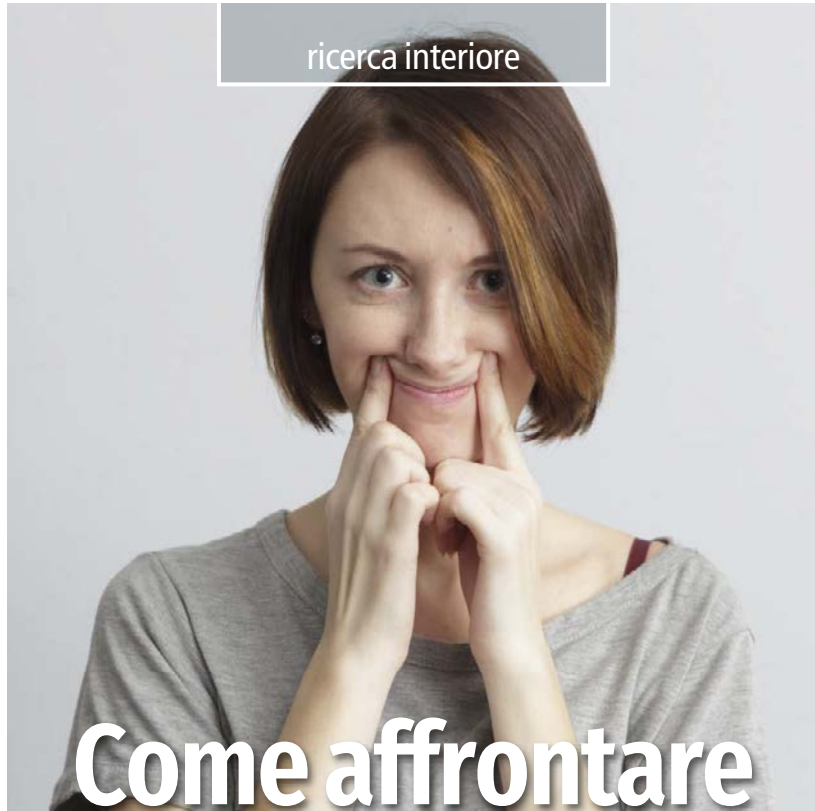




Come affrontare la negatività

In un'epoca che celebra l'ottimismo e il pensiero positivo assistiamo alla rimozione totale della negatività, che invece ha bisogno di essere vissuta e ascoltata in modo profondo, prima che prenda una brutta piega. Perché le emozioni negative possono fiorire...

di Gabriele Bindi

Viviamo in una società che ci ha imposto l'ottimismo forzato, il sorriso sempre stampato in faccia, il pensiero positivo a tutti i costi. Ma tutto questo accento sulla libertà, i buoni sentimenti, la carriera e la famiglia perfetta assomiglia a un'immagine un po' edulcorata, per non dire artefatta, della nostra realtà. Potremo mai avere accesso a quell'idillio perfetto, ben raffigurato nelle pubblicità televisive?

Sui danni dell'ottimismo c'è un accademico inglese, David Collinson, autore del fortunato saggio *Prozac Leadership*, che ha scritto pagine memorabili. «In molte aziende americane premiando l'ottimismo e scoraggiando il pessimismo» scrive Collinson «si è indebolita la capacità di pensare criticamente. Si è creata una vera e propria dittatura dell'ottimismo che ha anestetizzato la sen-

sibilità al pericolo». La cultura del successo a tutti i costi, nata all'ombra di Wall Street, ha creato un clima di insofferenza verso il pensiero divergente, verso qualsiasi forma di tensione politica o psicologia che voglia scalfire con un'unghia sotto lo smalto in superficie. Quelli che protestano sono dei disadattati. Il dubbio e la ragion critica sono ricacciate negli angoli più bui, spazzati sotto il tappeto.

Ma ogni polarizzazione richiama il suo opposto, e così il negativo si insinua nelle nostre vite in modo strisciante, insidioso, prendendo pieghe indesiderate e spesso pericolose, finendo per fomentare la violenza o atteggiamenti autodistruttivi.

Sicuramente nel pensiero positivo ci sarà del buono, ma tutta questa positività in fin dei conti non ha reso il nostro mondo migliore. E for-

se non ha nemmeno migliorato di molto le nostre vite personali. Il sonno della ragione genera mostri, ma anche il suo sogno di dominio freddo e razziocinante. Il lume della ragione ci ha accecati rendendo più confuse le nostre notti. Dietro i paraventi della nostra convivenza civile affiorano di continuo i retaggi di un passato arcaico, i nostri istinti più ferini. Gli stessi istinti che ci hanno consentito di sopravvivere, permettendoci di reagire a situazioni di stress o di pericolo, e che oggi continuiamo ad utilizzare come se fossimo nell'età della pietra. Poi ci sono i modelli di comportamento appresi dai nostri genitori, o dai nostri nonni, di cui non abbiamo ancora saputo sbarazzarci, forse perché non ne abbiamo più avuti di nuovi.

