

Il potere della negatività

*Un nuovo concetto suggerisce
che persone e situazioni hanno parti sia positive che negative:
conflitti, malessere ed errori. La negatività è contagiosa
ma è anche un concentrato di vitalità e risorse che possiamo trasformare.
Come nella canzone: «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 tutti volti all'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 rincretinirci 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, 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. Immagiamocela come un cocktail composto almeno da tre ingredienti: il

primo, le pulsioni naturali profonde e molla di sopravvivenza (fattori funzionali); il secondo, un vulcano attivo prodotto dai temperamenti personali (fattori disposizionali); il terzo, una massa di condizionamenti disumanizzanti presenti nei contesti (fattori situazionali).

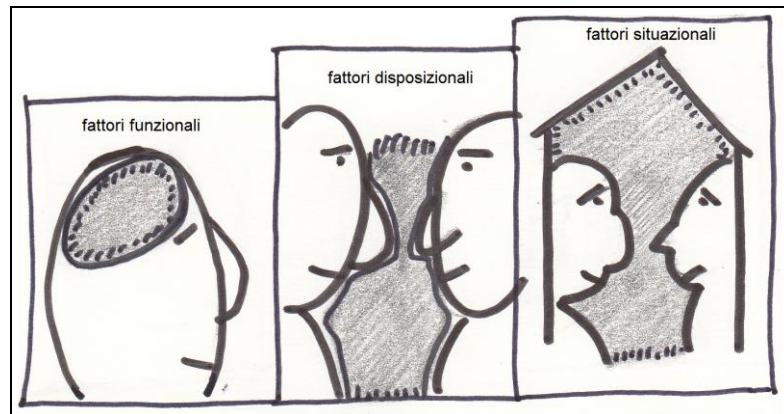


Fig. - I tre fuochi della negatività (De Sario, 2012)

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”? Qualche idea:

- 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 nuove distanze;
- la negatività va messa nel conto (al pari della positività), tutti sappiamo quanto sia 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 “inclinati alla negatività”, in particolare per i funzionamenti cerebrali, che tramite i geni dei nostri antenati, ci fanno scattare continui allarmi innati, irritazioni naturali, paure che covano un po’ dalla nascita, sulla base della nostra neurobiologia infatti la paura supera e batte l’amore (Cozolino, 2008) e le emozioni negative hanno maggiore varietà di quelle positive (Damasio, 1995).

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.

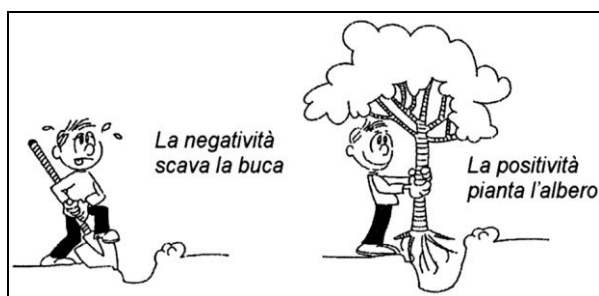


Fig.- Buca-e-albero (Liss, 2004)

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 in cui ognuno di noi può provare a trasformarla verso qualcosa di buono e utile. Senza cadere nella demagogia, un litigio è e resterà sempre negativo, ma almeno possiamo vederlo anche sotto una luce complementare, ovvero, è anche:

- un momento di schiettezza e verità;
- l'aumento di identità, attenzione e motivazione;
- libera forze psicofisiche ed energie in genere (è vero anche il contrario);
- un effetto di sblocco salutare;
- stimolo al confronto, carica l'ambiente e lo scuote;
- 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. In tal senso abbiamo messo a punto un po' di metodo¹, che aiuti le persone a esplorare, sostare e trasformare. La trasformazione è basata sull'approfondimento, l'ascolto, sul mettere delle parole, le parole infatti se ben collegate con le emozioni, ci danno solitamente un grande sollievo.

Felicità e positività ci piacciono e su questo non conviene dire altro, sono in buona sostanza, insieme alla sopravvivenza materiale, la nostra seconda mira come umani, ovvero stare bene. È vero anche che i comportamenti negativi, come conflitto, rabbia e paura, svolgono un compito importante, sono per esempio indispensabili per segnalare a ciascuno di noi come stiamo davvero, mettono una scossa alle situazioni, sono un impeto di dignità e identità.

¹ Corsi brevi sulla gestione della negatività e corsi articolati sui metodi della "facilitazione" sono attivi a cura della Scuola Facilitatori, www.scuolafacilitatori.it, pagina facebook.

* Università di Pisa, specialista in facilitazione, direttore Scuola Facilitatori,

BIBLIOGRAFIA

Cozolino L. (2008), *Il cervello sociale*, Cortina, Milano

Damasio A. (1995), *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano

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)