



Una bussola per comprendere gli altri- 10 ostacoli sul sentiero di comprensione

Nell'articolo precedente abbiamo visto cosa significa cercare di comprendere gli altri secondo la Psicologia dei Costrutti Personali.

Ora proviamo a delineare, sempre all'interno della stessa cornice teorica, 10 dei possibili ostacoli che potrebbero intralciare la nostra comprensione degli altri. Ostacoli che si erigono solo a partire dal modo in cui scegliamo di guardare all'altro, alla relazione, a noi stessi.

1) Pensare che ci sia un modo giusto, reale, oggettivo di vedere le cose, e che punti di vista differenti non siano legittimi.

Ci siamo già soffermati sull'importanza di questo punto, ma ribadirlo può essere utile.

Se pensiamo che ci sia un solo corretto di vedere le cose e non riconosciamo il diritto agli altri di poter avere visioni differenti sul mondo, tantomeno potremo dedicarci all'impegno nella loro esplorazione, e qualsiasi tipo di comprensione rimane esclusa.

Il dialogo si chiude, e si erge un muro: quello della credenza in una verità inconfutabile.

Questo, come già anticipato negli articoli precedenti, non equivale semplicisticamente nel ritenere che allora qualunque opinione sia condivisibile, ma nell'assumere che anche nelle costruzioni del mondo per noi più lontane è possibile rintracciare un senso all'interno della prospettiva da cui l'altro vede il suo mondo. Accettare di esplorarne il senso non implica dover condividere la sua sensatezza nè ritenere che ogni visione del mondo sia altrettanto buona per noi.

L'alternativa è assumere la possibilità di una pluralità di visioni, che diventano comprensibili, e non necessariamente condivisibili, quando si tiene conto del modo in cui l'altro vede le cose.

2) Pensare che ciò che vedo dell'altro sia la verità su di lui.

Spesso tendiamo a dare per scontato che la nostra conoscenza e comprensione dell'altro equivalga esattamente a ciò che l'altro è "realmente": un po' come dire che se io vedo Cristina come ottimista, allora *E'* ottimista.

Occorre invece assumere che ciò che noi vediamo degli altri non è assoluto, ma relativo al nostro stesso punto di vista.

In altre parole, **noi siamo parte della nostra stessa comprensione, e non possiamo tirarcene fuori.**

Ciò che vedo dice qualcosa su di me, prima che sull'altro.

3) Pensare che l'altro sia comprensibile alla luce delle etichette con cui posso descriverlo.

A volte pensiamo che conoscere qualcuno equivalga a descriverlo attraverso delle etichette: ad esempio riconoscere una persona come intelligente, socievole, antipatica, timida.

O qualunque altra etichetta utilizziamo per descrivere gli altri.



PSICHEADINTORNI

Ma dire che una persona è timida, ad esempio, non ci informa su come quella persona veda un certo tipo di situazione sociale, su come si sente in un preciso momento, su cosa pensi riguardo a se stessa, agli altri e alla situazione, su cosa anticipa possa accadere, su cosa per lei è importante fare o importante evitare.

L'alternativa è andare alla ricerca dei suoi significati, piuttosto che ridurli all'etichetta con cui noi descriviamo alcuni comportamenti.

Questo punto sarà, nello specifico, argomento del prossimo articolo.

4) Giudicare, e ritenere il proprio giudizio un'informazione corretta sull'altro.

Potrebbe essere considerato un corollario del secondo punto, ma si rende ulteriormente ostacolo alla comprensione nella misura in cui ciò che penso dell'altro diventa, oltre che ontologica verità, anche giudizio e critica su quella persona.

Quando proviamo rabbia o fastidio per qualche comportamento degli altri tendiamo istintivamente a giudicarli per il loro comportamento.

Ad es, potremmo esserci arrabbiati perché non ci siamo sentiti rispettati in una determinata situazione e assumiamo che l'altro sia una cattiva persona. Ma magari non conosciamo fino in fondo il motivo per cui questa persona si è comportata così con noi e se avesse le intenzioni che noi le abbiamo attribuito.

Non c'è nulla di sbagliato nello scoprirci qualche volta giudicanti: siamo tutti esseri umani. Ma essere consapevoli di stare giudicando ci permette di vedere **il nostro giudizio non come verità sugli altri, ma come importante informazione su di noi**, sul nostro sentimento di rabbia ad esempio, su come mai un determinato comportamento ci infastidisca particolarmente.

