

ASCOLTARE È ACCOGLIERE

MARIA POETTO*

Torino

Accogliere è abbracciare

Accogliere è anche ascoltare l'altro con attenzione, un dono importante e reciproco nella relazione amicale e di coppia

Attenzione, empatia, pazienza, saper tacere, autocontrollo e fiducia sono alcuni atteggiamenti che facilitano l'accoglienza e l'ascolto

Ascoltare con il cuore il cuore dell'altro

L'accostamento di questi due verbi è di tipo inclusivo: essi si riferiscono infatti a due azioni che non sono del tutto simili tra loro, tuttavia possiamo considerare il primo verbo, *ascoltare*, come un'espressione, una manifestazione del secondo: *accogliere*.

◆ **Accogliere... abbracciare**

Accogliere, che deriva dal latino "*ad-colligere*", cioè "collegare a...", significa raccogliere presso di sé, ricevere qualcuno con dimostrazione di affetto.

Mi sembra che sul piano fisico tale atteggiamento venga espresso molto bene dall'abbraccio: un abbraccio caloroso e spontaneo comunica benevolenza, affetto, disposizione positiva verso chi lo riceve.

* *Psicologa e psicoterapeuta*

Ti proteggerò dalle paure ...e dai turbamenti...

Ti sollevorò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore...

Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza

...perché sei un essere speciale e io avrò cura di te.

“La cura”
di Franco Battiato

Mi permetto, a proposito, una breve digressione personale: avendo percorso recentemente una parte del cammino di Santiago (esperienza attualmente piuttosto diffusa, oggetto anche del recente film *Il cammino di Santiago*), sono rimasta piacevolmente colpita nell'osservare come sia consuetudine dei pellegrini, raggiunta la meta, dare un abbraccio alla statua dell'Apostolo, che ha un'espressione dolce e sorridente, e sembra davvero manifestare verso di loro un'accoglienza affettuosa. Un gesto corporeo significativo, l'abbraccio, solitamente poco diffuso in ambito religioso, ma molto espressivo, con risonanze primordiali, che ci rimandano alle nostre prime esperienze di accoglienza tra le braccia della mamma... e anche del papà!

◆ **Ascoltare, virtù rara**

L'esperienza di sentirsi accolti è fondamentale in un rapporto affettivo, di amicizia e ancor più di coppia. L'apertura del cuore, la condivisione profonda di sé, crescono infatti nel giardino dell'accoglienza.

Possiamo quindi comprendere come un volto dell'accogliere sia l'ascolto, il prestare attenzione, il tendere l'orecchio a chi ci parla: un ascolto attento, attivo, partecipe favorisce in chi sta rivolgendosi a noi una comunicazione della propria interiorità.

Nel Talmud si narra di come un giovane rabbino domandi al suo maestro come mai noi abbiamo due orecchi e una sola bocca. Il maestro risponde: "Perché dovremmo ascoltare due volte di più di quanto parliamo".

Questa osservazione contiene un invito alla riflessione sul nostro modo di ascoltare che è decisamente attuale: la nostra cultura, spingendoci con i suoi ritmi frenetici verso la fretteolosità, il voler avere tutto e subito, rende sempre più rara la capacità di sapersi fermare, di attendere e rimanere in silenzio, che sono elementi indispensabili per l'ascolto. Risulta indubbiamente più facile il fare, il passare rapidamente all'azione, il guardare (siamo immersi nella cultura dell'immagine, che sovente ci fa fermare all'apparenza), il parlare (siamo inondati da tante parole, che a volte si sovrappongono interrompendo chi già sta parlando). Questo stile accelerato, immediato, sempre di corsa, ci porta spesso a rischiare di perdere di vista la direzione in cui vogliamo andare, e di trascurare le nostre priorità, come le relazioni personali.

Per questo è bene che anche noi ci lasciamo provocare dalla risposta del maestro e ci interroghiamo su come migliorare il nostro ascolto, perché esso riesca ad esprimere un'accoglienza autentica dell'altro. Era ciò che affermava Enzo Jannacci, in modo molto originale, in una sua vecchia canzone: "Perché ci vuole orecchio!"

