori o le tifoserie fanno proseguire il conflitto al di là della partita, con atti intenzionali di violenza, dentro, ma perfino fuori dallo stadio, scatenando in qualche occasione comportamenti da guerriglia urbana. In questi casi assolutamente deprecabili, il gioco non solo non si è chiuso, ma le sue conseguenze sono nefaste per la realtà.

Insomma: il gioco fa bene quando non attenta all'unità dell'esperienza umana e, anzi, la favorisce. La sessualità è una dimensione così profonda, centrale, della persona umana, che non può essere trattata come i soldi del Monopoli che non sono veri. La sessualità, di suo, effettivamente ha caratteristiche che sono tipiche del gioco. Dimenticare, però, il coinvolgimento dei nuclei centrali della personalità (reale) e, da ciò, dell'interpersonalità (reale), non significa limitarsi al suo aspetto ludico, ma significa dissociarla, frammentarla. Se il compito evolutivo fondamentale del gioco è quello di preparare alla realtà, qui assistiamo ad un movimento esattamente contrario, di distanziamento dalla realtà che, però, finisce per rifluire nella realtà stessa, deformandola.

Quella stessa ragazza che distingueva l'esperienza sessuale all'interno di un legame affettivo dall'esperienza sessuale vissuta come semplice gioco, implicitamente riconosceva che quel gioco era già uscito dal proprio spazio quando chiedeva che il suo ragazzo non venisse a saperlo.

Conclusioni

La temperanza non ha come obiettivo quello di colpire, o di censurare, o di reprimere, ma piuttosto di favorire l'integrazione della persona. Sappiamo che quello dell'integrazione è un compito aperto, per la cui piena esecuzione non può bastare una vita intera. E non solo: può capitare che in alcuni passaggi difficili della vita – pensiamo, ad esempio, allo sviluppo di un adolescente o di un giovane – ci siano frammenti separati, magari perfino consistenti, di esperienza. Sono «cose che uno non controlla». Ma è importante non rinunciare a credere che possiamo

umanizzare la nostra vita. Il primo atto di temperanza può essere quello di cominciare a dire: «Sono io che sto facendo questo», e non, invece, «Questa cosa mi sta accadendo», oppure «È più forte di me».

Talora è possibile che alcuni movimenti emozionali siano estremamente forti, perfino fuori controllo. Cominciare a dire, a dirsi, che «comunque sono *io* a fare tutto questo», è il primo atto di temperanza. I frutti potrebbero non essere immediati, ma mi aiuteranno quanto meno a riconoscere che la libertà delle *mie* decisioni è un mio diritto e pure un mio dovere.

ⁱ Dal *Dizionario della Lingua Italiana*, Garzanti, Milano ²³1983.