Capire gli altri



Valter Viglietti

Psico Felicità

La felicità si può imparare

www.psicofelicita.blogspot.it

Capire gli altri

Quante volte **gli altri ci appaiono come un mistero?** Quante volte deludono le nostre aspettative, o si comportano in modi che ci sembrano privi di senso? Questo è particolarmente vero nei **rapporti fra uomini e donne**.

In questo articolo, suddiviso in tre capitoli, cercherò di spiegare alcuni dei motivi principali di queste incomprensioni. Conoscendoli, possiamo "leggere" meglio le altre persone, e comprendere le ragioni dei loro comportamenti.

1. La diversità. Prima di tutto, osserviamo quanto gli altri possano essere diversi da me.
2. Le sfumature. Poi, l'importanza delle sfumature (invece del vedere ogni cosa come bianca o nera).
3. Le contraddizioni. Infine, quanto le persone possano essere contraddittorie (e quanto sia parte dell'essere umano).

1) La diversità

L'altro è "altra cosa" da me

L'errore principale che compiamo, è presumere che gli altri siano come noi, pensino come noi, sappiano quello che sappiamo noi. E' un errore molto comune, tanto che è stato scritto un libro dedicato ad esso ("The Usual Error" ["Il solito errore"], di Pace e Kyeli Smith).

In quanto esseri umani abbiamo molte cose in comune, ma ognuno è unico: le sue esperienze, il suo ambiente, le sue conoscenze, faranno sì che veda e viva il mondo in un modo che è - almeno in parte - diverso da quello di chiunque altro. Persino due gemelli omozigoti (con lo stesso corredo genetico), si sviluppano come persone differenti!

La verità è che **ognuno è diverso da noi**: può suonare come banale e scontato, ma quante volte lo teniamo presente mentre comunichiamo? Se ce ne dimentichiamo, possiamo commettere errori come questi:

- Se parlo trascurando informazioni che per me sono scontate (ma che all'altro potrebbero essere ignote), risulterò poco comprensibile.
  Quindi ---> **Il mio linguaggio deve adattarsi alla comprensione altrui**.
- Se presumo che l'altro abbia i miei stessi desideri e obiettivi, senza discuterne, potremmo trovarci in conflitto o distanti.
  ---> **E' sempre utile esprimere i propri desideri/obiettivi e confrontarli con quelli dell'altro** (specialmente in relazioni importanti).
- Se l'altro manifesta un certo stato d'animo, ma non lo esprime chiaramente, potrei interpretarlo in modo errato (basandomi sul **mio** modo di essere o esperienza) e trarre conclusioni infondate - magari credendo che l'altro sia arrabbiato quando non lo è.
  ---> **E' sempre bene chiedere cosa sente l'altro, invece di tirare a indovinare o basarsi sui propri modelli** (spesso potremmo scoprire che le cose stanno diversamente da come credevamo).
- Una frase che ho udito spesso è *"Gliel'ho fatto capire"*: significa che la comunicazione non è stata chiara e diretta, ma basata su allusioni e accenni. Molto spesso, **l'altro fraintende o non ha idea** di quello che si voleva comunicare!
  ---> **Se davvero voglio essere capito, devo esprimere sempre chiaramente e direttamente i miei intenti, e MAI limitarmi ad accenni e sottintesi** (gli altri NON sono telepatici ;-).
- Se tratto l'altro nel modo in cui vorrei essere trattato io, potrei scoprire (magari in modo sgradevole) che l'altro ha gusti assai diversi dai miei.
  ---> **Meglio verificare cosa realmente piace all'altro** (questo è molto importante nella sessualità, dove quel che è gradito agli uomini spesso non piace alle donne, e viceversa).

La "regola d'oro" *"Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te"* è - di base - un atteggiamento positivo, ma include lo stesso errore di fondo: presumere che quello che è buono per noi, sia buono anche per gli altri; **non sempre è così**.

C'è sempre una ragione

Quando qualcuno agisce in modi che a noi sembrano negativi o assurdi, è importante ricordare che **avrà comunque una ragione per fare quello che fa**. Può darsi che abbia motivi che non conosciamo, oppure che siano diversi dai nostri, o ancora che siano moralmente sbagliati (ma, anche qui, tutto è relativo: poiché siamo tutti diversi, a volte giusto o sbagliato dipendono da chi giudica).

Ad ogni modo, credere che un comportamento sia "privo di senso", vuol solo dire che **non capiamo le ragioni che vi stanno dietro**. Ma una ragione c'è sempre (magari inconsapevole) e, se indaghiamo e approfondiamo, potremmo scoprirla. Questo atteggiamento di apertura mentale:

- **A livello pubblico**, ci permette di convivere più serenamente con i nostri simili. Ci "salva" anche dal risentimento che proviamo quando non comprendiamo la ragione degli eventi.
- **A livello personale**, ci permette di capire meglio amici, parenti e partner; diminuisce giudizi e conflittualità; incoraggia la comprensione e la profondità di rapporto.

