

Realtà o invenzione?

Nella notte, ci svegliamo col cuore che perde i battiti, sudati, ansimanti, a causa di un sogno nel quale entriamo, non si sa perché, in un tunnel, che diventa man mano sempre più stretto, fin quando non si chiude attorno a noi, e non ne vediamo la fine...

E' il panico, per fortuna la paura ci risveglia, e scopriamo che è stato un incubo.

Ma poi, cerchiamo di capire, ed allora ci viene in aiuto la ragione: è il ricordo ancestrale del passaggio nel canale del parto (interpretazione preferita del ginecologo); oppure, più pragmaticamente, "che ho mangiato ieri sera a cena? Saranno state le sardine fritte."

Qualunque spiegazione daremo, non potremo avere l'assoluta certezza; e non solo per queste materie. Ormai da decenni, l'incertezza domina anche le scienze più esatte: Heisenberg ci ha dimostrato che non possiamo conoscere, se non probabilisticamente, *dove* si trova un elettrone.

Quindi, anche gli oggetti sono localizzati e definiti soltanto in maniera probabile, e figuriamoci i concetti, le idee, le opinioni, le relazioni.

Uno dei primi studiosi della cibernetica ha scritto " Il punto più alto della conoscenza è aver dimostrato la falsità di una ipotesi" (1).

Ad esempio, non di rado mi capita di sentire qualche cliente che mi dice "mia suocera – o moglie, marito, suocero, etc – *mi rende* la vita impossibile, ogni volta *mi umilia*, o *mi fa* arrabbiare, o *mi* deprime, o *mi dà* gioia, *mi* consola..."

Spesso, ribatto chiedendogli:

"questa persona ha con sé una siringa, contenente gioia, rabbia, umiliazione, consolazione, e di soppiatto le si avvicina, iniettandole questa emozione?"

"Certo che no, mi risponde il cliente; lo fa con le parole, il tono della voce, i gesti, e così via"

" Quindi, lei è passivo di fronte a questi comportamenti, semplicemente la sua emozione erompe senza che lei possa farci nulla? E succede sempre così, oppure ci sono delle volte in cui lei *non collabora*, e l'emozione è diversa?"

Ovviamente, a volte non collabora, e lo stesso stimolo produce una reazione diversa.

In questo modo, è dimostrata la falsità dell'ipotesi, e cioè che esista la possibilità di essere influenzati nelle nostre reazioni emotive, *nostro malgrado*.

Questo ci potrebbe quindi indurre a pensare che non esiste una realtà oggettiva, ma che ciò che viviamo, vediamo, tocchiamo, sperimentiamo (la "realtà", in altri termini) può essere una costruzione/invenzione, che procede da convinzioni o certezze delle quali, se ci impegniamo, possiamo scoprire la erroneità.

E allora?

Come fare per cambiare, ad esempio, come si fa per ottenere che il rapporto con la suocera invece di produrre emozioni negative non produca altro che indifferenza o addirittura possa essere divertente?

In teoria, non sembrerebbe così difficile: se partiamo dal presupposto che le emozioni negative sono una *nostra* costruzione/invenzione, potremmo costruire/inventare una realtà diversa.

Esempi: poiché il come vedo/interpreto mia suocera non è una realtà oggettiva (cioè non posso avere la certezza che lei *sia* “cos”), allora,

- posso cercare di vederla da un'altra angolazione:

e se lei fosse una persona insicura, timida ed aggressiva per reazione? (Come uno di quei cani di piccola taglia, che sembrano sempre sul punto di mordere, senza nessun motivo, ma noi capiamo... Sono così piccoli, che per loro la minaccia dell'attacco è l'unica difesa preventiva.... Però, in genere non fanno paura, fanno ridere)

- posso provare a comportarmi “*come se*”:

come mi comporterei, cosa penserei o non penserei, farei o non farei, se delle opinioni di mia suocera non me ne importasse proprio nulla?

In altre parole, posso tentare di costruire o inventare una realtà diversa, e vedere l'effetto che fa.

La prassi del “come se” nasce dalle considerazioni del filosofo francese, di matrice cattolica, René Descartes, che nei suoi “Pensieri” afferma, fra l'altro (cito a memoria): “Non avete più la fede in Dio, o non l'avete mai avuta, e vorreste averla o riaverla? Provate a comportarvi “come se” l'aveste: andate in chiesa tutte le mattine, confessatevi e comunicatevi, pregate tre volte al giorno... Siate certi, prima o poi la fede arriverà”.

Racconto un esempio di applicazione pratica del cambiamento indotto dal cercare di dubitare della realtà così come ci appare.

Anni fa venne da me una ragazza con imponenti problemi di relazione con gli altri (e quindi anche con sé stessa) che voleva dimettersi dal lavoro (rispondeva al 12) perché, da anni, tutti i suoi colleghi “la odiavano e le parlavano alle spalle” sol perché lei era laureata e loro dei poveri ignoranti invidiosi.

Dopo alcune sedute, ho cominciato a mettere dei dubbi sul fatto che “tutti” i suoi colleghi la odiassero; in effetti, erano una moltitudine, dei quali lei conosceva a malapena qualche decina.

In seguito, ho argomentato che l'ambiente era invivibile forse proprio perché lei non aveva *ancora* incontrato “quelli buoni”, che indubbiamente dovevano esserci, in un così gran numero.

Lei fu d'accordo, e conseguentemente mi chiese: “ ma come faccio ad accorgermi se sono buoni o cattivi?”

Non è difficile, le risposi: si tratta di provare con qualche faccia nuova- o, perché no, con qualcuno che già conosci e ti sembra il meno peggio- e *comportarti per 10 minuti “come se* “ tu fossi certa che è una persona gentile, educata e disponibile.

Non più di 10 minuti, perché è una finzione, quindi devi essere in grado di sostenerla.

Le chiesi come si sarebbe comportata, cosa avrebbe fatto o non fatto, e mi rispose che avrebbe proposto una pausa caffè a qualcuno dei “meno peggio”, ed avrebbe tentato di fare conversazione durante i 10 minuti.

Dopo una settimana, tornò e mi riferì che aveva trovato due o tre colleghe con cui era andata a prendere il caffè al bar, e che in quella settimana le era sembrato che i colleghi fossero meno critici, anzi, a volte proprio simpatici...