

Non son sempre rose e fiori

*La relazione con l'altro ci guarisce
ma può anche farci molto male.*

*Un nuovo concetto suggerisce
che ognuno ha parti sia positive che negative.*

*La negatività possiamo provare a intenderla anche
come una risorsa (dal letame nascono i fiori).*

di Pino De Sario*

Da quasi dieci anni vado sostenendo che problemi, conflitti e malessere nelle relazioni in casa e nei gruppi di lavoro, sono di gran lunga maggiori rispetto a eventi positivi e costruttivi all'insegna dell'ottimismo. Vado sostenendo anche, che tutto quel ricorso all'ottimismo forzato, reclamizzato da varie parti con la dicitura "pensa positivo", se esasperato all'eccesso, non può che rincretinarci tutti.

Fa esordio quindi il concetto di "negatività", sentite un po', un termine riassuntivo e generico da me scelto appositamente perché ben rappresenta la frequenza, la diffusione e la quantità di condotte problematiche, critiche, oppositive, disregolate, disfattiste, fuorvianti che ogni giorno si presentano in ogni palcoscenico della vita. Per negatività intendo infatti una massa stabile e frequente di episodi agiti nella più piena ordinarietà, ancor prima di scomodare negatività più eclatanti e di "picco" quali bullismo, *mobbing*, stress, *burnout*, devianza.

I tre "fuochi" della negatività

Faccio il formatore da vent'anni e osservo un po' ovunque come la negatività - problemi, conflitti, malessere, errori - sia frequente, sia di ognuno, sia diffusa e corra a braccetto, sia contigua con la positività, efficacia, competenza, cooperazione, empatia, altruismo. Come un filo della corrente che ha una derivazione "più" e una "meno", anche relazioni, gruppi, organizzazioni hanno positività e negatività. Con queste ultime perlopiù che tendono a sovrabbondare e dalle quali, non essendo tutti noi preparati ed educati, restano frequenti strascichi e code opache.

La negatività è un fenomeno *intrasoggettivo*, essa agisce nella persona, attraversandola, con funzioni neurobiologiche e abitudini mentali, difese, stereotipi. È un fenomeno dinamico, *intersoggettivo*, che si muove tra persone e ruoli contagiandoli, vedi i casi di tensione, critica, conflitto. È infine un

fenomeno di ambiente, *contestuale*, dove le gerarchie, le culture, il potere, tendono a caricare persone e cose di effetti discriminativi e alienanti.

È quindi un cocktail composto almeno da tre ingredienti intrecciati tra loro: il primo, frutto di pulsioni naturali profonde e molla di sopravvivenza (fattori funzionali); il secondo, un vulcano attivo prodotto da caratteri e impronte personali (fattori disposizionali); il terzo, una massa di condizionamenti disumanizzanti prodotti dai contesti (fattori situazionali).

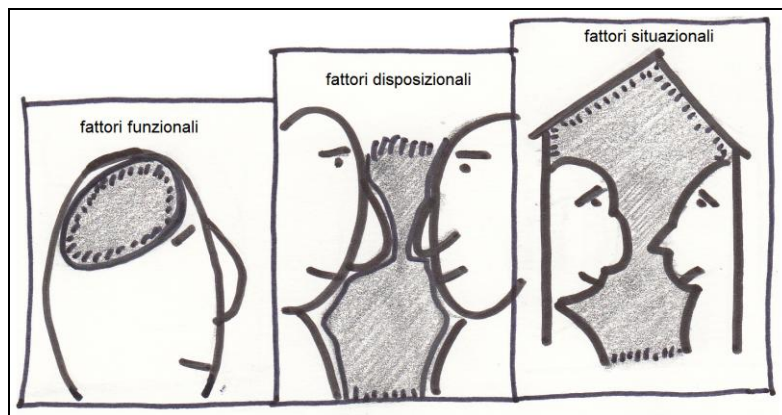


Fig. - I tre fuochi della negatività (De Sario, 2012)

Il potere della negatività

Il libro che ho pubblicato nel 2012 su questo argomento, sottintende alcuni aspetti. Perché e cosa vuole dire “potere della negatività”?