Uomini e donne: pianeti distanti

Le diversità sono particolarmente rilevanti nelle relazioni fra uomini e donne. Molti, conoscendo poco la natura del sesso opposto, si aspettano qualcuno simile a se stessi; che il/la partner si comporterà secondo il mio stesso modo di essere, o gradirà le stesse cose che piacciono a me. Il più delle volte questo non accade, proprio perché uomini e donne presentano molte differenze a livello psicologico (vedi il libro *"Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere"*, nel post Bibliografia - Relazioni).

Se teniamo presente che *"l'altro"* significa *"ciò che non sono io"*, daremo meno cose per scontate e saremo più attenti all'unicità delle persone che abbiamo di fronte. Tra uomini e donne, se ricordiamo che l'altro/a è un "mondo misterioso", saremo più aperti, curiosi e disposti a scoprire chi e come sia realmente. Per quante volte ce lo troviamo davanti, **non finiremo mai di scoprire qualcosa di ancora ignoto**.

"Il dramma della vita è che tutti hanno le loro ragioni."
(Jean Renoir, nel film "La regola del gioco")

2) Le sfumature

Una realtà a colori, non in bianco/nero

La realtà - e le persone - non sono mai "bianche" oppure "nere", ma sempre in qualche sfumatura di "colore". In altre parole, non esiste nulla (e nessuno) che corrisponda semplicemente ad un estremo (per esempio solo "buono" o "cattivo", "intelligente" o "stupido"...), ma ogni cosa/evento/persona si trova in qualche punto di un *continuum*, di un arco di possibilità tra due estremi.

Ad esempio, è poco efficace descrivere una persona solo come "razionale" oppure "emotiva"... perché nessuno è totalmente l'uno o l'altro. Piuttosto, **ognuno ha in sé una parte razionale ed una emotiva**; spesso una delle due parti è dominante, ma questo non esclude l'altra, né la possibilità che - in certi casi - le parti si invertano (per esempio, il tipo "razionale" che perde le staffe e dà i numeri).

L'etichetta è un preconcetto

La tendenza a vedere persone ed eventi in "bianco/nero", ci porta a considerare o giudicare basandoci su "etichette" riduttive: Bruno è "cattivo", Antonia è "una brava ragazza"... ma questi sono **preconcetti** limitati, che **ci impediscono di cogliere la complessità, le possibilità, le contraddizioni**.

E, nel momento in cui gli altri "fuoriescono" dall'etichetta che gli abbiamo assegnato, non riusciamo più a capirli: pensiamo che siano loro ad essere *"strani", "illogici" o "sbagliati"*; mentre - invece - sono semplicemente **"usciti" dal nostro schema riduttivo**.

Quando qualcuno ci appare incomprensibile o privo di senso, il più delle volte è semplicemente perché fuoriesce dai nostri schemi di giudizio (l'errore è quindi nel nostro metro limitato). Oppure, come ho scritto nel primo capitolo, è perché ci aspettiamo che sia come noi (e, ovviamente, non lo sarà).

Particolarmente quando abbiamo a che fare con persone **"lontane" dal nostro modo di essere** (sia per età, cultura, etnia, religione, o sesso), è importante ricordare come i nostri schemi di giudizio non si adattino a loro (o solo parzialmente). Per capirli, dobbiamo quindi "dimenticare" temporaneamente la nostra personale visione della realtà, e cercare di comprendere la loro.

Quando metto da parte quello che è importante, o vero, o "giusto" per me, e mi accorgo che le cose importanti, vere o giuste per l'altro **possono essere diverse dalle mie**, ecco che **mi apro alla diversità dell'altro** e posso iniziare a comprenderlo davvero.

Diverse modalità di azione

Inoltre, non esistono solo le "sfumature" di colore. Ci sono numerose modalità di comportamento, e ciascuna si estende su un *continuum* tra due opposti. Per esempio, si può tendere più all'analisi oppure alla sintesi; cercare il cambiamento oppure la stabilità; essere più riflessivi oppure più impulsivi.

Per ciascuna di queste modalità, ognuno si posiziona in un certo punto del continuum (la "sfumatura" tra gli estremi); un'altra persona che si posizioni in un punto distante, agirà in modo diverso, e i due **faticheranno a capirsi**. Se Marco è piuttosto riflessivo e Anna tendenzialmente impulsiva, la loro diversità tenderà a creare conflitti; a meno che entrambi riconoscano questa diversità, e accettino che l'altro ha un "ritmo" differente.

