

## Il Sole 24 Ore Religione e società

---

ABITARE LE PAROLE / PRESSIONE

### Spalle larghe, per resistere

In fisica la pressione è una forza, ovvero un peso, che si applica a un oggetto e si misura con l'unità di misura "Pascal". A seconda della superficie che incontra, la pressione, pur rimanendo uguale, genera reazioni differenti.

Oltre alla pressione che si esercita e si misura in ambito fisico, vi è una "pressione" che interessa la vita quotidiana. Sia individuale sia sociale. Eventi, emozioni, progetti e imprevisti "premono" provocando reazioni. Quando la "pressione" è eccessiva può compromettere il raggiungimento di importanti risultati e segnare negativamente la qualità della vita fino a deformare la personalità e a mortificarne lo sviluppo. Una pressione apparentemente positiva, come quella educativa, pur salvaguardando nell'immediato da errori e proteggendo da frustrazioni, può di fatto ritardare o compromettere la crescita della persona. Nell'ambito della vita pubblica, la "pressione" non evoca nulla di positivo. Essa è sinonimo di favore, raccomandazione, ricatto.

In campo fisico, come si diceva, la reazione alla pressione è proporzionale alla superficie sulla quale essa viene esercitata. La superficie, qui, definisce la reazione, sempre prevedibile e misurabile. Non è così nella vita. A definire la misura e la qualità della reazione – talvolta addirittura la sopravvivenza rispetto alle tante pressioni - contribuiscono quelle che il linguaggio comune chiama "spalle larghe". Esse altro non sono se non cuore aperto, volontà smisurata, intelligenza ramificata, paziente esercizio e disponibilità a rimettersi in cammino. Soprattutto quando la pressione tende a "spezzare le gambe". A cominciare dal posto di lavoro sempre più sottoposto a sollecitazioni negative quanto più raro diventa trovarne. C'è poi la pressione sociale che ci vuole tutti e sempre altamente performanti, ricchi, belli e bravi e che condiziona il nostro agire obbligandoci a sorridere sempre. E la pressione relazionale che, quando assume forme morbose e patologiche, limita gli spazi di libertà individuale fino a far mancare il respiro. Pressioni che diventano sopportabili o fonte di riscatto e di miglioramento solo se incontrano "spalle larghe". Vivere sotto pressione, in alcune persone – quelle dotate di una dose di "superficie" consistente – diventa stimolo per dare il meglio di sé; in altre, invece, con una superficie ridotta a brandelli, il peso della pressione provoca crolli insopportabili. La lucidità e la capacità che, nel primo caso, permettono di restare responsabilmente in piedi; mancando nel secondo caso, aprono la strada alla "depressione", disturbo invalidante che riduce i margini di consapevolezza nell'esistenza quotidiana. È il momento in cui più forte si fa il bisogno di avere accanto chi, sulle sue "spalle larghe", si carica la fatica di vivere di chi è stato fiaccato dalla pressione.

Mons. Nunzio Galantino