PROTOCOLLO GRATUITO

DOPO IL TRADIMENTO

Che cosa fa uno stoico, passo dopo passo



STOICISMO PER VINCITORI

PRIMA DI TUTTO, RESPIRA

Se stai leggendo queste pagine, probabilmente qualcuno di cui ti fidavi ti ha deluso. Un amico, un socio, una compagna, qualcuno della tua famiglia.

Non ti diremo che non fa male. Fa male, e gli stoici lo sapevano: Marco Aurelio fu tradito da Avidio Cassio, uno dei suoi generali più fidati, che si proclamò imperatore in Oriente mentre lui difendeva la frontiera del Danubio. Seneca vide l'allievo che aveva educato per anni finire per ordinare la sua morte. Non scrivevano per teoria.

Ti diremo invece che il tradimento colpisce due volte. Il primo colpo lo dà l'altro, ed è già passato. Il secondo puoi dartelo da solo: una risposta a caldo, una vendetta che ti sporca, mesi di rancore, o la decisione di non fidarti più di nessuno. Questo protocollo esiste per evitare il secondo colpo.

Come è organizzato

- **Fase 1 · Le prime 24 ore.** Che cosa fai e che cosa non fai mentre il colpo è fresco.
- **Fase 2 · La prima settimana.** Separare il fatto dal giudizio, decidere il tuo limite e, se è il caso, affrontare la conversazione.
- **Fase 3 · Per sempre.** Perdonare senza tornare indietro, lasciar andare per iscritto e scegliere meglio le persone di cui circondarti.

Comincia da pagina 3 anche se è passato più di un giorno. L'ordine conta.

Questo protocollo è formazione personale basata sulla filosofia stoica. Non sostituisce l'aiuto di un professionista. Se il tradimento comporta violenza, minacce, un reato o un grave danno economico, cerca prima di tutto un aiuto legale o professionale e una persona di fiducia che ti stia accanto.

I

SILENZIO PRIMA DI RISPONDERE

La prima regola è la più difficile: nelle prime ventiquattro ore, non rispondere.

Non è codardia. È strategia. Ciò che dici a caldo lo difenderai per mesi, e quasi sempre racconta più della tua rabbia che di ciò che è successo. Seneca dedicò un intero trattato all'ira, e il suo consiglio centrale fu uno solo: prendere tempo.

> *«Il rimedio più grande dell'ira è l'attesa.»*
>
> SENECA, L'IRA

Che cosa non fai

- Non mandi il messaggio lungo che stai scrivendo nella tua testa.
- Non pubblichi niente: né frecciatine, né frasi «per chi deve capire».
- Non lo racconti a tutti. Una sola persona di fiducia, al massimo.
- Non prendi decisioni irreversibili: dimetterti, chiudere, fare causa, vendere. Possono essere giuste, ma non oggi.
- Non bevi per dimenticare e non controlli i suoi profili ogni ora.

Che cosa fai

- Se devi rispondere qualcosa, usa una sola frase: **«Ho bisogno di qualche giorno per pensarci. Poi ne parliamo.»** Nient'altro.
- Metti al sicuro ciò che è urgente: password, conti condivisi, documenti. Prima le cose pratiche; quelle emotive dopo.
- Muovi il corpo: una lunga camminata, un allenamento, una doccia fredda. La rabbia è energia e ha bisogno di uno sfogo.
- Dormi. Nessuna decisione importante si prende bene senza aver dormito.

IL FATTO E IL GIUDIZIO

Quando il colpo è recente, in testa ti suonano due cose mescolate: ciò che è successo e ciò che ti dici al riguardo. Epitteto insegnava a separarle, perché solo la seconda continua a ferirti quando il fatto è finito.

> *«Non sono le cose a turbare gli uomini, ma le opinioni che hanno delle cose.»*
>
> EPITTETO, MANUALE, 5

Marco Aurelio lo disse in modo ancora più diretto:

> *«Togli l'opinione, ed è tolto il "sono stato danneggiato". Togli il "sono stato danneggiato", ed è tolto il danno.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, IV, 7

Non significa che ciò che ti hanno fatto vada bene. Significa che una parte del danno, quella che si ripete ogni notte, dipende dalla storia che ti racconti. Su quella puoi lavorare.

Esercizio · 10 minuti

A sinistra, solo ciò che una telecamera avrebbe ripreso: chi, che cosa, quando. A destra, ciò che aggiunge la tua mente: «sono un idiota», «nessuno è leale».

