(Italiano) Guardare il mondo con gli occhi dell'altro

(Italiano) *«Ricordo lo shock di quel giorno quando vidi quelle due persone appartarsi in un angolo». «Io non ricordo assolutamente questa cosa!».*
Com'è possibile che rispetto ad un evento, un dato di realtà ci siano vissuti così differenti? La spiegazione di ciò deriva dal fatto che **i vissuti emotivi e i dati di realtà sono due elementi spesso in tensione,** e la loro interazione è fondamentale per comprendere la nostra esperienza del mondo. **Noi percepiamo non ciò che esiste ma ciò che siamo.** Il nostro bagaglio di esperienze, di vissuti ci condiziona fortemente e **ci porta ad interpretare lo stesso dato di realtà in maniere molteplici.** Cosa avrà provato chi riferisce di aver avuto uno shock quando ha visto due persone appartarsi? Come ha letto quell'episodio? Cosa ha provato come emozione? Come mai un'altra persona che ha assistito a quello stesso episodio non ricorda assolutamente la cosa come rilevante, anzi quasi dubita sia mai esistita? **Il rischio in situazioni del genere è di andare alla ricerca di un dato univoco,** di ciò che è veramente successo, e di **entrare in contrapposizione quindi fra due ricordi differenti.** In realtà **è più proficuo provare a fermarsi sui vissuti emotivi delle due persone che raccontano ricordi diversi.** Emozioni diverse creano percezioni diverse dello stesso dato di realtà. Se provo un vissuto d'esclusione rispetto a due che si appartano, **questo vissuto resterà ben fisso nella mia mente e mi farà interpretare ciò che vedo come qualcosa di molto doloroso.** Se invece non ho questo vissuto, probabilmente nemmeno ricorderò l'episodio di due che si appartano. A questo riguardo **le teorie cognitiviste sulle emozioni nate dai ricercatori S. Schachter e J.E. Singer, sostengono che i pensieri abbiano un ruolo fondamentale nella formazione degli stati emozionali,** poiché l'attivazione fisiologica si verifica per prima ma poi l'individuo deve dare un significato a questa eccitazione per etichettarlo come emozione. Appare quindi davvero **fondamentale comprendere ciò che accade fra uno stimolo esterno e la nostra risposta,** in modo da poter intervenire in questo spazio che segue lo stimolo esterno e che precede il pensiero, l'emozione e poi infine il comportamento reattivo. **Occorre inoltre acquistare consapevolezza dei filtri e delle emozioni che condizionano le nostre formulazioni rispetto alla realtà.** In conseguenza delle modalità di pensiero utilizzate (attribuzioni, previsioni e valutazioni distorte, credenze disfunzionali) **si possono sperimentare emozioni intense e disturbanti quali paura, ansia, rabbia, tristezza e vergogna, spesso già vissute in passato e di difficile gestione nell'attualità,** in situazioni che ai più non suscitano una simile attivazione emotiva. Potrebbe essere utile mettere in atto una tecnica di origine cognitivo-comportamentale che è denominata "ristrutturazione cognitiva" e che **mira a sostituire i pensieri automatici negativi con altri pensieri più adattivi e realistici,** aiutando l'individuo a gestire efficacemente i propri stati emotivi dolorosi e di conseguenza a comportarsi in maniera più funzionale (S. Sassaroli e R. Lorenzini) D'altronde, **se non ci si confronta con l'emozione che l'altro prova rispetto allo stesso dato di realtà,** ma si tende solo a voler ridurre il nostro interlocutore a vedere il mondo con i nostri occhi cercando di persuaderlo con argomentazioni logiche, **non si risolve la difficoltà: non si tratta di convincere l'altro ma di guardare il mondo con gli occhi dell'altro.** E poi scegliere come reagire rispetto ad uno stimolo esterno che in un interlocutore può provocare shock, in un altro indifferenza. Come dice V. Frankl, *«tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio. **In quello spazio si trova il nostro potere di scegliere la nostra risposta.** Nella nostra risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà»*. Se usassimo meglio di questa libertà, quanto sarebbero più semplici e liberanti i

nostri rapporti con il partner, con le comunità lavorative o di ogni tipo in cui viviamo!

Autore: Lucia Coco

Fonte: Città Nuova