L'unione tra positivo e negativo

Globalizzazione, libero mercato, digitalizzazione sono parole che fanno pensare al superamento dei confini, a una società libera dai limiti e dalle pastoie oppressive del passato. Ma in realtà il mondo è molto più frammentato, e molto più feroce, di quanto si pensi. Viviamo nella società del conflitto e della separazione. Non riusciamo ancora a superare il nostro dualismo: da una parte ci sono i buoni, i giusti, che siamo sempre e solo noi ovviamente, e dall'altra i selvaggi, gli ignoranti, i cattivi. Le peggiori guerre sono sempre nate da questa contrapposizione, piuttosto pretenziosa in verità, di un bene in lotta contro il male. Una guerra che continua dentro di noi. Quante volte ci odiamo, ci sentiamo in colpa o reprimiamo le nostre emozioni negative? Quante volte reagiamo in modo scomposto o fuggiamo inorriditi di fronte allo stress del quotidiano? Siamo davvero così consapevoli e positivi? Si può ancora continuare a lungo nel negare la negatività?

Il nuovo libro di Pino De Sario, *Manuale anti-negatività*, ci aiuta a riconsiderare il negativo non solo come dolore e sofferenza, ma anche come una risorsa e un'opportunità. De Sario, consulente in facilitazione di esperienza pluriennale che, non di-



▲ Viviamo all'ombra di una dittatura dell'ottimismo per la quale possiamo e dobbiamo mostrare solo la parte allegra, sorridente. Ostentare la felicità sembra essere un imperativo categorico, ma a quale prezzo?

mentichiamolo, è stato il primo storico direttore di Terra Nuova, ci dice una cosa molto semplice: negativo e positivo sono due facce della stessa medaglia. «La prevalente attitudine separatrice delle nostre culture e dei nostri cervelli ci fa invece perdere la capacità di collegare, di osservare gli accadimenti in un "anello intero" o dentro un *continuum*, tanto presente quanto naturale. Siamo assillati dalla cultura della disgiunzione, della separazione e della divisione. Possiamo invece far crescere una cultura del collegamento, dell'insieme e dell'unione». Non c'è dubbio, si tratta di un appello particolarmente intrigante per chi ha scelto di impegnarsi con i temi della sostenibilità. Come si fa a definirsi ecologisti, a sperare in un mondo migliore, se finiamo per non occuparci di noi stessi e delle nostre relazioni? Si può amare l'ambiente in tutte le sue forme e continuare a ignorare la propria natura?

Come primo passo potremmo proprio cominciare a rispettare quello che siamo, la nostra biodiversità, i nostri lati meno addomesticati. Iniziare a capire come funzioniamo e a trovare anche qui delle buone pratiche, per una vita più piena. Siamo fatti di luce e siamo fatti di buio. La psicologia junghiana ci insegna che «fare anima» non significa aspirare in verticale alle più alte vette dello spirito. L'anima la si ritrova nelle zone d'ombra, nelle profondità del vivente, nei reami degli istinti. È inutile far finta di niente, le frustrazioni sono sempre dietro l'angolo. L'amarezza, la rabbia, le an-

gosce esistenziali si affacciano spesso nelle nostre giornate, se finiamo per ricacciarle indietro spesso è perché non sappiamo bene come affrontarle. I nostri comportamenti, e i nostri pensieri, seguono schemi rigidi e preconfezionati, da cui non riusciamo bene a uscire. Invece di ingaggiare guerre contro il negativo che affiora potremmo cominciare a viverlo e a integrarlo nella nostra vita.