5) Pensare all'altro in modo autoreferenziale.

Quante volte di fronte al comportamento, per noi poco gradito, di un partner ad esempio, ci siamo detti "se si comporta così è perché non mi vuole abbastanza bene/non mi ama"? A quanti di noi è capitato di pensare "se questa persona è un po' distaccata con me significa che le sto antipatica o che ce l'ha con me"?

A volte attribuiamo al comportamento degli altri significati che hanno a che vedere con aspetti inerenti il nostro senso di accettazione o rifiuto, piuttosto che esplorare i diversi significati possibili che quei comportamenti possono avere per quella specifica persona.

A volte i comportamenti che gli altri hanno nei nostri confronti possono essere legati al tipo di relazione che c'è fra noi, ma altre volte possono trovare piuttosto un senso all'interno del modo in cui l'altro vede le cose, e non necessariamente questo ha che vedere con la sua accettazione o rifiuto, considerazione o indifferenza, affetto o evitamento, nei nostri confronti.

Vale la pena piuttosto chiedersi che senso ha per questa persona comportarsi in questo modo che noi leggiamo come rifiuto.

Le emozioni che proviamo, connesse ad esempio al senso di rifiuto, non sono da considerarsi necessariamente fuorvianti, anzi, potrebbero essere informazioni importanti, ma **si**



tratta di provare ad allargare il nostro campo di osservazione da ciò che noi proviamo al modo in cui l'altro vive, dal suo punto di vista, la situazione.

6) Confondere la parte per il tutto.

A volte capita di formarci un'idea di qualcuno a partire da pochi e piccoli dettagli: notiamo questi dettagli, a cui noi magari attribuiamo una serie di significati correlati, e attacchiamo ad essi una sequela di storie, racconti, rappresentazioni, immagini, idee su questa persona, che tuttavia, in molti casi, poco hanno a che vedere con la persona in questione.

Immaginiamo che ci venga presentata una donna dall'aspetto attraente, vestita con abiti di marca, curatissima nei dettagli, adornata da gioielli di valore, truccata in modo appariscente fin dal primo mattino. Supponiamo di avere la credenza che le donne che dedicano molte attenzioni al proprio aspetto fisico siano superficiali, interessate all'apparire piuttosto che all'essere, vuote, banali, magari anche arrampicatrici sociali. Forse abbiamo conosciuto in passato una donna che ci ha richiamato questo tipo di immagine, e abbastanza istintivamente appiccichiamo quest'idea alla nostra nuova conoscenza. Così facendo, abbiamo inferito una serie di supposizioni e credenze nostre a partire da poche informazioni che abbiamo a disposizione. Abbiamo confuso la parte per il tutto, e magari il "tutto" che rimane da scoprire nemmeno ci interessa più.

Ma la sola cosa che realmente sappiamo, nel momento in cui stringiamo la mano a questa donna, è che in questa situazione sia vestita in modo ricercato. Nient'altro. Il resto sono solo nostre supposizioni, per il momento.

Lo stesso accade quando, a partire dall'osservazione di un comportamento di una persona in una specifica situazione, inferiamo che questa persona si comporti allo stesso modo in tutta una serie di altre situazioni, e magari diamo un significato nostro a questi comportamenti senza andare alla verifica.

Il punto non è evitare di farsi ipotesi, che anzi sono importanti nel guidarci alla scoperta degli altri, ma avere ben presente che si tratta di ipotesi ed essere disposti a metterle in discussione.

Essere consapevoli di tutte quelle inferenze che facciamo a partire da alcune piccole informazioni è fondamentale per non cascare nella rete degli inganni che noi stessi ci creiamo.

Per non confondere la parte con il tutto, occorre rimanere curiosi di quel "tutto" di cui ancora non sappiamo quasi nulla, e andare alla ricerca di ciò che è meno visibile, lampante o scontato.

7) Andare alla ricerca di facili conclusioni e certezze, punteggiare la ricerca di punti fermi piuttosto che di punti interrogativi.

Spesso è per noi rassicurante cercare di avere un'idea precisa e sicura degli altri, poter disporre di stabili certezze riguardo a ciò che vediamo nell'altro, e magari raggiungere queste certezze nel minor tempo possibile.

Così corriamo veloci a mettere insieme gli elementi di cui disponiamo per arrivare a formulare conclusioni che ci diano una certa tranquillità rispetto alla conoscenza degli altri.