CIÒ CHE È SUCCESSO (IL FATTO)	CIÒ CHE MI DICO (IL GIUDIZIO)

2

IL LIMITE, NON LA VENDETTA

Passata la prima tempesta, la domanda non è più «come ha potuto?», ma «che cosa faccio io adesso?».

Qui torna lo strumento centrale. Ciò che ha fatto l'altro sta nella colonna di ciò che non dipende da te: è già successo, e i suoi motivi sono suoi. Ciò che dipende da te è la tua risposta. E la risposta stoica a un tradimento non è la vendetta, ma il limite.

> *«Il modo migliore di difenderti è non diventare come lui.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, VI, 6

Vendetta e limite non sono la stessa cosa

LA VENDETTA	IL LIMITE
Cerca di far soffrire l'altro.	Cerca di non far succedere più la stessa cosa.
Ti lega a quella persona per mesi.	Ti libera da quella persona.
Dipende da ciò che prova l'altro.	Dipende solo da ciò che fai tu.

Decidi il tuo limite

Un limite è una decisione concreta sulla tua condotta, non su quella dell'altro. «Che mi chieda scusa» non è un limite: dipende da lui. «Non gli presto più soldi», «non condivido più con lui informazioni di lavoro», «il rapporto finisce» lo sono. Scegli il tuo in base alla gravità del tradimento:

- **Distanza:** resti in contatto, ma con meno fiducia e meno accesso.
- **Condizione:** il rapporto continua solo se cambia qualcosa di concreto che puoi verificare.
- **Taglio:** il rapporto finisce. Senza scenate, senza campagne contro, senza porte aperte.

LA CONVERSAZIONE

Non ogni tradimento richiede una conversazione. A volte il taglio silenzioso è la scelta più dignitosa. Ma se la persona fa parte della tua vita (famiglia, socio, compagna, amico di lunga data), conviene chiudere con le parole e non sbattendo la porta. Tre regole prima di parlare:

I **Parla quando hai già deciso il tuo limite**, non per deciderlo durante la conversazione.

II **Parla di fatti, non di giudizi.** «Hai raccontato ciò che ti avevo chiesto di tenere per te», non «sei un traditore».

III **Parla poco.** La conversazione che chiude bene dura minuti, non ore.

Traccia 1 · Per chiudere con dignità

QUANDO IL RAPPORTO FINISCE

«Voglio dirtelo una volta sola, e con calma. [Il fatto, in una frase.] Questo ha rotto la mia fiducia. Non ti scrivo per discuterne né per chiederti spiegazioni. Ho deciso [il tuo limite]. Ti auguro il meglio, davvero, ma lontano dalla mia vita.»

Traccia 2 · Per porre una condizione

QUANDO IL RAPPORTO CONTINUA, MA IN MODO DIVERSO

«[Il fatto, in una frase.] Mi ha fatto male e mi ha fatto dubitare di te. Voglio andare avanti, ma non come prima. Per farlo ho bisogno di [qualcosa di concreto e verificabile]. Se non succede, mi allontanerò, e non te lo rinfaccerò: lo farò e basta.»

Se l'altro si difende, attacca o ribalta la storia, non entrarci. Ripeti l'ultima frase con la stessa calma e chiudi la conversazione. Non ti serve che l'altro sia d'accordo perché il tuo limite sia valido.

3
PERDONARE NON È TORNARE INDIETRO

Perdonare non è tornare indietro. È l'idea più utile di questo protocollo, e quella che si confonde di più.

Perdonare è cancellare il debito: smettere di aspettarti che l'altro paghi, soffra o riconosca ciò che ha fatto. Lo fai per te, perché portarsi dietro il rancore è come tenere nello zaino la pietra che ti hanno tirato. Tornare indietro è un'altra cosa: è restituire a quella persona il posto e la fiducia che aveva. Puoi fare la prima cosa senza fare la seconda.

PERDONARE	TORNARE INDIETRO
Dipende solo da te.	Dipende anche da ciò che fa l'altro.
Si può fare senza parlare con l'altro.	Richiede fatti nuovi, non parole.
Ti libera dal rancore.	Ti espone di nuovo: per questo si guadagna poco alla volta.
È quasi sempre sano.	A volte è sano e a volte no.

La tua parte, senza colpevolizzarti

C'è una domanda che conviene farsi quando il dolore si è calmato: ho visto dei segnali e li ho ignorati? Marco Aurelio la poneva con una franchezza scomoda:

> *«Quando rimproveri a qualcuno la sua slealtà o la sua ingratitudine, rivolgiti a te stesso. Perché la colpa è chiaramente tua, se hai creduto che un uomo così avrebbe tenuto fede.»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, IX, 42

Non serve a caricarti della colpa dell'altro: ciò che ha fatto è suo. Serve a imparare qualcosa che dipende da te, per la prossima volta: a chi dai la tua fiducia, quanta e con quale ritmo.

