



biblistica.it • PUBBLICAZIONI

Riflessioni spirituali

N. 44

Il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto

di Gianni Montefameglio

Il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto è un'immagine metaforica presa popolarmente a test per verificare se la propensione di una persona è ottimistica o pessimistica. Tale "test" fai-da-te non è solo ingannevole, ma è basato su premesse errate.

La persona che vede il bicchiere mezzo vuoto è ritenuta pessimista perché si concentra sulla parte mancante e si mostra critica verso quella situazione. Già in questa valutazione della persona può esserci un errore. Infatti, non è affatto detto che una persona critica sia pessimista. Guai, se un pilota d'aereo non fosse critico nel valutare le condizioni del suo aeromobile prima di decollare o se, più semplicemente, uno chef non fosse critico nella predisposizione di un pranzo per ospiti di riguardo. Certe persone, poi, possono essere critiche persino per scaramanzia; costoro sono in effetti ottimisti che, per una specie di scongiuro, cercano di allontanare la cattiva sorte.

In verità, ben difficilmente la realtà viene valutata per quello che è oggettivamente. Solo una macchina computerizzata sa farlo. Quando un termometro di precisione segna 20 °C fa caldo o fa freddo? Nella stessa stanza un uomo può togliersi il golf mentre la moglie se lo mette. Il fatto è che tra la realtà vera, oggettiva, e noi si interpone la nostra percezione. Che sentimenti suscita ricevere un mazzo di gladioli rossi? Ad una donna può palesare la passione di un suo ammiratore, ma se a riceverlo è un cinese significa che dei suoi connazionali mafiosi lo stanno avvertendo che è spacciato.

L'ottimismo può presentarsi sotto le mentite spoglie del pessimismo. Abbiamo già osservato che certe persone possono essere critiche per scaramanzia. Esaminando più a fondo il meccanismo psichico che c'è dietro possiamo scoprirvi la paradossale strategia psicologica con cui una persona cerca di darsi un equilibrio per ridimensionare la sua percezione della realtà e guardare al mondo con occhi nuovi e con più ottimismo. Questo processo psicologico è presente nella poesia *La quiete dopo la tempesta* di Giacomo Leopardi. Il poeta descrive magistralmente la scena in cui "passata è la tempesta" ed "ecco il sereno"; tutto si rinnova e riprende vita, ed "ecco il Sol che ritorna, ecco

sorride”; tutto ciò il nostro poeta lo definisce però “gioia vana”, perché alla fine c’è la morte. Tuttavia, mentre si è in vita, quando la tempesta è passata ...

Si rallegra ogni core.
Si dolce, sì gradita
Quand’è, com’or, la vita?
Quando con tanto amore
L’uomo a’ suoi studi intende?
O torna all’opre? o cosa nova imprende?
Quando de’ mali suoi men si ricorda?

Il poeta, nonché filosofo, sta in verità dicendo che ogni volta che passa la tempesta ci sono motivi per essere gioiosi; anche se tutto torna come prima, ci si apre alla speranza e c’è sempre qualcosa di nuovo e di bello da fare, tanto che la persona “cosa nova imprende”.

I veri pessimisti sono costantemente di cattivo umore e, interiormente molto arrabbiati e insoddisfatti, sono chiusi e ostinati. La rabbia, il senso di impotenza e l’invidia fanno veder loro il mondo in bianco e nero, più nero che bianco. Gli ottimisti (di solito cresciuti in un ambiente sereno e fiducioso), sentono di avere in se stessi delle buone risorse e cercano di vedere sempre ciò che di positivo c’è nelle vicende della vita; per dirla con l’immagine del bicchiere, lo vedono mezzo pieno. Ci sono infine i finti ottimisti, i quali si sforzano di apparire tali per essere più simpatici, ma dietro il loro sorridente atteggiamento forzato, c’è una visione negativa del mondo.

Come vediamo noi il bicchiere? Mezzo pieno oppure mezzo vuoto? Vederlo mezzo pieno o mezzo vuoto comporta averne una fotografia mentale fissa. Un’istantanea, di per sé immutabile, va bene però per fotografare una situazione nella sua condizione attuale, ma nulla ci dice del futuro. Se percepiamo solo i fatti attuali trascurando il divenire, non solo vediamo solamente una parte della realtà, ma trascuriamo soprattutto quella parte che ci permette di prendere buone decisioni. Si chiama pensiero categoriale. Lo applichiamo ogni volta che ci limitano a constatare una situazione senza indagarne le cause e senza immaginare come potrebbe cambiare. Accettando la situazione come verità assoluta, adottiamo uno stereotipo; non vediamo allora le possibili soluzioni perché non vediamo via d’uscita.

Il pensiero categoriale è stato identificato tramite un esperimento condotto da psicologi dell’Università statunitense del Michigan e dell’Università giapponese di Hokkaido. L’esperimento ha rivelato anche il modo differente di pensare tra occidentali e orientali. Messi di fronte a immagini in cui studenti occidentali e orientali dovevano scegliere gli oggetti che meglio si abbinassero tra loro, il risultato è stato sorprendente. Giunti, ad esempio, alle immagini di un



bovino, di una gallina e di erba, gli occidentali fecero un abbinamento *logico*: bue e gallina sono animali; gli orientali

scelsero invece un abbinamento *di relazione*: il bue mangia l’erba.