Ricordiamoci che - spesso - **gli opposti si attraggono** (magari perché si completano reciprocamente): ma se poi non si accoglie la *"alterità"* del partner, si finisce col combatterlo per renderlo - ironicamente - più simile a noi.

Infine, tutte queste "sfumature" si combinano in modi complessi. Spesso caratteristiche opposte convivono nelle stessa persona, esprimendosi in contraddizioni che - da fuori - possono sembrare incomprensibili; ne parlo nel capitolo successivo.

"La diversità di ognuno di noi non è un'arma per discriminare, etichettare, ma una ricchezza."
(Pier Paolo Pasolini)

3) Le contraddizioni

Un mosaico di contraddizioni

Alcuni aspetti della realtà obbediscono a regole semplici: nella meccanica, nella fisica newtoniana, un evento è in un certo modo, e non può essere il suo contrario. *Nell'essere umano, invece, tutto è più complicato e imprevedibile*.

Le varie "sfumature" di una personalità (di cui ho parlato nel secondo capitolo) si combinano spesso in modi complessi: **siamo tutti un misto** di intelligenza e (almeno un po') di stupidità, di altruismo ed egoismo, ecc. Spesso caratteristiche opposte convivono nelle stessa persona, esprimendosi in contraddizioni che - da fuori - possono sembrare incomprensibili: *"Ma come* - diciamo - *ieri era così simpatico/a (paziente, serio, appassionato, premuroso...) ed oggi invece sembra tutto il contrario...?!?"*.

Facile pensare che una di quelle due "facce" sia una finzione; ma spesso non è così (anche se può accadere). Semplicemente, di solito entrambe quelle "facce" (insieme a molte altre) fanno parte della stessa persona. Sono come **"tessere di un mosaico"** (di forme e colori anche molto diversi) che - insieme - compongono l'intera personalità.

Un po' come vari attori su un palcoscenico, a volte uno di essi è dominante, altre volte entra in scena qualcuno che non ci saremmo aspettati... ma sono tutti parte della vicenda. Lo psichiatra Roberto Assagioli introdusse il concetto di **sub-personalità**, ovvero svariate componenti della nostra psiche che "abitano" tutte insieme dentro di noi (all'opposto di un'idea di personalità univoca e "monolitica"). E' ovvio che tutti questi "frammenti" non possono essere sempre concordi e coerenti: da qui la molteplicità di una personalità, ed anche le sue contraddizioni.

Comprendere l'altro, ma anche noi stessi

Tra l'altro, tenere presente questo "mosaico" ci aiuta anche a comprendere noi stessi. Spesso crediamo di dover essere sempre in un certo modo (perché ci hanno detto che è l'unico "giusto"), oppure che non possiamo cambiare idea o atteggiamento: questa è una forzatura che genera disagio e sofferenza, che ci blocca in una *"camicia di forza"* che non assomiglia al nostro vero Io.

Invece, riconoscere tutte le "voci" diverse che fanno parte di noi, ci permette di accettare (e coltivare) l'intera nostra personalità; comprese le sue contraddizioni (che, una volta accolte, diventa più facile armonizzare).

Siamo tutti Jekyll e Hyde

In fondo, chi è sempre e soltanto intelligente? O costantemente buono e amorevole? Una persona così sarebbe ben poco umana; ci potrebbe essere utile, forse, ma non la sentiremmo simile a noi.

La natura umana (così come - sovente - la Natura stessa) è molteplice e contraddittoria. Anche arte e letteratura ce l'hanno ricordato spesso. L'esempio più classico è quello della "coppia" *Dottor Jekyll e Mister Hyde*: che sono in realtà **la stessa persona** o - per meglio dire - due aspetti opposti che convivono nel medesimo individuo. Il fascino duraturo di questo racconto, non fa che testimoniare quanto faccia parte di tutti noi: ognuno ha dentro un potenziale "Mister Hyde".

Anche nel "mito" moderno di *Star Wars*, al di là della separazione tra "buoni" e "cattivi", il concetto di *Forza* ci ricorda che essa può essere sia *"luminosa"* che manifestarsi nel *"lato oscuro"* (dipende dalle scelte dell'individuo). Quindi, non si è mai "buoni" o "cattivi" per natura (in modo innato e inevitabile), ma in ogni momento si sceglie quale parte di sé esprimere.

Inoltre, non va dimenticato che molte delle nostre "sub-personalità" agiscono fuori dal nostro controllo cosciente (almeno in parte). Come nel caso di Jekyll e Hyde, la "parte oscura" può manifestarsi fuori dalla nostra volontà. Come Freud notava oltre un secolo fa, **la parte inconscia della nostra mente è quella più grande**, simile alla parte sommersa di un iceberg.

