

LA SINCERITA'. ISTRUZIONI PER L'USO

Silvio Rossi

Quando, come e perché dire la verità. A se stessi e agli altri

"No, quello e' un tipo che non mi interessa proprio". Ma mentre dici questo il corpo non sembra essere d'accordo: i piedi ballano, il cuore va a mille, le mani non trovano pace... Quante volte inganniamo, ci inganniamo, vorremmo ingannare per nascondere sentimenti o azioni che intralciano la nostra vita? Eppure a tutti piacerebbe essere liberi di esprimersi, trattare con le persone senza mascheramenti. La separazione tra quello che vorremmo e quello che realmente facciamo, tra cio' che siamo e cio' che mostriamo di essere, provoca un disagio notevole. Quando noi abitualmente aggiustiamo la realtà delle cose per renderla piu' accettabile, ad esempio: lasciamo capire di essere d'accordo quando non condividiamo il pensiero dell'altro o, ci mostriamo contenti quando invece vorremmo piangere, pieghiamo noi stessi alla nostra paura e non e' un comportamento sano. E' uno stile che provoca una frattura interiore e fa vivere male. Già, perché la sincerità e' una qualità insopprimibile e insostituibile, e' una delle caratteristiche più belle di una persona e - alla lunga - più affascinanti. Infatti nessuno e' più noioso degli abitudi della bugia: scontati, ripetitivi e mai presi sul serio...

La sincerità non va confusa con l'ingenuità o la dabbenaggine. Altrimenti si rischia di passare da persone che amano la verità a individui sciocchi, mentre invece quelli che praticano la sincerità sono persone che sanno vivere e far vivere bene. Dire tutto quello che si pensa, esprimersi liberamente, dire a chiunque qualsiasi cosa, lasciarsi andare all'emozione del momento, tutto questo e' solo ingenuità. Per evitarla bisogna sapere a chi, quando e come dire la verità.

Innanzitutto la verità si può dire a chi - da essa - non può averne danno per se' o per altri. Danno sia materiale, che psicologico, che di stima sociale. Siccome le "lingue lunghe" si danno sempre molto da fare e' meglio riservare la verità ai diretti interessati, ed evitare complicazioni.

La verità si deve dire quando e' necessario. Cioè quando non dicendola si creerebbero situazioni peggiori dell'attuale. Quando non e' necessaria perché aprire bocca?

Prudenza. La verità va detta bene. Ovvero con la dovuta discrezione, tatto e rispetto verso l'interlocutore. Alcuni si vantano di non avere peli sulla lingua, di dire in faccia quello che pensano. In pratica si vantano di essere dei cafoni. C'è modo e modo di parlare. Scegliamo quello più adatto. Il problema nasce quando non ci sono le condizioni per dire la verità. Ma e' un problema facilmente risolvibile: basta tacere! Oppure dirne solamente una parte, oppure - facendo sfoggio di abilità diplomatica - dirottare il discorso su altri argomenti. Oppure ancora, onestamente dire che non possiamo parlare di quella cosa, che non siamo autorizzati, ecc. E' chiaro quindi che non e' necessario ricorrere a bugie. Il modo si trova, basta amare la verità.

Essere sinceri, però è un lusso che pochi si possono permettere. Solo chi è in pace con se stesso, chi non ha difficoltà a conoscere i propri limiti, chi si apprezza nonostante tutto e' in grado di raggiungere questo traguardo. La verità è un obiettivo che non si raggiunge tutto in una volta, ma richiede tempo, pazienza e impegno. Spesso c'è una difficoltà. Siccome noi vogliamo vendere la nostra immagine a tutti, allora la confezioniamo con abilità, gonfiamo le qualità e minimizziamo il resto. Soltanto che noi non siamo solo immagine, siamo anche sostanza reale con cui dobbiamo fare i conti. E' importante renderci conto che nei rapporti interpersonali la maschera, prima o poi, cade. E quando la fiducia nei nostri confronti viene meno, viene meno anche la stima e il rispetto degli altri.