Da questo esperimento traiamo l'interessante dato che il nostro modo di pensare, che è occidentale, tende a inserire gli oggetti (e le persone!) in categorie, trattandoli poi come immutabili. Così, il bicchiere mezzo vuoto diventa metafora della categoria dei pessimisti e quello mezzo pieno della classe degli ottimisti. La cultura orientale, che dà la preminenza alle relazioni, cercherebbe invece il rapporto tra il bicchiere mezzo vuoto e quello mezzo pieno, nonché la loro relazione con il contesto e l'ambiente.



immobile. Che idea ci facciamo della persona raffigurata qui a lato? Con l'occidentale pensiero categoriale è probabile che la classifichiamo tra le persone che è meglio evitare. Il biblico Caino dovette avere un'espressione anche peggiore,

eppure si noti come nella Bibbia (il cui pensiero è orientale), viene valutata la cosa: "Il Signore disse a Caino: «Perché sei irritato? e perché hai il volto abbattuto? Se agisci bene, non rialzerai il volto? Ma se agisci male, il peccato sta spiandoti alla porta, e i suoi desideri sono rivolti contro di te; ma tu dominalo!»" (Gn 4:6,7). Non solo viene ricercata la relazione che c'è con la rabbia ("Perché sei irritato?"), ma vengono prospettate anche le possibili evoluzioni e viene suggerito il giusto atteggiamento da tenere.

Vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto vuol dire fermarsi ad un'immagine che è *percepita* soggettivamente. Vuol dire vedere solo una parte della realtà e averne una visione che non aiuta affatto a guardare al futuro. Si rimane statici, immobili. Ciò vale sia che si veda il bicchiere come mezzo vuoto sia che lo si veda come mezzo pieno. Il pessimista si ferma e non agisce, ma anche l'ottimista rimane fermo, perché si adagia accontentandosi del mezzo pieno.

Il pensiero categoriale lo applichiamo ogni volta che ci limitiamo a constatare un fatto. Anzi, per meglio dire, ogni volta che ci limitiamo a prendere atto della *nostra percezione* di un fatto, senza neppure ricercarne la cause e senza immaginare ciò che potrebbe accadere dopo; quindi senza vedere le possibili soluzioni.

Chi percepisce il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto s'inganna, non è realista. Lo si guardi bene, attentamente:



È mezzo pieno oppure è mezzo vuoto? La realtà è un'altra. In verità esso è mezzo pieno e mezzo vuoto. Non è l'uno o l'altro. Il bicchiere è allo stesso tempo mezzo pieno e mezzo vuoto.

Se guardiamo solo alla parte mezza piena, si può anche essere ottimisti, ma è un ottimismo fasullo perché ci si adagia su una situazione presa come statica mentre invece potrebbe benissimo cambiare. Se guardiamo solo alla parte mezza vuota, si può anche essere pessimisti, ma è un pessimismo che blocca perché si percepisce la situazione come statica mentre invece potrebbe benissimo cambiare. Con realismo si potrebbe fare questa valutazione: “Che bello! Il bicchiere è ancora mezzo pieno! Però, caspita, è anche mezzo vuoto. Devo darmi da fare per riempirlo”.

Senza essere statici, la domanda è allora: per come stanno le cose, in quali modi potrebbe svuotarsi del tutto e come potrebbe essere riempito? Nel rispondere (per poi darsi da fare) non bisogna guardare al bicchiere come ad una vecchia fotografia immutabile. Fuor di metafora, non dobbiamo guardare a situazioni o, peggio ancora, ad errori del passato. Il “bicchiere” che ci sta di fronte non è imm modificabile: si può svuotare ma si può anche riempire. In altre parole: che cosa possiamo fare per riempirlo? Star lì fermi ad osservarne la sola metà mezza vuota sarebbe come stare a guardare una scena immutabile del passato. Occorre guardare al bicchiere per quello che è: una realtà in divenire.



LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA

di Giacomo Leopardi

Passata è la tempesta:
Odo augelli far festa, e la gallina,
Tornata in su la via,
Che ripete il suo verso. Ecco il sereno
Rompe là da ponente, alla montagna;
Sgombrasi la campagna,
E chiaro nella valle il fiume appare.
Ogni cor si rallegra, in ogni lato
Risorge il romorio
Torna il lavoro usato.
L'artigiano a mirar l'umido cielo,
Con l'opra in man, cantando,
Fassi in su l'uscio; a prova
Vien fuor la femmetta a còr dell'acqua
Della novella piova;
E l'erbaiuol rinnova
Di sentiero in sentiero
Il grido giornaliero.
Ecco il Sol che ritorna, ecco sorride
Per li poggi e le ville. Apre i balconi,
Apre terrazzi e logge la famiglia:
E, dalla via corrente, odi lontano
Tintinnio di sonagli; il carro stride
Del passegger che il suo cammin ripiglia.

Si rallegra ogni core.
Sì dolce, sì gradita
Quand'è, com'or, la vita?
Quando con tanto amore
L'uomo a' suoi studi intende?
O torna all'opre? o cosa nova imprende?
Quando de' mali suoi men si ricorda?
Piacer figlio d'affanno;
Gioia vana, ch'è frutto
Del passato timore, onde si scosse
E paventò la morte
Chi la vita abborria;
Onde in lungo tormento,
Fredde, tacite, smorte,
Sudàr le genti e palpitàr, vedendo
Mossi alle nostre offese
Folgori, nembi e vento.

O natura cortese,
Son questi i doni tuoi,
Questi i dilette sono
Che tu porgi ai mortali. Uscir di pena
È diletto fra noi.
Pene tu spargi a larga mano; il duolo
Spontaneo surge: e di piacer, quel tanto
Che per mostro e miracolo talvolta
Nasce d'affanno, è gran guadagno. Umana
Prole cara agli eterni! assai felice
Se respirar ti lice
D'alcun dolor: beata
Se te d'ogni dolor morte risana.



<https://www.youtube.com/watch?v=CderHLRfaTE>