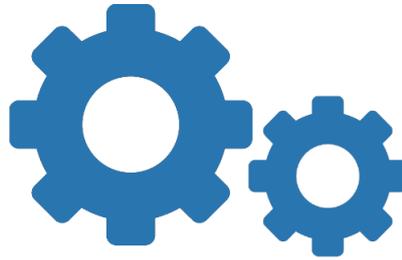


# Convinzioni e Convenzioni



Life & Business Coach

Alberto Zevi

Il mio background accademico è l'Antropologia Culturale, la scienza sociale che si occupa dello studio dell'uomo dal punto di vista delle sue manifestazioni culturali, ossia quegli aspetti della nostra vita che sono socialmente appresi, come valori, convinzioni, modelli di comportamento e di comunicazione, ecc. In questa dispensa espongo il concetto di norma sociale, e le riflessioni che questo può stimolare nell'ottica del Life Coaching. Tale strumento concettuale permette di chiarire dinamiche che vanno ad influenzare aspetti esistenziali fondamentali della nostra vita.

## 1. Il ruolo della cultura

Il concetto antropologico di *cultura*, che si distingue dalla Cultura con la "C" maiuscola che indica il grado di istruzione di una persona in riferimento al suo status sociale (pensiamo alla frase "essere un uomo di Cultura"), viene elaborato per la prima volta da Edward B. Tylor in *Primitive Culture* (1871) ed indica qualsiasi capacità e abitudine acquisita dall'uomo in quanto membro di una società o gruppo sociale (da cui le espressioni "la cultura giovanile", "la cultura urbana", "la cultura maori", ecc.). Questo può comprendere convinzione e credenze (religiose o meno), tradizioni e consuetudini, usi e costumi, valori, comportamenti, gestualità, linguaggio ed altro ancora.

Poiché l'acquisizione di una cultura avviene per fatto stesso di far parte di un gruppo sociale; ciò significa che ognuno di noi è influenzato dalla cultura dei gruppi sociali con cui, consapevolmente o meno, si identifica.

Io, ad esempio, posso affermare di essere stato influenzato dalla cultura italiana, veneta più nello specifico, di estrazione borghese, universitaria (ho studiato a Ca' Foscari a Venezia), e così via.

Naturale conseguenza di ciò è che qualunque contesto sociale nel quale un individuo si trova inserito (l'azienda dove lavora, la famiglia, il quartiere, il gruppo di amici, l'ambiente scolastico, ecc.), è destinato ad esercitare su di lui una qualche forma di coercizione al fine di indirizzare la sua vita.

La società nel suo insieme, e qualsiasi altro gruppo sociale nello specifico, tende infatti ad indurre le persone che svolgono certi ruoli al suo interno a conformarsi alle norme e alle aspettative connesse con quei ruoli. Questo può avvenire attraverso sanzioni istituzionalizzate (le legge, il licenziamento, ecc.) oppure informali (il gossip, il rifiuto del saluto, ecc.), la cui entità è proporzionale all'importanza attribuita alla norma dalla collettività che vi si conforma.

## **2. Le norme sociali**

Concetto strettamente correlato a quello di cultura è dunque quello di *norma sociale*, che indica fino a che punto è consentita la variazione individuale rispetto alle abitudini culturali di un determinato contesto sociale (anche detto "modello culturale ideale"). In breve si tratta di regole socialmente condivise concernenti la condotta dei membri di un gruppo sociale, che possono essere implicite (pensiamo a quando facciamo o non facciamo qualcosa col timore di essere bersaglio di un pettegolezzo) o esplicite (la legge).

Spesso non ce ne rendiamo conto, ma siamo enormemente condizionati da convenzioni culturali collettive che prendiamo per buone semplicemente perché rappresentano la consuetudine ("si è sempre fatto così") e/o sono condivise dalla maggioranza ("lo fanno tutti").

Il conformista, per esempio, è per definizione colui che sa adattarsi a opinioni, usi e comportamenti prevalenti.

A questo riguardo, è fondamentale sottolineare il peso che le percezioni soggettive hanno sull'efficacia della norma sociale rispetto al singolo che deve conformarsi ad essa.

La nostra esperienza ci conferma che singoli individui o perfino interi sottogruppi si esimono consapevolmente dal rispettare norme che la maggioranza ritiene vincolanti: è il caso dei medici che fanno obiezione di coscienza, dei sacerdoti che permettono informalmente ai divorziati di prendere l'eucarestia perché in cuor loro ritengono sia giusto, e così via.

Possiamo affermare che, almeno in parte, le norme sociali si fondano sulla credenza da parte delle persone che tali norme effettivamente vincolino, perché intrinsecamente giuste o perché sorrette dall'autorità o per il timore delle conseguenze.

Non bisogna inoltre sottovalutare l'aspetto dinamico ed arbitrario delle norme. Le aspettative connesse ai nostri ruoli sono di fatto frutto di scelte arbitrarie, talmente sedimentatesi nel tempo ed entrate nel modo di pensare di una società o gruppo sociale da essere state naturalizzate.

È sufficiente pensare a come sia cambiato il modo di intendere il ruolo della donna nella società occidentale. Oggigiorno negare il voto alle donne rappresenta una violazione dei diritti umani che ognuno di noi ritiene in cuor suo assolutamente inaccettabile. Prova a pensare all'opinione dominante prima che, con una vera e propria rivoluzione culturale, si arrivasse al suffragio femminile.

