

“PRIMA IL DOVERE, POI IL PIACERE...!?” (Riflessione sul Doverismo eccessivo)

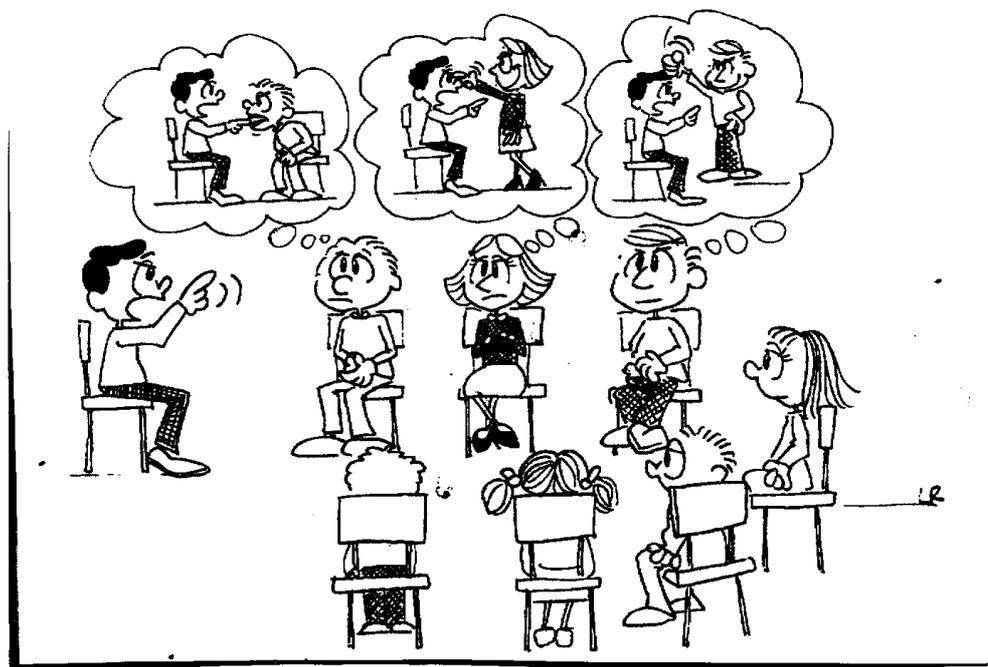
Da dicembre scorso ci siamo inoltrati nella ricerca di LEGGEREZZA nel linguaggio, con il quale parliamo e pensiamo; abbiamo trattato il LINGUAGGIO POSITIVO E NEGATIVO, frutto di una cultura autoritaria, quindi la PERCEZIONE, cioè come facciamo esperienza del mondo.

Oggi, da Jerome K. Liss “**La comunicazione ecologica**”, osserviamo una vignetta significativa, dove si notano alcune reazioni ad una imposizione del dovere nei volti arrabbiati dei presenti. Aggiunge Liss che “dicendo ‘tu devi’, ‘tu dovresti’, ‘sarebbe tuo dovere’ usiamo delle espressioni moralistiche che mettono il nostro ascoltatore in una posizione di inferiorità... si verrebbe così a creare un effetto negativo (il doverismo) portando l’ascoltatore a ribellarsi per la mancanza di rispetto mostrata... “Una persona adulta stabilisce autonomamente quali sono le sue priorità.

Poiché la comunicazione ecologica sostiene che io e il mio ascoltatore siamo due persone uguali, la soluzione potrebbe privilegiare ‘Mi piacerebbe che tu...’, ‘Vorrei che tu...’, ‘Ho bisogno che tu...’

Aggiungiamo

« DEVI »



Da “**Penso bene, mi sento meglio**” di Maria Cristina Strocchi (è psicologa e , organizza seminari su autostima, paure) pp.48, 49, 50, leggiamo alcuni dei seguenti pensieri, in sintesi.

La doverizzazione è per l’autrice una distorsione cognitiva della nostra cultura che riempie la persona di doveri. E quindi di pesi in più del necessario! Chi ci trasmette questi doveri? La famiglia, la scuola, la società, la religione... Ci sono norme che spesso abbiamo assimilato automaticamente, in modo acritico.

Ci adattiamo secondo la nostra personalità e il rispetto per le relazioni, ma queste

norme producono dei doveri e il loro mancato assolvimento producono sensi di colpa. Inoltre “la nostra società esalta norme ‘disumane’ che non rispettano la natura umana: il perfezionismo, l’efficienza, l’autocontrollo esasperato, la competitività, il successo, la cura estetica portata in alcuni casi all’esasperazione...”. Per cui ecco che la parola ‘devo’ entra nel dialogo tra le persone. “Devo essere efficiente, controllato, in gamba...” “Abbiamo pagato quel corso e lo devi finire...” ecc. ecc.

Questa doverizzazione eccessiva, questo voler fare tutto per essere alla pari degli altri nel nostro mondo frenetico hanno portato molte persone a non avere più il tempo per comunicare, per ascoltare i propri cari, per riflettere su se stessi e sulle proprie azioni, per ricercare il contatto con la natura, per rilassarsi...

Ecco lo stress che sopraggiunge, l’ansia, il senso di solitudine.

Cosa suggerisce la Strocchi?

Di osservare quante volte al giorno diciamo ‘devo’.

Di sostituire la parola ‘devo’ che mi toglie la libertà, con la parola ‘preferisco’ che me la ridona.

Suggerisce di analizzare quali sono i doveri giusti e quali sbagliati per noi, di tenerli sempre presenti e di trovare il tempo per comunicare e ascoltare le persone che ci sono vicine.

Da un suo seminario Strocchi riporta il proposito di una donna “Preferisco cercare di essere più serena, non devo cercare di essere la più brava.”

Spunti e sunti a cura di Angela Mazzetti