

## INCONTRO DE L'ARTE DELL'ASCOLTO DEL 20 MAGGIO 2024 h. 16,30

### OSSERVARE O GIUDICARE?

*Puoi osservare molto,  
semplicemente guardando. Yogi Berra*

E' molto importante imparare a dire le cose senza mescolarvi alcuna valutazione, sostiene Marshall B. Rosenberg nel suo *"Parlare pace – Quello che dici può cambiare il mondo"* ed. Esserci (sunto delle prime 40 pagine). L'autore parte da un esempio: "Qualche tempo fa parlai con una donna che era preoccupata per il fatto che sua figlia adolescente, non aveva fatto una certa cosa. Le chiesi: 'Che cos'è che sua figlia non ha fatto?' e lei rispose 'E' pigra'.

Potete sentire la differenza tra la domanda che io ho posto e la risposta che lei mi ha dato? Le ho chiesto di dirmi che cosa non aveva fatto sua figlia e lei mi ha risposto dicendomi quello che lei pensava che la figlia fosse. Feci notare a questa signora che le etichette, i giudizi sulle persone, sono profezie che si auto realizzano. Qualsiasi nostra parola che implica che l'altra persona è in torto è un'espressione tragica perché fa sì che le persone non provino gioia nel contribuire al nostro benessere. Prova invece un comportamento difensivo e una reazione aggressiva."

"La prima volta che imparai questa lezione la trovai molto spaventosa, perché mi resi conto di quanto la mia testa fosse piena di giudizi moralistici, continua Rosenberg. Mi era stato insegnato, in tutto il periodo della mia formazione, a pensare in termini di giudizi moralistici... alla radice di questa educazione c'è una particolare teoria sugli essere umani: la convinzione che gli esseri umani siano fundamentalmente egoisti e malvagi... così bisogna fare in modo che si pentano e modifichino i loro comportamenti sbagliati. Così... se qualcuno stava guidando in un modo che non mi piaceva e volevo educarlo, aprivo il finestrino e gridavo qualcosa tipo 'idiota!'.

Si pensa così che si pente e dica: 'Mi dispiace, mi rendo conto... ho visto che ero in torto!'

Ma questa teoria non ha mai funzionato...

Quando ho conseguito il mio dottorato in psicologia ho imparo a insultare le persone in modo molto più colto. Così... se qualcuno guidava in un modo che non mi piaceva, abbassavo il finestrino e gridavo qualcosa come: 'Sociopatico!' Dire alle persone quello che non va in loro è tragico e, oltre tutto, è inefficace."

Come fare per non mischiare giudizi così drammatici e inutili a quanto ci sentiremmo di esprimere?

Di fronte ad una situazione critica ci viene di fare una critica feroce o di fare una diagnosi.

"Certo non è facile eliminare i giudizi dalla nostra consapevolezza. Infatti il filosofo indiano Jiddu Krishnamurti disse che la più alta forma di intelligenza umana è l'abilità di osservare senza valutare.

Una osservazione dovrebbe essere chiara e non contenere alcuna valutazione, ma richiamare l'attenzione della persona interessata in maniera concreta e specifica su quello che la persona sta facendo che ci piace o non ci piace, senza mescolarvi una valutazione."

Nelle pagine dove l'autore tratta questo argomento fa alcuni esempi e vede che le persone mischiano spesso il loro sentire, come già detto, con un giudizio, una critica, una valutazione o con una diagnosi.

L'autore invita ad una onesta osservazione, che descriva ciò che la persona fa e di cui le si vorrebbe parlare, senza mescolarvi il torto.

Uno studente che non osava parlare con il compagno di stanza, ne parla con il professore: 'Il mio compagno di stanza tiene accesa la radio di notte quando cerco di dormire.' 'Cosa pensi rispetto a questo?' gli chiese il docente. 'Che è sbagliato e mi fa incazzare!' 'Meglio dire irritato, no?' E osserva: "Spesso manca un vocabolario più opportuno rispetto a sentimenti e a bisogni."

Quale vocabolario ci può aiutare?

Come sentiamo di comportarci noi in situazioni simili a quelle descritte in questa pagina?

Concordiamo sempre con quanto esposto da Rosenberg?