SCEGLIERE MEGLIO CHI TI STA ACCANTO

Dopo un tradimento ci sono due tentazioni opposte: fidarsi di nuovo come prima, come se niente fosse, o non fidarsi più di nessuno. Sono due errori. La prima ti espone; la seconda ti lascia solo. Seneca proponeva un ordine diverso:

> *«Dopo che hai fatto amicizia con qualcuno, fidati; prima, giudica.»*
>
> SENECA, LETTERE A LUCILIO, 3, 2

Nella stessa lettera chiede a Lucilio di pensare a lungo se accogliere qualcuno nella propria amicizia e, una volta deciso, di accoglierlo con tutto il cuore. La fiducia non si regala il primo giorno né si nega per sempre: si dà a chi se l'è guadagnata con i fatti.

Sei segnali di lealtà da guardare prima

- **Come parla degli assenti.** Chi critica gli altri con te criticherà te con gli altri.
- **Che cosa fa con le piccole cose.** Chi non mantiene nel poco non manterrà nel molto.
- **Come ti tratta quando non gli servi.** La lealtà si vede quando non c'è niente da guadagnare.
- **Come perde.** Chi non sa perdere di solito sa tradire.
- **Se ti dice ciò che non vuoi sentire.** Il leale a volte mette a disagio; l'adulatore mai.
- **Come parla dei suoi vecchi amici, soci o compagne.** Se l'hanno tradito tutti, guarda lo schema.

Seneca avvertiva anche che i vizi contagiano chi sta vicino, e che per questo gli amici vanno scelti con cura (*La tranquillità dell'animo*, 7). Pochi e provati valgono più di molti e dubbi.

PER ISCRITTO, PER LASCIAR ANDARE

Questo esercizio si fa una volta sola, da solo, con carta e penna, in quindici minuti. Non va spedito né conservato: alla fine il foglio si strappa.

1. Ciò che è successo. *Scrivi il fatto come lo racconterebbe un testimone imparziale. Solo fatti.*

2. Ciò che mi ha tolto. *Denaro, tempo, fiducia, un'immagine di quella persona. Dagli un nome.*

3. Ciò che mi sono detto. *I giudizi che ti ripeti: «sono un ingenuo», «nessuno è leale».*

4. Ciò che dipende da me. *Il tuo limite, ciò che hai imparato, ciò che farai di diverso.*

5. Ciò che lascio andare. *Chiudi con questa frase, completandola: «Non mi aspetto più che…».*

Quando hai finito, leggi ad alta voce solo il quarto punto. Poi strappa il foglio. Ciò che hai scritto al quarto punto è l'unica cosa che porti con te.

IL BIGLIETTO DA TASCA

Ritaglia il biglietto lungo la linea tratteggiata e tienilo nel portafoglio. Il giorno in cui ti servirà, non avrai la testa per rileggere tutto il protocollo: avrai questo biglietto.

DOPO IL TRADIMENTO

1. 24 ore senza rispondere.
2. Separa il fatto dal giudizio.
3. Limite, non vendetta.
4. Fatti, non giudizi. Parla poco.
5. Perdonare non è tornare indietro.
6. Prima di fidarti, giudica.
7. Non diventare come chi ti ha ferito.

STOICISMO PER VINCITORI

RITAGLIARE LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA

> *«Togli l'opinione, ed è tolto il "sono stato danneggiato".»*
>
> MARCO AURELIO, PENSIERI, IV, 7

IL TUO PROSSIMO PASSO

Il tradimento è la più dura delle situazioni in cui un uomo perde le staffe, ma non è l'unica. La critica ingiusta, la provocazione, il capo che umilia in pubblico o l'amico che ti prende in giro chiedono la stessa freddezza preparata.

L'ARSENALE STOICO

50 situazioni in cui un uomo perde le staffe, con la risposta stoica e la frase esatta da dire. Compreso che cosa fare quando un amico di lunga data ti tradisce (situazione 41).

dominastoico.netlify.app/biblioteca/arsenale-stoico

SPALLE LARGHE

Come incassare critiche, prese in giro e insulti senza farti smuovere: per quando a far male non è il fatto, ma ciò che si dice dopo.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/spalle-larghe

Questo protocollo è tuo e basta a se stesso. Tornaci ogni volta che ne avrai bisogno.