



Perfetti sconosciuti – Povertà relazionale | Riflessione “oltre lo schermo”



1. Saper disinnescare

«Però una cosa importante l'ho imparata.» - «Cosa?»

«Saper disinnescare.» - «Cioè?»

«Non trasformare ogni discussione in una lotta di supremazia. Non credo che sia debole chi è disposto a cedere, anzi, è pure saggio. Le uniche coppie che vedo durare sono quelle dove uno dei due, non importa chi, riesce a fare un passo indietro. E invece sta un passo avanti.»



Disinnescare significa accorgersi quando il problema passa in secondo piano e la discussione diventa una gara: avere ragione, ferire di più, avere l'ultima parola. In “Perfetti sconosciuti” succede spesso. Basta uno sguardo o una notifica perché si smetta di cercare di capire l'altro e si inizi, invece, a cercare il suo punto debole.

Disinnescare non significa evitare il conflitto o accettare tutto. Ci sono conflitti che devono essere affrontati, limiti che vanno messi e comportamenti che non possono essere giustificati. Però possiamo scegliere come stare dentro quella discussione: possiamo difendere ciò che pensiamo senza distruggere l'altra persona. A volte si può vincere una discussione e, nello stesso momento, perdere qualcosa della relazione.



Per riflettere:

- Quando discutiamo con qualcuno, vogliamo davvero risolvere qualcosa oppure vogliamo soltanto dimostrare che avevamo ragione?
- Quante volte, pur di vincere una discussione, rischiamo di perdere la persona che abbiamo davanti?

2. La paura del giudizio

I protagonisti si conoscono da anni, eppure ci sono cose che non riescono a dirsi. Il caso più evidente è quello di Peppe, che non trova il coraggio di parlare della sua relazione con un uomo. Durante la serata capiamo anche perché: battute, commenti e giudizi gli mostrano in anticipo quale potrebbe essere la reazione degli amici.

Il film è pieno di silenzi: cose non dette per vergogna, per paura di deludere, per evitare un conflitto o semplicemente perché non sappiamo come iniziare. E spesso facciamo più fatica proprio con chi conosciamo meglio. Il giudizio di una persona importante pesa di più. Così cambiamo discorso, minimizziamo, diciamo che va tutto bene o ci allontaniamo proprio quando avremmo bisogno di parlare.

C'è poi il rischio opposto: pensare di conoscere fino in fondo chi ci sta accanto. “È fatto così”, “so già cosa penserà”. Ma le persone cambiano, attraversano difficoltà che non vediamo e possono avere parti di sé che non riescono ancora a raccontare. Per questo non basta avere il coraggio di parlare. Dobbiamo anche provare a essere persone alle quali si può parlare: capaci di ascoltare senza trasformare subito ciò che ci viene raccontato in un giudizio. Una

relazione sicura, forse, non è quella in cui sappiamo tutto dell'altro. È quella in cui l'altro sente di poterci dire anche le cose difficili.



Per riflettere:

- C'è qualcosa che facciamo fatica a dire proprio alle persone a cui siamo più legati?
- Quando qualcuno ci racconta qualcosa di difficile, sappiamo ascoltare o abbiamo già pronta una risposta?

3. Dietro uno schermo

Il telefono è uno strumento che ci permette di informarci, lavorare, mantenere relazioni e raggiungere persone lontane. Durante la pandemia, per molti è stato uno dei pochi modi per continuare a vedere familiari e amici, studiare, lavorare o semplicemente non sentirsi isolati.

Ci sono però situazioni in cui lo schermo cambia il modo in cui ci rapportiamo agli altri. Succede soprattutto sui social, nei forum, nei commenti pubblici o negli spazi in cui possiamo sentirci anonimi o lontani dalle conseguenze delle nostre parole. Quando non vediamo il volto di chi ci legge e non percepiamo subito l'effetto di ciò che diciamo, diventa più facile scrivere qualcosa che probabilmente non diremmo mai guardando quella persona negli occhi.

Ma la distanza non riguarda solo come parliamo. Riguarda anche chi ascoltiamo. Online tendiamo a seguire persone e contenuti che ci interessano e che spesso ci somigliano. A questo si aggiungono gli algoritmi delle piattaforme, che selezionano ciò che vediamo anche sulla base delle nostre interazioni: cosa guardiamo, cosa seguiamo, su cosa ci soffermiamo. Finiscono così per proporci spesso contenuti affini ai nostri interessi e alle nostre idee, contribuendo a rafforzare quelle che chiamiamo "bolle".

In queste bolle le posizioni possono irrigidirsi. Chi la pensa diversamente smette di essere semplicemente una persona con cui non siamo d'accordo e diventa qualcuno "dall'altra parte": da ridicolizzare, insultare o attaccare. Questo però non significa che tutte le opinioni abbiano lo stesso valore o che, in nome del confronto, tutto debba essere accettato. Il confronto ha dei limiti. Razzismo, disumanizzazione, insulti o frasi che augurano sofferenza e morte non sono semplicemente modi diversi di pensarla. Sono parole che oltrepassano il confine della convivenza e del rispetto dell'altro. E quando siamo continuamente esposti a questo linguaggio rischiamo perfino di abituarci, facendo apparire normale ciò che normale non dovrebbe essere.

Forse allora il punto non è scegliere tra relazioni in presenza e relazioni attraverso uno schermo. È chiederci che tipo di persone vogliamo essere anche quando lo schermo ci separa dagli altri.



Per riflettere:

- Diremmo le stesse cose se avessimo davanti la persona a cui stiamo scrivendo?
- Quanto di una persona possiamo davvero conoscere da ciò che vediamo attraverso uno schermo?

4. Consiglio per proseguire la riflessione



Sigmund – Il Post | S2 E5: “La triade della coppia”

Un dialogo con la dottoressa Melita Ricciardi, psicoterapeuta cognitivo comportamentale, sul tema della coppia. Dalle ragioni istintuali e sociali della coppia, a quelle della crisi, al riconoscimento dei segnali di una relazione tossica. E poi, nel mondo dissociato e impalpabile della contemporaneità, di come costruire un'educazione sentimentale.



Superfan – Il Post | Ep. 5: “Se tutto è fandom, politica compresa”

Un episodio su come passioni, storie e comunità di fan contribuiscano a costruire la nostra identità. Dai fandom culturali al sostegno ai leader, il podcast mostra come il bisogno di appartenenza possa trasformarsi facilmente in schieramento, rendendo più difficile mettere in discussione il proprio gruppo e confrontarsi con chi sta “dall'altra parte”.