### **3. Sicurezza e insoddisfazione**

Conformarci ai modelli culturali ideali può darci grandi soddisfazioni, per la nostra profonda condivisione dei principi alla base degli stessi e/o per il senso di approvazione che i nostri risultati possono suscitare negli altri; allo stesso tempo questi modelli possono diventare una gabbia in cui non ci riconosciamo e non ci sentiamo a nostro agio.

Domandiamoci allora cosa e quanto di ciò che facciamo e che pensiamo di noi stessi è frutto di tali aspettative, ovvero del giudizio altrui, e quanto invece è consapevolmente una nostra libera scelta.

Ci renderemo conto a questo punto che, spesso, l'insoddisfazione che possiamo provare nei confronti della nostra vita professionale o privata, per quanto possa apparire di successo ad altri, può derivare dal fatto di aver compiuto delle scelte che in cuor nostro non condividevamo ma che, spinti dalla famiglia, dagli amici, dal contesto sociale di riferimento, abbiamo fatto comunque.

Rifletti su questi esempi:

- Gabriella ha sempre voluto dipingere. È un'attività che la soddisfa ed in cui manifesta un grande talento. I suoi genitori sono entrambi avvocati e hanno uno studio di successo che intendono tramandare alla figlia. Gabriella viene iscritta al liceo classico (lei avrebbe voluto frequentare il liceo artistico) e successivamente, a seguito delle pressioni familiari, frequenta il corso di giurisprudenza all'università laureandosi col massimo dei voti.

Dopo una brillante carriera da avvocato che l'ha però sempre vista insoddisfatta, raggiunta la pensione Gabriella decide di dedicarsi finalmente alla sua passione, dipingere. In pochi anni diventa una delle artiste più ricercate del Nord Italia ed i suoi quadri, il cui valore economico è ormai elevatissimo, sono ospitati in molte delle più prestigiose gallerie d'arte del Paese.

- Roberto ha sempre fatto l'operaio. Come conseguenza della crisi e della necessità dell'azienda di tagliare i costi del personale al fine di non veder ridotto il proprio fatturato, perde il lavoro. La moglie Ada d'altronde è un medico, e riesce a garantire il mantenimento di entrambi. Dopo due anni di disoccupazione, con l'arrivo del primo figlio, a cui seguirà a breve distanza una femmina, nonostante la disapprovazione della famiglia di lui molto tradizionalista, Roberto ed Ada decidono di attuare quello scambio di ruoli che tuttora sfida le nostre convenzioni (nonostante sia sempre più frequente): Roberto decide di dedicarsi alla casa e ai figli (diventa un cosiddetto "mammo", termine che tuttora rimanda purtroppo ad un giudizio negativo), mentre Ada pensa al mantenimento della famiglia. Superate le prime difficoltà, da allora vivono felici, e Roberto, che da sempre considera la famiglia la sua più grande fonte di benessere, si sente di nuovo importante e realizzato.

- Marco rappresenta quello che molti definirebbero un imprenditore di successo. Partendo da zero è riuscito a fondare un'impresa che, dopo dieci anni di attività, è arrivata a fatturare milioni di euro l'anno. La totale dedizione alla sua azienda ha però avuto delle grosse ricadute sulla vita privata; Marco ha perso infatti molti compleanni ed altri eventi significativi della vita dei figli e anche i rapporti con la moglie ormai esasperata dalla sua assenza si sono incrinati.

Nonostante il parere contrario dei suoi consulenti, Marco ha deciso di fare qualcosa di assolutamente inusuale per la mentalità economica dominante: convertire gli avanzamenti in termini di efficienza del lavoro (produrre di più in meno tempo) in una riduzione del tempo di lavoro suo e dei suoi dipendenti, invece che in un ulteriore aumento del fatturato. Da allora è riuscito a recuperare il rapporto con la famiglia, e a trovare un equilibrio tra vita professionale e vita privata.

### **Esercizio**

- 1) Prendi un foglio di carta ed una penna, e scrivi una lista di quali ritieni siano gli elementi più significativi che definiscono l'identità dei tuoi gruppi di appartenenza.  
es. "famiglia Rossi" → passione per il calcio, tradizione operaia, famiglia tradizionale, conseguire una laurea è considerata una perdita di tempo...  
es. "gruppo di amici" → andare fuori la sera, ritrovarsi al solito bar, parlare di calcio, fumare...
- 2) Ora prendi il tempo necessario per riflettere; poi scrivi una lista dei tuoi personali obiettivi nella vita. Come indicazione generale, ricorda che un buon obiettivo dovrebbe essere:
  - a. specifico
  - b. misurabile;
  - c. attuabile (realistico e sotto il proprio controllo)
  - d. rilevante (motivante e coerente con la nostra identità)
  - e. definito nelle tempistiche (entro 1 anno, 3 anni, ecc.);

3) Confronta le due liste. Sono in contrasto tra di loro?

Rifletti se e quali elementi che definiscono i tuoi gruppi sociali di appartenenza sono in contrasto col raggiungimento dei tuoi obiettivi.

#### **4. Conclusione**

Riflettere su quali siano le convinzioni, gli schemi di interpretazione della realtà e le abitudini che abbiamo acquisito dai nostri gruppi sociali di appartenenza può farci comprendere quali tra queste siano funzionali e adattive per noi stessi e quali, invece, potenzialmente vincolanti e limitanti.

Qualora le ritenessimo in contrasto con le esigenze della nostra persona, consci della natura arbitraria e dinamica delle norme sociali, potrebbe essere utile intraprendere un percorso mirato a modificare le aspettative nostre e altrui rispetto a noi stessi.

**© 2014 Alberto Zevi**

Coach, Formatore, Antropologo

Abano Terme (PD)

[info@albertozevicoaching.it](mailto:info@albertozevicoaching.it)