

# Se lo conosci, non uccide!



[Giulia Gellini](#)\_ *Grido*\_ 70 x 50 cm \_Tecnica mista.  
di [Christian Lezzi](#)\_

Che strano suono, per nulla rilassante, veicola con sé la parola "[parossismo](#)". Anche se non la conosci, se non sai cosa realmente significhi, la percepisci a pelle come qualcosa di pericoloso, di ostico e spinoso, da cui tenersi alla larga, da evitare, che può farti del male.

E, in effetti, nell'eccesso, non v'è mai qualcosa di buono. Perché di eccesso si tratta, di criticità esplosiva, quando parliamo di parossismo in campo medico, geologico, chimico o comportamentale.

Etimologicamente significa irritazione estrema, esasperazione, fase acuta, sopraggiunto acme di uno stato morboso,

accompagnato dall'inevitabile esacerbarsi dei sintomi e delle conseguenze da essi veicolate. Da qui alla medicina, il passo è breve, verticale nella sua immediatezza. In campo geologico, in modo altrettanto esplicativo, è legato ai terremoti o alle esplosioni violente di lava, lapilli, ceneri e detriti, che caratterizzano la fase più potente e distruttiva di molte eruzioni vulcaniche.

Allo stesso modo, anche in chimica, indica la fase più rischiosa e instabile, potenzialmente esplosiva (appunto) di una reazione.

Notiamo quindi che, la costante linguistica, è sempre quella deleteria dell'instabilità e dell'inasprimento, che porta all'estremo delle cose, alla fragorosa esplosione, a qualcosa che, una volta rotto, non è più possibile riparare, se non in rari, rarissimi casi e a costi troppo spesso insostenibili, perché lascia segni e cicatrici, crepe e sbeccature, peggiori del danno stesso e mai più rimarginabili.

Ma, è nel campo comportamentale che, il parossismo, raggiunge vette di distruttività raramente immaginabili altrove. Molto più di un terremoto, di un'esplosione, di un'eruzione vulcanica. Molto di più, trasformando le persone in macerie, materiali di risulta umana a cui è stata strappata via, con forza, la dignità.

Immagina una lite. I protagonisti sono quelli che la tua fantasia vorrà posizionare nella scena. Moglie e marito, genitori e figli, fidanzati, colleghi, amici, poco importa. Ci interessa il meccanismo crescente dell'asprezza che caratterizza lo scontro, quella china ripida e scivolosa che porta al punto di non ritorno.

Perché giunti al parossismo e lasciatogli il comando, si spegne la ragione e da lì è difficile fare marcia indietro.

Il parossismo, in una lite, comporta un agito di sola pancia, di puro istinto non filtrato, di emozioni deleterie

caratterizzate dall'irruenza non mediata, che puntano solo a colpire, come e peggio di un pugno, solo per fare male, per far sanguinare, per zittire l'interlocutore che, giunto al ruolo di antagonista, viene reso nemico mortale dall'esplosione parossistica.

Come lupi in un branco, pronti a uccidere per difendere il territorio e il proprio ruolo di soggetti dominanti.

È in quel momento che, accecato dalla presunzione di ragione assoluta, allucinato dal bisogno egoistico di annichilire l'altro, intossicato dalle reazioni neurochimiche in corso, inizi a vomitargli addosso parole che, in condizioni normali, non diresti al tuo peggior nemico, ma che il meccanismo innescato, proprio come una esplosione vulcanica, rende incontenibili, ingestibili, incensurabili.

E di male ne facciamo tanto, soprattutto alle persone che amiamo, annebbiati dallo scoppio emotivo che tutto rende indistinto, lattiginoso, vischioso come il peggiore degli incubi, spaventoso come le nostre paure, irrazionale come la follia per la sopraggiunta incapacità d'intendere e ragionare, di volere bene e di rispettare.

Solo cattive informazioni e pessime prese di coscienza, quindi?

Non del tutto perché, anche nel più fetido letamaio (e la fase parossistica di una lite è puro sterco incapace di concimare) può nascere un fiore, una speranza, un momento di riscossa razionale che freni la lingua e c'imponga il ragionamento. La fase parossistica di una discussione, si può riconoscere fin dai suoi primi passi d'avvicinamento, nel momento esatto in cui sta per stravolgerci e renderci diversi da noi stessi, alieni a noi stessi, non più padroni delle nostre emozioni, irrispettosi della sensibilità dell'altro, desiderosi solo di annientarlo, assetati del suo sangue, affamati della sua dignità, da fare a pezzi e stracciare con la bava alla bocca,

come un cane che ringhia e t'insegue, di notte, per farti a brandelli.

Inizia tutto dal respiro, che tende a farsi convulso, ansiogeno, annaspante, pur di star dietro alle pulsazioni cardiache accelerate anch'esse, riverberanti in gola, martellanti nella testa, che ci arrossano il viso, facendoci formicolare le mani, aumentando il volume della nostra voce e spegnendo, deleterio contraltare, la capacità di ascoltare, di comprendere, di analizzare le altrui ragioni, i suoi punti di vista, la contestualità delle sue istanze.

Il suo perché!

Questa fase si può riconoscere e stoppare, imparando a conoscere noi stessi, proprio mentre si palesa, tirando un respiro profondo, restando zitti per un momento, facendo un plateale passo indietro e magari un gesto con le mani, come a temporeggiare e a prendere le distanze, non dall'altro ma dalla situazione. Perché, in questi casi, anche la teatralità è un'arma vincente, andando a contrastare l'altrettanto plateale esplosione d'ira, il fuoco incrociato in cui non ci sono amici ma solo nemici mortali.

Il parossismo è insito in tutti noi, è una tara comportamentale che fa parte del nostro meccanismo di combattimento o fuga, ma è qualcosa che, a questo punto dell'evoluzione, non ci serve più. E riconoscerlo si può, mentre è ancora alle porte, quando ancora non ci ha stravolti, umiliati, calpestati, per contrastarlo, scacciarlo, al fine unico di riconquistare il controllo e la cognizione che noi, tutti, siamo molto migliori del nostro bisogno, violento e animale, di sopraffare gli altri, per primeggiare come fiere allo stato brado, come belve irrazionali, a ogni costo.

---



*Christian Lezzi*, classe 1972, laureato in ingegneria e in psicologia, è da sempre innamorato del pensiero pensato, del ragionamento critico e del confronto interpersonale.

*Cultore delle diversità, ricerca e analizza, instancabilmente, i più disparati punti di vista alla base del comportamento umano. Atavico antagonista della falsa crescita personale, iconoclasta della mediocrità, eretico dissacratore degli stereotipi e dell'opinione comune superficiale.*

*Imprenditore, Autore e Business Coach, nei suoi scritti racconta i fatti della vita, da un punto di vista inedito e mai ortodosso.*