

## La scintilla

Finite le vacanze, mi sono trovato a riprendere il discorso che avevo lasciato in sospeso con i lettori. Difficilmente rileggo ciò che ho già pubblicato, ma ogni regola ha le sue eccezioni,. Mi sono accorto che, a questo punto, è necessario accennare ad un argomento che è fondamentale per proseguire.

Abbiamo già visto come, ormai secondo tutte le concezioni moderne comprese quelle scientifiche, non è possibile parlare di una realtà oggettiva e uguale per tutti: ogni fenomeno, ogni aspetto della vita e del mondo, assume significati e forme diverse per ciascuno di noi. Come dice un famoso aforisma: “La realtà è negli occhi di chi la guarda”.

Se questo è vero per i fenomeni naturali e visibili, poi, quanto più lo sarà per ciò che succede dentro di noi e nelle nostre relazioni con gli altri! La nostra visione delle cose influenza tutta la nostra vita e, spesso, anche quella di chi ci circonda. Ci sono personaggi storici che con le loro opinioni sulla società hanno condizionato nazioni, pensieri e intere epoche, ma questa è un'altra storia...

Se da un lato l'idea che esistano tante realtà quanti sono gli esseri umani può dare un senso di sconforto, perché ne deriva che non sarà mai possibile che qualcuno la pensi come noi, dall'altro questo problema si supera con le moderne regole della comunicazione interpersonale, secondo cui il pieno consenso non è indispensabile, anzi sarebbe dannoso, perché, se si è completamente d'accordo su qualcosa, nessuno aggiungerà mai nuove idee o nuovi punti di vista, con conseguenze disastrose per il progresso del pensiero e della conoscenza.

Ora, avendo come base queste considerazioni, vorrei proporre un aspetto interessante del lavoro psicologico, che ho più volte ritrovato anche nella mia esperienza professionale.

Se ognuno ha una idea propria sulla realtà e su sé stesso, allora ognuno avrà una idea propria anche sulla necessità o meno di cambiare qualche aspetto di quella realtà o della sua vita. Pensiamo alla casa di un nostro conoscente: entrando ci capita quasi sicuramente di osservare che molte cose ci

piacciono, altre cose le avremmo disposte diversamente. Poi però, visto che la casa non è nostra, lasciamo correre e man mano quella sensazione verrà repressa. D'altra parte a casa nostra, se qualcosa non ci piace, facciamo di tutto per cambiarla e rendere l'ambiente più consono ai nostri gusti.

Lo stesso si può dire della vita personale e relazionale: se ci sembra che un'altra persona abbia qualche problema da risolvere, ma lui non la pensa così, non ci sarà modo di convincerlo a farsi aiutare. Se siamo convinti che per noi tutto sia apposto, o meglio, che quello che non è apposto non può essere cambiato in alcun modo, nessuno ci convincerà mai del contrario, e non ci sarà modo di consentire a nessuno, anche se si tratta di un professionista dell'aiuto come uno psicologo, di intervenire per darci suggerimenti; semplicemente la vita va bene così e comunque non può andare diversamente. E' certamente questa consapevolezza che faceva scrivere ad un mio collega:

“Innanzitutto tieni conto che nessuno al di fuori di te può cambiare quello che provi dentro, perché sono le tue decisioni e non le condizioni della vita, a determinare il tuo destino. Questo perché la tua rappresentazione interiore della realtà non riproduce esattamente la realtà, ma è solo un'interpretazione filtrata attraverso le tue credenze e i tuoi valori personali; un'interpretazione che puoi decidere di utilizzare a tuo vantaggio, per rendere più serena la tua esistenza.”

Solo decidendo che qualcosa della nostra vita personale o relazionale non ci piace e pensando che siamo disposti a fare di tutto per cambiare, è possibile avviare il processo che ci libererà da quelle “catene”. Poi potrebbe essere necessario l'intervento di un esperto, proprio come per ristrutturare una casa ci vuole qualcuno esperto di progettazione, ma la scintilla iniziale è sempre dentro di noi: è la nostra scelta.