- Come bere e mangiare, così scontrarsi, irritarsi, attaccare, chiudersi possono essere considerate funzioni fisiologiche, normali, atte a ristabilire equilibri, a condensare nelle situazioni nuovi assetti e distanze.
- La negatività va messa nel conto (al pari della positività), perché è già evidente nella realtà.
- A turno tutti siamo cattivi, cattivi genitori, cattivi lavoratori, cattivi colleghi: la negatività è da stimare come una manifestazione non occasionale (bensì frequente), non localizzata (bensì dappertutto), non attribuibile a un soggetto unico (bensì di tutti).
- La negatività è molto contagiosa, molto di più della positività, può prenderci la mano, perché è modalità “dura” che consolida rapporti discriminativi che tendono a soffocare modalità più “tenere”, sentite e sensibili.
- Siamo tutti “inclinati alla negatività”, in particolare per il tasto neurobiologico, che in parti dei nostri funzionamenti cerebrali, tramite la trasmissione dei geni dei nostri antenati, ci fa scattare un allarme innato, un’irritazione naturale, una paura che già cova un po’ dalla nascita, quello che io chiamo “buchi innati”.

Il positivo e il negativo non sono prerogative di alcuni e o di altri, non sono concetti assoluti, ma, compresenti in ciascuno di noi, convivono nella stessa persona, nello stesso contesto, siamo “negativi simili”. Negativi simili vuol

dire che abbiamo tutti forze e debolezze, lati positivi e lati negativi e il positivo a volte si intravede soltanto, mentre il negativo è assai denso e prorompente.



Fig.- Buca-e-albero (Liss, 2004)

Nel negativo c'è il germe del positivo

Come sostengo che la negatività è fisiologica e diffusa in casa e al lavoro, vado dicendo nei miei corsi e anche ai miei studenti all'università, che è una risorsa che ognuno di noi può provare a trasformare in qualcosa di buono e utile. Senza cadere nella demagogia, un litigio è e resta sempre negativo, ma almeno possiamo vederlo anche sotto una luce integrata, ovvero, è anche:

- un momento di schiettezza e genuinità;
- provoca un innalzamento di identità, attenzione e motivazione;
- libera forze psicofisiche ed energie in genere (è vero anche il contrario);
- ha un effetto di sblocco salutare;
- stimola il confronto, carica l'ambiente e lo scuote;
- è un test di competenza per ognuno di noi.

La negatività quindi a mio avviso può essere gestita come una qualsiasi altra risorsa, nel tentativo di riconvertirla in "materia riutilizzabile" (al pari e di più della positività); dunque il nostro lavoro consiste nel riconoscerla, mettere nel conto che la negatività non è occasionale, bensì una grande fetta della realtà che ci si mostra davanti.

- Esplorando la negatività, le sue irrazionalità, le sue forze insite, possiamo riconoscerla, contenerla, ricavarne informazioni, per ritornare alle possibili soluzioni costruttive e positive.

- Come vedremo nella II Parte le negatività vanno accolte, indagate, contenute e re-indirizzate verso possibili nuove azioni. Ingenuamente invece le negatività si soffocano, si negano, con conseguenze spesso ancora più controproducenti; le negatività negate tendono infatti a riemergere, dando origine a condotte critiche amplificate.

* Direttore Scuola Facilitatori,
psicologo sociale, docente Università di Pisa
www.scuolafacilitatori.it

BIBLIOGRAFIA

De Sario P. (2013), *Metodi e tecniche della Facilitazione esperta*, Pisa University press, Pisa

De Sario P. (2012), *Il potere della negatività*, Angeli, Milano

De Sario P. (2010), *Ecologia della comunicazione*, Xenia, Milano

Liss J. (2004), *Ascolto profondo*, la Meridiana, Molfetta (Ba)