◆ **Alcuni atteggiamenti dell'ascolto**

Quali atteggiamenti sono importanti per un vero ascolto?

Possiamo individuarne alcuni:

- **L'attenzione.** Se siamo distratti dal fare o dal pensare ad altre cose non possiamo veramente ascoltare. Ascoltare bene presuppone mettere da parte ogni altra attività per volgere l'attenzione verso il nostro interlocutore, per concentrarci su quanto egli ci sta comunicando. Come afferma Simone Weil: "La maggiore espressione d'amore che possiamo dare agli altri è l'attenzione". Spesso sottovalutiamo l'importanza del dare attenzione come una forma per esprimere il nostro amore. Eppure, è proprio dando segnali di attenzione che noi trasmettiamo all'altro quanto egli sia importante per noi e il fatto che venga prima dei nostri impegni e bisogni personali, che vengono momentaneamente accantonati. Un segno semplice per indicare il nostro ascolto consiste nel guardare la persona che ci sta parlando.
- **L'empatia.** È la capacità di sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda emotiva dell'altro, di "mettersi nei suoi panni". È saper andare al di là del messaggio verbale, delle sole parole, per cogliere i sentimenti che vengono espressi soprattutto attraverso il linguaggio non verbale: il tono della voce, lo sguardo e l'espressione del volto, che spesso comunicano più di molte parole. Così, Gianluca comprende che dietro il disagio che manifesta Michela sul suo andare spesso in palestra e rientrare tardi la sera non ci sia solo un problema organizzativo di distribuzione dei compiti in casa, ma una sofferenza (che traspare dal volto, dal trattenere a stento le lacrime), legata al sentirsi sola e trascurata. L'ascolto vero raggiunge e accoglie il nostro interlocutore, non solo le sue parole. Sa andare al cuore!

- **La pazienza.** Se noi abbiamo fretta non riusciamo a disporci in un'attesa che sappia creare uno spazio in cui l'altro senta di poter procedere nella sua apertura e condivisione. La frenesia, la frettezza, la frettezza soffocano una comunicazione profonda che ha bisogno di un tempo congruo per esprimersi. Occorre saper trovare del tempo per ascoltarsi e a volte può anche essere utile programmare dei momenti dedicati all'ascolto. Questa strategia può sembrare un po' artificiosa e andare a scapito della spontaneità, dell'immediatezza, ma quando non si riesce per vari motivi a cogliere le occasioni di comunicazione sul nascere è meglio tutelarle con un po' di organizzazione piuttosto che perderle.
- **Saper tacere.** È una verità lapalissiana: per ascoltare, occorre saper tacere! Tacere, però, non solo evitando le parole, ma anche liberando la testa, sospendendo pensieri e giudizi. A volte il nostro ascolto non è limpido, trasparente, perché già inquinato da nostri preconcetti, da ciò che pensiamo di conoscere dell'altro. È presuntuoso credere di sapere quello che passa nella testa e nel cuore dell'altro. Inoltre le nostre letture delle confidenze altrui spesso risultano limitanti e fuorvianti: sentiamo solo quello che vogliamo sentire, ci soffermiamo su aspetti che vengono a confermare i nostri pensieri, trascurando altri elementi (intenzioni, stati d'animo, atteggiamenti) che, se venissero accolti, ci permetterebbero di arricchire la conoscenza del nostro interlocutore. Il giudizio ostacola l'apertura, la comunicazione: "Se tu già sai quel che voglio dire a che cosa serve che io cerchi di spiegarti quello che provo?" e alimenta nell'altro la legittima impressione di sentirsi poco capito. Sono da evitare in modo particolare giudizi critici riguardo agli stati emotivi, che fanno sentire in colpa la persona per quello che prova, con una conseguente chiusura sui suoi moti del cuore, ostacolando così una condivisione che potrebbe procurare sollievo e ridurre delle tensioni interne. Al contrario, un ascolto che sa fare silenzio anche con la testa per ospitare la comunicazione dell'altro senza incasellarla nei propri saperi risulta la condizione migliore perché chi parla possa fare la liberante esperienza di sentirsi accolto per quel che è e compreso in ciò che sta vivendo.
- **L'autocontrollo.** Intendiamo con questo termine una forma di disciplina che, ad esempio, sa frenare la tendenza a interrompere chi sta parlando per intervenire, oppure la tendenza a cercare di cambiare il discorso. L'ascolto non è del tutto automatico, e anche quando ci disponiamo a metterlo in atto questo non ci esime da un certo controllo su noi stessi, per far sì che i nostri atteggiamenti lo possano realmente favorire e non, sia pure involontariamente, renderlo difficoltoso. Occorre saper frenare la lingua, imparare a tacere ed educarci anche a rimanere su temi che possono creare in noi inizialmente disagio e turbamento, per cui istintivamente vorremmo evitarli. Se riusciamo a contrastare questa nostra reazione, peraltro piuttosto naturale, potremo valutare con il nostro interlocutore la situazione, confrontarci sui vissuti reciproci: riuscire ad affrontare insieme certe tematiche rinsalderà il rapporto e favorirà un senso di collaborazione e di alleanza.
- **La fiducia.** Consiste nel credere nelle capacità dell'altro, nelle sue risorse, nel confidare in quello che lui è. È un atteggiamento che fa molto del bene a chi lo riceve perché è contagioso, nel senso che alimenta la sicurezza, la fiducia anche in colui che ne è il destinatario, il quale si sente più forte e capace di affrontare le proprie difficoltà, con ricadute positive anche sull'umore. Esprimiamo fiducia