PSICHEDINTORNI

Dedichiamo poco tempo alla ricerca, alla scoperta, perché costa la fatica di dover tollerare per un po' l'incertezza di non sapere esattamente come stanno le cose.

E poi, una volta che abbiamo costruito qualche punto fermo intorno all'altro, magari ci evitiamo lo sforzo di doverli mettere in discussione.

Peccato che nessuna conoscenza sull'altro è mai verità assoluta, come abbiamo enunciato nel punto 2. La nostra visione è pur sempre limitata alla parziale prospettiva da cui noi possiamo guardare.

Tanto vale allora accettare il rischio della complessità, tollerare le incertezze, trascorrere un po' di tempo nell'esplorazione dell'altro, sostituire qualche punto fermo con nuovi punti interrogativi.

Qualche certezza in meno, ma forse ci si guadagna il piacere di inoltrarsi in una ricerca creativa che lascia spazio allo stupore e alla sorpresa.

Considerarci sempre un pochino ignoranti riguardo agli altri ci offre l'opportunità preziosa di non dare nulla per scontato e di dare spazio a nuove prospettive. Perché in fondo esisteranno sempre altri sguardi possibili.

8) **Arroccarsi nella propria posizione o nelle proprie idee, e perdere di vista l'altro.**

E' quello che accade quando, magari in una discussione, l'altro ci porta un punto di vista sul quale noi non concordiamo. Da quel momento in avanti potrebbe succedere che chiudiamo il nostro ascolto perché rimaniamo protesi nello sforzo di mantenerci nella nostra posizione, e convincere l'altro che abbiamo ragione.

Non ci importa di capire bene cosa l'altro sta tentando davvero di dirci, come si sente, come vive una determinata situazione. Ci chiudiamo nel metterci di fronte a lui, e leggiamo la situazione come: io contro di te e tu contro di me.

Tutto il resto passa in secondo piano al punto che nemmeno lo vediamo.

Questo non accade solo quando litighiamo o ci scontriamo con gli altri, ma anche quando vogliamo affermare il nostro punto di vista sopra quello dell'altro, o quando vogliamo sentirci talmente sicuri di ciò che pensiamo che qualsiasi informazione diversa viene lasciata fuori dal nostro sguardo e dalla nostra curiosità.

Certamente, ascoltare davvero l'altro quando si è nel mezzo di una discussione può essere molto difficile per tutti noi.

Ma possiamo fare il tentativo di mantenere per un po' le nostre idee in sospeso, e ascoltare prima cosa l'altro ha da dirci.

Ascoltarlo per capire il suo punto di vista, non per ribatterlo a priori.

Per contestare avremo sicuramente tempo dopo, e anzi, casomai, saremo in grado di essere significativi se prima ci siamo permessi di stare in relazione.

9) **Manipolare o avere un obiettivo nella relazione.**

Potrebbe essere difficile rimanere aperti all'ascolto se siamo intenti a voler andare da qualche parte, a raggiungere un qualche tipo di obiettivo mentre siamo in un'interazione sociale: ad esempio, se ci stiamo proponendo di sedurre qualcuno o semplicemente di avere la



PSICHDINTORNI

sua accettazione, se vogliamo convincerlo o strappargli un sì per ottenere qualcosa, se vogliamo portarlo da qualche parte col nostro discorso.

Restiamo protesi nello sforzo di dare una certa direzione all'interazione, e tutto quello che capita nell'incontro sfuma via e ce lo perdiamo inesorabilmente.

L'alternativa è esserci, stare con tutta la propria presenza nell'incontro con l'altro, lasciando andare qualsiasi obiettivo. Semplicemente, essere in relazione.

Questa è la poesia dell'incontro.

10) **Mantenere una visione statica dell'altro.**

Ecco un corollario della ricerca di certezze di cui al punto 7.

La tendenza ad ancorarci a ciò che è già noto e rimanere fedeli a quello che già conosciamo o crediamo di aver compreso dell'altro, ritenendolo immutabile una volta per tutte.

Vedere l'altro come immutabile ci permette di non dover cambiare anche una parte di noi stessi per inventarci nuovi modi di stare in relazione.

E così priviamo l'altro della possibilità di cambiare, ai nostri occhi.

Oppure, possiamo concedere all'altro e anche a noi stessi la possibilità di essere persone in movimento nel percorso della vita, e lasciare che l'altro possa inventarsi nuovi modi di stare al mondo, intanto che ci permettiamo di guardare anche a noi stessi da prospettive diverse.

Persone in movimento, relazioni che si reinventano.