Dal letame nascono i fiori

Ci piacerebbe chiudere questo articolo in modo splendido, come fa Fabrizio De André alla fine di *Via del campo*, una delle più belle ballate del cantautore genovese. La celebre metafora «dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori» non potrebbe essere più azzeccata. Ma c'è bisogno di qualche spiegazione. E, attenzione alle scorciatoie, qua non si tratta di dispensare buoni consigli. Sarete sicuramente tentati di prodigare facili ricette per risollevare voi e i vostri amici dal contatto con il feto del letame. Ma come ci spiega De Sario saremmo sulla cattiva strada, perché i ragionamenti e i giudizi, anche se sensati, non potranno mai avere effetto sul mondo della negatività. Continueremmo a riempire il mondo di belle parole che girano a vuoto. Le ricette provengono infatti dalle aree alte del cervello, quelle logiche e ragnatrici, che non hanno nessuna presa sulla negatività, che di suo brulica di sensazioni corporee ed emotive. La negatività dell'altro, e quella che scorriamo in noi, è semmai da accoglie-

re, recepire, ricondurre all'universo dei bisogni. Dalla negatività si possono trovare ponti verso soluzioni costruttive. Ma attenzione, perché anche dal positivo si cade facilmente nel negativo. «Prendiamo per esempio rabbia e soddisfazione» scrive De Sario. «Sono entrambe condizioni per così dire mobili, che possono entrambe traslare: la rabbia generare vitalità e grinta, la soddisfazione può regredire in presunzione e superbia».

Se scorgiamo in noi e nei contesti intorno a noi rabbia, paura, tristezza, non conviene abbandonarci al loro peggioramento, bensì considerare che in quelle forme di «letame» ci può essere un germe floreale. Nel letame di fatto c'è un potenziale fertilizzante per ogni pianta o terreno. Possiamo abbracciare meglio e di più la negatività personale e delle situazioni con frasi del tipo «mia cara negatività so che esisti, mi posso prendere cura di te». Un modo per esplorarla e contenerla; per poi tentare di trasformarla.

Siamo in una società che si fonda sul perseguimento della positività, del piacere, della soddisfazione a tutti i costi. È una continua gara a chi trattiene di più il fiato, a chi è più teso come un tamburo e paonazzo come una barbabietola. Letame e fiori annunciano un'impostazione che possiamo denominare «ecologica», in cui più componenti interagiscono tra loro in ambienti complessi, con più fattori in gioco, come sono quelli di ogni nostra giornata. Come un buon agricoltore biodinamico possiamo cominciare proprio dal letame per innescare il processo di crescita delle piante. Ma non dimentichiamoci di tutte le accortezze che servono per arrivare ad avere un ottimo cibo. ●

■ POTREBBE INTERESSARTI:



**MANUALE
ANTI-NEGATIVITÀ**
di Pino De Sario
pp. 160

Vedi tutte le opzioni di acquisto su www.terranuova.it/ecocircuito

I limiti del pensiero positivo

Dalle trappole del marketing alla sindrome del mondo perfetto. La negatività è sempre presente, ma si può affrontare... condividendo, respirando e camminando. L'intervista a Pino De Sario.

Cosa c'è di sbagliato nell'essere sempre positivi?

Sia come persone singole sia come gruppi siamo in una dinamica simile a quella del giorno e la notte. Giorno e notte si susseguono in maniera ciclica, ma anche con un'evidente discontinuità. Così le nostre parti positive e negative rispondono alle stesse regole e leggi. Ho imparato a diffidare di persone e di idee e modelli che propugnano solo aspetti perfetti e positivi. Ecco, siffatte proposte sono a mio avviso solo trappole manipolatorie ed enfatiche. Siamo secondo me tutti un po' negativi e un po' positivi... e c'è bisogno di prenderne coscienza.

Negli ultimi tempi nel vocabolario della politica è entrato in scena, con un'accezione negativa, il termine «buonismo». La negatività è salita al potere?

Non lo so, ma osservo dei modelli in crisi. Nel mondo aziendale, e nel marketing, ci vengono presentati dei prodotti con solo volti patinati e felici. Sono immagini che ci fanno del male, come le propagande che dicono «tutto ruota intorno a te!». Si continua ad elargire fiumi di egocentrismo becero solo per vendere qualche prodotto in più. D'altra parte la negatività, con la crisi economica in atto da ormai più di un decennio, ha fatto la sua comparsa nelle biblioteche, nei pronto soccorso, agli sportelli della Pubblica Amministrazione. Negli ultimi tempi avvertiamo un po' tutti più cattiveria e rancore, siamo come imbolsiti da tensione e acridità più varie. Uno dei motivi è sicuramente l'incertezza economica, che rende l'ambiente insicuro e sollecita il nostro sistema nervoso, nelle forme più automatiche e inconsce.

Cosa intendi quando parli della sindrome del mondo giusto?