nell'altro quando non gli diamo consigli (a meno che essi non vengano esplicitamente richiesti): in questo modo trasmettiamo un messaggio importante: noi confidiamo nel fatto che egli stesso saprà trovare una soluzione al suo problema. La fiducia si comunica anche con una partecipazione comprensiva e adeguata a quanto l'altro vive e prova: commenti facilmente ottimistici darebbero invece l'impressione di sottovalutare le situazioni di difficoltà o di poca comprensione dei suoi stati emotivi; ma anche il contrario, cioè espressioni di eccessiva preoccupazione, rischierebbe di ingigantire il problema e aumentare l'ansia a riguardo. È da tener presente che la fiducia va sempre a braccetto con la speranza!

◆ **Ascoltare con il proprio cuore il cuore dell'altro**

.....
Nel concludere questo tema, che certamente meriterebbe di essere ulteriormente approfondito sotto diversi aspetti, vorrei citare alcune espressioni di Gibrán nel suo libro *“Il profeta”*. A proposito dell'Amicizia (che possiamo qui intendere estesamente come relazione profonda, sia di amicizia che di coppia) afferma:

“Il vostro amico è il vostro bisogno saziato. (...) E' la vostra mensa e la vostra dimora. Poi che, affamati, vi rifugiate in lui e lo cercate per la vostra pace. (...) Quando l'amico tace, il vostro cuore non smette di ascoltare il suo cuore. Poi che nell'amicizia ogni pensiero, desiderio, speranza nasce nel silenzio e si divide con inesprimibile gioia.”

In forma poetica, troviamo riassunto quanto espresso sopra, con una preziosa sottolineatura: l'ascolto con il cuore del cuore dell'altro. È il cuore, inteso come il luogo dei sentimenti profondi che nutro per l'altro, l'organo che permette un vero ascolto. Potremmo anche parlare, volendo, delle

“orecchie del cuore”, che sanno ascoltare anche il silenzio.

Il silenzio non è spazio vuoto, ma luogo in cui nasce tutto ciò che costituisce la nostra interiorità; la condivisione con l'amico suscita una profonda gioia proprio perché ci si sente accolti per quello che si è. Per questo l'amico è considerato mensa per l'affamato, dimora e rifugio: in lui si trova pace perché si sperimenta un'accoglienza, in cui si può riposare, che nutre e rinfranca il cuore.

MARIA POETTO