Veniamo ad un punto dolente. Se e' importante essere sinceri con gli altri, e' vitale esserlo con noi stessi anche se e' piu' difficile. Niente uguaglia la sensazione di benessere che si ha quando si vive la verità con se stessi. Cioè quando ci si conosce nei pregi, nei limiti, nei difetti, nelle frustrazioni,

nei sentimenti del proprio io. E' un benessere che vale la pena di sperimentare. La strada per raggiungerlo e' lunga e possibilmente andrebbe percorsa in buona compagnia, con qualcuno che ci vuole bene e ci fa da specchio, impietosamente. Per chi invece vuole cominciare subito ecco un piccolo trucco che potrebbe aiutarlo: un esercizio serale da fare prima di addormentarsi. Ripercorriamo tutta la giornata trascorsa, gli incontri fatti, le parole dette, i sentimenti provati. Cerchiamo le ragioni dei nostri gesti senza ricorrere ad alibi e scusanti. Puntiamo l'attenzione su noi e non sugli altri. Al termine facciamoci prima i complimenti per la sincerità usata con le persone e poi, pensiamo che il giorno successivo, forti dell'esperienza fatta, cercheremo di migliorarci ancora di piu' nell'assertività, cioè l'arte di presentare liberamente noi stessi, la nostra volontà, senza sentirci a disagio. Quest'esercizio fatto per un po' di tempo ci aiuterà a superare la paura della verità e ci renderà piu' liberi.

Naturalmente anche nella coppia la sincerità e' un valore enorme. Almeno nella vita a due la parola d'ordine dovrebbe essere "Verità". Con le stesse caratteristiche di prudenza e rispetto dette prima, ma sempre praticata con tenacia e amore.

La vitalità e la salute di un rapporto si possono misurare anche dal grado di sincerità che c'è tra i due. Qualche volta c'è la paura che troppa apertura tra i partner tolga mistero e fascino. Insomma, che se si conosce tutto dell'altro non ci sia più quel clima di intrigo e fantasia. A parte il fatto che anche se due stessero insieme per cent'anni non arriverebbe mai a scoprire tutta la loro realtà più profonda, questa obiezione potrebbe essere vera per le coppie "usa e getta". Ma chi cerca qualcosa di solido deve anch'essere disposto ad accendere la luce, al buio che fonda potrebbe mettere? Quindi lo sforzo di vincere la timidezza o la paura del giudizio dell'altro, l'impegno a mostrarsi così come si e', senza "veli psicologici" e' sicuramente un lavoro che richiede sacrificio, ma e' il miglior collante di una coppia. Soprattutto i più giovani pensano che bisogna atteggiarsi a modelli vincenti e perfetti per rendersi attraenti. L'esperienza dimostrerà come il miglior fascino e' legato all'essere quello che si e', e a non vergognarsi di esserlo.

COME TI EDUCO IL BUGIARDO

Se ci accorgiamo che il nostro lui ogni tanto si lascia andare a qualche balla dobbiamo agire. Spesso le bugie si dicono o 1) per paura delle conseguenze della verità o 2) per un senso di inferiorità che porta ad esagerare le cose per un bisogno di compensazione, mostrandosi "piu'" (intelligente, amatore, simpatico, capace, ecc. ecc.) di quello che si e'.

Con gli uomini del primo tipo basta far vedere che se anche dicono delle verità spiacevoli, noi non ce la prendiamo, riusciamo a mantenere la calma e, anzi, li ringraziamo per la sincerità. Con gli altri bisogna agire su due fronti. Da una parte lodarli per le loro qualità, esaltandoli per ogni capacità che dimostrano. Dall'altra, apprezzarli ancora di piu' quando mostrano la loro parte fragile e amarli anche per i loro difetti. E insegnargli che "i perfetti" sono gli esseri piu' antipatici e squallidi del mondo.

Comunque sia la sincerità si insegna praticandola noi per primi, facendo delle confidenze sulla nostra vita privata mai fatte ad altri, mettendolo sempre al corrente di quello che facciamo o faremo. Se noi non avremo segreti per lui, prima o poi anche il partner sarà tentato ad aprirsi e scoprirà il piacere di vivere in due senza dover ricorrere alle frottole.