




Ho fatto una gaffe. E adesso? 😞

Succede a tutti, si sa. Ma forse quello che non sappiamo è che questi scivoloni sono salutari. E soprattutto ci aiutano a ridere di noi stessi

di **Natascia Gargano**
 **@NatasciaGargano**
 Disegni di **Giacomo Bagnara**

«**V**oglio salutare l'istituto dei ciechi, so che mi stanno guardando» è una delle più esilaranti, attribuita a Barbara d'Urso. E fa il paio con «Quei tre mi ricordano Caino e Babele» di Lapo Elkann. Ma se le altrui sono divertenti da raccontare, quando a commettere una gaffe siamo noi smettiamo di ridere. Perché a nessuno piace inciampare pubblicamente su errori, frasi fuori contesto, domande inopportune. Che però, secondo Giuseppe Manfredi, hanno una loro nobiltà. In *Anatomia della gaffe* (La Lepre) lo scrittore e autore teatrale dà al

gaffeur la patente di persona onesta. «La gaffe è un atto di ribellione» afferma Manfredi. «Perché dietro l'uscita stonata rivela scintille di verità». Ecco allora come usare gli scivoloni a nostro favore.

Perché capita

«La nostra mente sceglie quali emozioni e informazioni tenere a "portata di mano" e quali rimuovere. Queste, però, non vengono distrutte ma archiviate» spiega **Eliana Lambertini**, psicoterapeuta e trainer in Programmazione neuro-linguistica al Centro studi psicologia e teatro di Roma. «Nei momenti di stress, di forte



tensione emotiva o quando siamo assorti nei nostri pensieri, però, il controllo viene meno. Ed eccoci scivolare in gaffe, i classici lapsus freudiani: chiamare una persona con il nome sbagliato. O aprire i lavori di un'assemblea con la frase: "Visto che ci siamo tutti, la seduta è chiusa" (perché ci aspettiamo solo grane e vorremmo averla già conclusa). Insomma, la gaffe è possibile quando si riduce la vigilanza della nostra coscienza e gli impulsi inconsci prendono il sopravvento.

Cosa c'è dietro

Ma cosa si nasconde dietro un'uscita diretta come "Che bello: a che mese sei?" rivolta a un'amica che è solo ingrassata? «Semplicemente opinioni e giudizi al vetriolo su quella persona. O un'antipatia inconscia che, in genere, teniamo sotto chiave» spiega l'esperta. «Se si tratta di un caso, pazienza. Ma se questi episodi cominciano a ripetersi meglio non ignorarli. E chiedersi se, forse, non ci si sta censurando». Come nella pentola a

pressione: se il vapore è troppo, si apre la valvola. Ma a uscire qui sono le parole.

Gli aspetti positivi

La prima reazione alla gaffe è l'imbarazzo. «Ma, se non abbiamo commesso un danno irreparabile, ci sentiremo anche alleggeriti per aver liberato una parte profonda di noi» spiega Lambertini. «Tanto che, dopo, siamo pronti a raccontarla agli amici e a riderci su. Un esercizio catartico che, oltretutto, ci aiuta a smussare i lati più rigidi del nostro carattere». Le gaffe, insomma, fanno bene. «Da una parte ci inducono a riflettere su qualcosa che stiamo cercando di rimuovere. Dall'altra ci aiutano a sorridere di noi stessi. E a non prenderci troppo sul serio» dice l'esperta. E come rimediare? «Chiedendo subito scusa e confessando la propria goffaggine. Questo dimostra intelligenza e rispetto verso gli altri. Poi si può sciogliere la tensione con una battuta in grado di strappare un sorriso alla vittima dell'errore».