

di Riccardo Rescio

Albert Einstein in un suo famoso aforisma afferma che è più facile spezzare un atomo in due e che il pregiudizio della gente, ora è indubbio che molti di noi possano affermare di non avere pregiudizi, ma questo dire, come spesso succede, non risponde purtroppo alla verità.

Tutti in qualche misura abbiamo pregiudizi in qualcosa in qualcuno, in situazioni o eventi, ma non dobbiamo farcene una colpa eccessiva, ma il solo prenderne atto ci permetterebbe di intraprendere un viaggio di liberazione dalle griglie mentali in cui false verità, luoghi comuni e assurde banalità, la nostra mente è stata rinchiusa.

La responsabilità di cui dobbiamo farci carico è invece quella condizione che viene a sussistere quando non siamo capaci di rivedere un determinato pregiudizio che una più attenta e oculata osservazione dei fatti e delle persone, avrebbe falsifica.

Quando per ottusità, o voluta cecità, non ammettiamo di aver sbagliato dando giudizi, valutazioni o considerazioni, non sulla realtà oggettiva dei fatti, ma su di una preventiva idea distorta degli stessi.

I condizionamenti, profondamente radicati che si sono tramandati attraverso i secoli hanno contribuito a plasmare una limitata capacità valutativa, che spesso risulta essere difficile da modificare.

Questi condizionamenti possono derivare da varie fonti come la famiglia, la società, i media e le esperienze personali.

Ciò che rende i pregiudizi così fortemente radicati è il fatto che spesso sono

interiorizzati in maniera sottile e automatica, una sorta di processi subliminali, persuasioni occulte attraverso messaggi che sono in grado di agire nel subconscio tanto tanto da influenzare le nostre percezioni.

Il processo di consapevolezza e auto-riflessione ci potrebbe permettere di analizzare criticamente le nostre convinzioni e confrontarle con la realtà oggettiva.

È un viaggio interiore individuale e collettivo costellato da sfide, ma che può portare a una più ampia apertura mentale e una maggiore inclusività nei confronti degli altri.

Il processo di superamento dei pregiudizi, è certamente un viaggio interiore che richiede un considerevole, costante e consapevole impegno.

Per superare i pregiudizi radicati, quindi è essenziale intraprendere un cammino di auto-esplorazione profonda che ci porti a mettere in discussione le nostre convinzioni, a esaminare da vicino le nostre reazioni e a confrontarle con la realtà oggettiva.

Questo processo impegnativo richiede umiltà nel riconoscere i nostri limiti e nel confrontarci con i nostri pregiudizi, spingendoci al di là delle nostre zone di comfort e aprendoci a nuove prospettive. Attraverso un impegno costante verso l'auto-miglioramento e la consapevolezza, possiamo giungere a una maggiore comprensione di noi stessi e degli altri, favorire un clima di rispetto reciproco e contribuire a costruire una società più inclusiva, equa e rispettosa della diversità.