Per questo, quando qualcuno ci delude od offende con le sue azioni, è bene ricordare che - forse - non l'ha fatto con intenzione; magari è stata una sua parte inconscia a giocargli qualche tiro mancino. E' bene quindi spiegarsi e chiarirsi, invece di dare per scontata l'intenzione malevola.

Le motivazioni che ci muovono

Un altro motivo per cui ci comportiamo in modo contraddittorio, è che in noi agiscono motivazioni diverse (e, a volte, opposte):

- A volte siamo guidati dall'amore, dalla creatività, dall'entusiasmo... a volte siamo preda della paura.
- Vorremmo fare felici le persone a cui vogliamo bene... ma vogliamo anche essere felici noi.
- Tutti abbiamo un impulso di fondamentale egoismo (necessario per sopravvivere)... ma a volte lo trascendiamo e anteponiamo il bene collettivo.
- A volte tendiamo maggiormente a cercare il piacere, la gioia... a volte preferiamo evitare il dolore.
- In certe situazioni preferiamo essere pratici e concreti... in altre ci lasciamo andare ai sogni e alle speranze.

Un certo comportamento, quindi, non esclude che il giorno dopo si agisca in base a una motivazione opposta. Dipende da molti fattori, da quello che ci accade intorno, dallo stato emozionale e biochimico dentro di noi (incluse, per le donne, le alterazioni dovute ai cicli ormonali).

Inoltre, nelle relazioni ci troviamo di fronte ad aspetti dell'altro che ci suscitano reazioni diverse: magari apprezziamo una certa parte di una persona (es. la fantasia, la forza), ma siamo infastiditi da un'altra parte (es. il disordine, la rigidità). Ricordiamoci che non esiste l'uomo perfetto, così come non esiste la donna ideale.

Non è quindi sorprendente, a volte, provare verso la stessa persona sentimenti opposti; quando una relazione è intensa e profonda, possiamo arrivare ad **amare e odiare la stessa persona**;

oppure **amarla e non sopportarla più**. Se succede, è il caso di fare chiarezza su quel che ci ferisce nell'altro, e cercare di comunicare il nostro conflitto senza aggredire la persona.

Dall'esclusione all'inclusione

Insomma, per capire il mondo e gli altri (ed anche noi stessi), è indispensabile riconoscere che siamo creature complesse e contraddittorie. Che dentro ciascuno c'è un mondo vasto e - per molti versi - misterioso, **dove potrebbe accadere di tutto** (e spesso accade!).

Per avere questa apertura mentale, è indispensabile abbandonare una mentalità schematica, esclusiva, cartesiana (per cui qualcosa è in un modo **oppure** nel suo opposto; per esempio "buono" oppure "cattivo") e adottare una mentalità elastica, inclusiva, olistica (dove qualcosa può essere in un modo **ed anche** in un modo diverso, od opposto). In poche parole, saper pensare in termini di "questo E quello", invece di "questo OPPURE quello".

Perché la realtà, molto spesso, include "questo E quello".

Fare pace col "diverso"

In conclusione, l'errore più grande che possiamo fare è pensare che *"diverso da me"* equivalga a *"sbagliato"*. Anche se questa è una reazione istintiva (ciò che è diverso ci crea fatica e fastidio), ci impedisce di relazionarci in modo positivo. Per quanto sia umano desiderare che l'altro corrisponda ai nostri desideri e aspettative, dobbiamo capire che questo non può accadere sempre.

Solo riconoscendo che **"diverso" non è né meglio né peggio... ma solo *diverso***, possiamo vivere in pace col resto del mondo.

E magari, a volte, riuscire a capirlo. :-)

"Faust si lamentava di avere due anime nel petto, io ne ho una folla litigiosa.
E' come essere in una repubblica."
(Otto von Bismarck)

"Mi contraddico? Ma certo che mi contraddico, sono grande, contengo moltitudini."
(Walt Whitman)

"L'uomo, un microcosmo."
(Democrito)

Articoli correlati

Altri post con argomenti collegati (per una descrizione, fermate il puntatore sul link):

- Tutto è relativo
- Quando vogliamo cambiare gli altri
- Uomini e donne: 10 motivi per cui litighiamo
- A volte nessuno ha torto o ragione
- Perché uomini e donne non si capiscono

© 2019 Valter Viglietti (versione C - 14/04/2019).
Questo documento è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 4.0 Internazionale.
Potete trovare altri contenuti e articoli sul mio blog: Psico Felicità - La felicità si può imparare
Immagine di copertina: John Hain su Pixabay

Sommario

1) La diversità 1

2) Le sfumature 2

3) Le contraddizioni 3