È la battaglia enfaticizzata per la giustizia, che ha dominato anche la mia mente negli anni del mio impegno ecologista e della controcultura. Una battaglia doverosa e ammirevole, per carità, ma che finisce per assumere toni esagerati di rifiuto, in cui non va mai bene niente. Si abbracciano modelli idealizzanti e mitici, che schiacciano le realtà ordinarie inevitabilmente incomplete e limitate. Il mondo giusto spinge le persone a diventare ciniche, assolute, verbose, lottatrici contro tutto e tutti e questo è davvero troppo! Da portatori di un'istanza am-



▲ Pino De Sario è psicologo sociale, docente specialista in facilitazione e autore di numerosi libri in materia.

mirevole ci si trasforma in rompiscatole, in persone sempre serie, che hanno un motivo a cui aspirare, e si rifugiano nell'altrove, pur di non vedere cosa si muove sotto il naso, che poi è quello che passa il convento, minimale, ma anche possibile e concreto.

«Nella negatività c'è la parte migliore della vitalità di una persona». Una frase di Jerome Liss, tuo mentore, maestro e collaboratore. Cosa significa esattamente?

La paura per esempio ci rende più attenti, la delusione ci mette in contatto con chi ha fallito o con chi fa fatica. Jerome diceva questo durante le sedute di aiuto, quando esplorava il vissuto di un allievo disperato o rabbioso. Nel mezzo di questi racconti concitati, con l'attivazione di emozioni e corporeità, coglieva scintille di onestà e di vitalità soffocata. Emozioni che una volta tirate fuori riprendevano il loro corso naturale. Nella rabbia c'è anche vitalità e nella tristezza c'è anche riflessione.

Come primo direttore responsabile di Terra Nuova dici di essere rimasto affezionato all'idea di ecologia. Riuscisci a spiegarci in poche parole cosa significa fare comunicazione ecologica?

Che bella questa tua domanda! Comunicazione ecologica è tante cose insieme, ma ora me ne vengono in mente due: la prima è la mescolanza di fattori negativi e positivi, come il giorno e la notte di cui parlavamo. La seconda è l'ondeggiare costante tra dare cura all'individuo e non dimenticarsi del gruppo, o anche curare il grup-

po e non tralasciare l'attenzione agli individui. Ecologico sta per integrato, sistemico, ciclico, dinamico, olistico.

Non passa giorno che i quotidiani non si riempiano di delitti, stupri, maltrattamenti e violenza domestica. Perché siamo ancora così maledettamente schiavi di rabbia, vendetta ed emozioni distruttive?

La negatività ha tre provenienze. La prima è di tipo biologico e appartiene alla specie: c'è un allarme recondito innato che ci preserva nei casi di minaccia, ma che ci anche fa esasperare le situazioni e perderne il controllo. La seconda è psicologica, viene appresa nella rete fa-

miliare nei primi anni di vita, dove viviamo inevitabilmente il senso del buono e del cattivo. Poi ce n'è una sociale e culturale data dal potere delle situazioni che in alcuni casi ci cambiano letteralmente i pensieri e i comportamenti. Geni, personalità e contesti sono una grande mescolanza di geni e ambiente insieme. Questa epigenetica può produrre collegamenti avariati che se non ben condotti portano persone e gruppi a compiere cose orride.

Di fronte alla negatività reagiamo spesso secondo meccanismi di attacco o fuga. Qual è la prima cosa che dovremmo cominciare a fare in queste situazioni di stress? Possiamo iniziare a curare il nostro lato negativo, prendere coscienza che abbiamo dentro di noi semi positivi e semi negativi, in forma innata, e che poi per apprendimento in parte andiamo anche a consolidare. Ci sono poi tre cose che possono aiutarci: la prima è quella di condividere le negatività personali con un amico che ci offre ascolto e accoglienza evitando giudizi e ricette; la seconda è imparare l'arte del respiro che ci porta presenza mentale e ci permette di gestire la rabbia; la terza è quella di fare un giro in senso lato, ma anche nel senso più stretto: quando siamo in preda a un dispiacere possiamo provare a fare un giro intorno alla casa per sbollire le emozioni più violente. Possiamo essere naturalmente agitati, ma culturalmente possiamo calmarci. Condividendo, respirando e camminando. ■

Nel mondo aziendale, e nel marketing, ci vengono presentati dei prodotti con solo volti patinati e felici. Sono immagini che ci fanno del male, come le propagande che dicono: «Tutto ruota intorno a te!».



SCARPE PER PASSAPAROLA

Florinda (Biella): "Le vostre scarpe sono veramente fantastiche! Ieri le ho indossate per la prima volta e subito ho fatto una lunga camminata. Con qualsiasi altra scarpa nuova sarebbe stato un errore fatale... ma le vostre scarpe si sono rivelate subito comodissime. Inoltre, solitamente sono afflitta da piedi freddi... ma non con queste scarpe! Grazie e a presto"



www.ragioniamoconipiedi.it