
Le maldicenze

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

È un periodo che sono oggetto di dicerie, falsità e maldicenze tra i miei parenti" parenti che, quando vengono a conoscenza del mio punto di vista, spesso mi chiedono scusa, perché credevano a chiacchiere del tutto infondate sul mio conto. C'è qualche spiegazione psicologica per spiegare perché facilmente le persone distorcano la realtà e, soprattutto (a parte le esortazioni morali), esistono dei modi psicologici per essere liberi dalle maldicenze?. Lettrice - Palermo Quando un'informazione passa da una persona a un'altra si può realizzare un'alterazione della realtà; chiaramente, più sono le persone coinvolte nel passaggio di un'informazione, come è il caso dei parenti della nostra lettrice, e più la realtà che emerge è distorta. E le cause sono almeno tre. La prima è l'inevitabile fallacia della nostra memoria. Quando descriviamo un evento a un amico, accade che alcuni particolari vengano tralasciati e altri vengano ricordati in modo non corretto. A mano a mano che l'evento viene raccontato, può perdere particolari rilevanti per la comprensione della realtà. La seconda causa è l'inconscia propensione a focalizzare l'attenzione su particolari che maggiormente coinvolgono il nostro stato d'animo; un amante degli animali si concentrerà su eventuali bestiole coinvolte nell'evento in questione; un attivista politico indugerà sulla politica e così via. La terza causa è la volontà deliberata di distorcere la realtà. La seconda causa ci interessa qui, perché è quella espressamente psicologica: riguarda infatti gli stati emotivi, in particolare le maldicenze. Un noto filosofo stoico romano, Epitteto, vissuto nel I secolo d.C., fece un'osservazione che si è rivelata l'informazione più utile in cui mi sia imbattuto nella mia vita professionale: Gli uomini non sono disturbati dalle cose che accadono, ma dalle loro opinioni riguardo le cose che accadono. Sono le opinioni che abbiamo delle cose, e non le cose in sé, spesso, che provocano le disfunzioni nella nostra esistenza. Un mio studente, confidenzialmente, mi ha detto di essere turbato da qualcosa che qualcun altro gli ha fatto o detto; gli ho chiesto: Supponi di non sapere che cosa hanno detto di te. Saresti ancora così turbato? . Lo studente: No, naturalmente. Come potrebbe turbarmi qualcosa che non so?.Al che ho ribattuto: Allora, non si tratta di qualcosa che loro hanno fatto o detto. Quando ciò è accaduto tu non ne sei stato minimamente turbato. È stato quando sei venuto a saperlo che hai deciso di reagire irritandoti. La consapevolezza che niente e nessuno può sconvolgerci senza che siamo noi a permetterlo cominciava a far parte della consapevolezza dello studente. Ma cosa fare quando abbiamo le prove che qualcuno parla, anzi spara di noi? Anche qui, niente irritazione, ma applichiamo la seguente strategia efficace. Se qualcuno diffonde voci malevole sul vostro conto, non aggreditelo né chiedetegli chiarimenti, ma siate ancora più gentili ed esprimetegli pubblicamente la vostra stima, come se vi avesse usato una grande cortesia piuttosto che un torto; come se fosse un vostro grande alleato piuttosto che un nemico. In questo modo ritorcerete la sua azione contro di lui, mettendolo in grande imbarazzo e gravi difficoltà. Niente infatti è più insopportabile per chi vi odia della vostra palese gentilezza nei suoi confronti. Questa manovra elegante non solo neutralizza il vostro detrattore, ma ne evidenzia anche la debolezza ed esalta la vostra estraneità alle malelingue. Non esiste vendetta migliore dell'amare chi ci fa del male; in fondo, per litigare bisogna essere in due: se l'altro lancia critiche su di me ed io non rispondo alle provocazioni, non esiste nessun litigio in atto; anzi, se al tutto io aggiungo un atteggiamento gentile e comprensivo nei confronti dell'altro, allora la vendetta dell'amore non tarderà a compiersi.