

Brani tratti dal libro di F. Torralba

“L’arte di ascoltare”



Ascoltare per comprendere

La vita inquieta che conduciamo ci rende difficile praticare l’ascolto, non tanto per motivi esterni, quanto per motivi che affondano le radici nella nostra interiorità. C’è troppo rumore. Rumore dentro e fuori. il rumore provoca incomprensioni, attriti, malintesi. il rumore ci costringe a gridare più forte, rendendoci quindi sordi alle voci più flebili [...] Dobbiamo imparare ad ascoltare per comprendere le persone che amiamo. Dobbiamo lavorare su questa facoltà, perché solo così potremo dire le parole adeguate al momento opportuno. Dobbiamo perseverare nella pratica dell’ascolto, perché godremo con maggior intensità e completezza di quanto ci circonda, delle persone a noi più vicine e di tutto ciò che appaga i nostri sensi.

Il pagliaccio di Kirkegaard. Per ascoltare rimuoviamo i nostri pregiudizi.

A volte non ascoltiamo chi avremmo dovuto ascoltare, perché siamo stati eccessivamente influenzati da pregiudizi negativi. Talvolta accade il contrario: ascoltiamo attentamente qualcuno quando, di fatto, quello che dice è irrilevante. Per poter ascoltare correttamente, bisogna superare il pregiudizio dell’immagine. Molto spesso l’immagine dell’altro condiziona in modo straordinario l’atto dell’ascolto. L’aneddoto del pagliaccio narrato da Soeren Kirkegaard si rivela particolarmente significativo per comprendere fino a che punto l’immagine può renderci sordi all’ascolto dell’altro.

Recita così: all’interno di un circo scoppia un incendio. Il pagliaccio esce precipitosamente e va a chiedere aiuto nel villaggio vicino. Nell’udire il pagliaccio informarli dell’incendio supplicandoli di accorrere in suo aiuto, i vicini pensano che si tratti di uno scherzo e che il pagliaccio si stia sforzando di rendere veritiero

il suo racconto. Gli abitanti del villaggio non gli credono e il circo finisce per essere completamente distrutto dalle fiamme. [...]

In definitiva, per ascoltare attentamente l'altro e comprendere ciò che dice, dobbiamo compiere uno sforzo titanico per poterci affrancare dai pregiudizi, cosa che possiamo fare solo se siamo consapevoli di averli; paradossalmente, però, possiamo riuscire a esserne consapevoli solo se siamo ricettivi agli altri. Molte volte riusciamo a essere consapevoli dei pregiudizi che ci affliggono grazie agli altri, che ci rivelano i nostri luoghi comuni o preconcetti. Il dialogo e la pratica del viaggio interiore sono due potenti antidoti contro il pregiudizio.

L'ascolto aperto che trasforma

Solo colui che si apre alla dimensione dell'altro pratica l'ascolto. Esiste l'ascolto egologico o puramente solipsistico che consiste nell'ascoltare se stessi. Il vero ascolto, invece, è un atto intenzionalmente aperto all'altro e, in questo senso, presuppone il rispetto e la considerazione di ciò che l'altro potrebbe dire. L'inserimento dell'altro nel proprio mondo è assimilabile a una ventata di aria fresca, presuppone una sfida e, insieme, una tensione verso il proprio io da collocare, come nuovo, nel proprio mondo.

L'ascolto che induce realmente una metamorfosi nell'interiorità dell'individuo si apre alla prospettiva dell'altro. Non siamo ciò che abbiamo ascoltato, ma ciò che abbiamo ascoltato plasma quello che siamo. Saremmo molto diversi da quello che siamo, se avessimo ascoltato altri discorsi, altre storie.

Comprendere è più che capire

La comprensione esige necessariamente l'ascolto, ma l'ascolto non garantisce, neppure lontanamente, la comprensione. Comprendere significa diventare la cosa compresa, significa farla propria, smettere di essere ciò che siamo per adottare la forma della cosa compresa. È un processo attraverso il quale il ricevente se ne appropria a livello intellettuale, la sa comunicare con parole sue; in definitiva, non la vive come un oggetto estraneo. Esige un lavoro intellettuale di decodificazione dei segni e di concentrazione sul discorso dell'altro. Comprendere non significa capire. L'atto del comprendere è più inclusivo. La comprensione non implica solo il fatto di capire il messaggio, ma anche la circostanza che fa da cornice al messaggio stesso [...]

Comprendere consiste nel cogliere a livello intellettuale tramite il pensiero, significa essere in sintonia con il senso di quanto ci viene spiegato, appropriarsi del suo significato ultimo. Comprendiamo qualcosa quando capiamo come è fatta, come funziona, qual è il suo significato, e siamo capaci di attribuire una ragione a tutto ciò. La comprensione è più profonda della spiegazione.

Una bocca per parlare, due orecchie per ascoltare

Dice il filosofo Zenone di Elea che "ci hanno dato due orecchie, ma solo una bocca, perché potessimo ascoltare di più e parlare meno". Tutto sommato dobbiamo ammettere che, tolte alcune onorevoli eccezioni, tendiamo a dedicare più tempo ed energie all'esercizio della parola che non alla pratica dell'ascolto. Forse è per questo che ciò che in genere diciamo è tanto privo di significato. [...] La pessima qualità dell'ascolto che si riscontra presso le istituzioni educative è il

risultato di una pedagogia che ha fatto della spontaneità un mito, che ha applaudito l'espressione libera e schietta dello studente e che, invece di allenarlo alla pratica dell'ascolto, lo ha legittimato a parlare e a esprimere la sua opinione quando vuole, a chi vuole e come vuole. [...]

Ma chi merita di essere ascoltato? Come saperlo prima che parli? Quali criteri ci devono aiutare a scegliere colui che merita di essere ascoltato?

È evidente che non possiamo crescere senza ascoltare, senza aprirci agli altri, senza praticare l'accoglienza. È pur vero che non sempre l'apertura è sinonimo di ricchezza per la persona. Detto ciò, consideriamo che esiste tutta una serie di figure umane che non possiamo ignorare. Sono presenti nella nostra vita quotidiana, ma non prestiamo loro attenzione perché riteniamo che vi siano interlocutori più importanti, e li releghiamo in secondo piano. Ci riferiamo ai bambini, agli anziani, ai malati, agli amici e ai saggi.

Ascoltare gli amici

Bisogna ascoltare gli amici. Ci parlano all'orecchio, ci conoscono dentro; sanno di noi molto più di quanto non immaginiamo; ci dicono quello che è realmente giusto per noi. [...]

L'amicizia si costruisce nel corso del tempo. Ha una sua storia: una nascita, uno sviluppo e un epilogo. Nell'amicizia più solida, l'epilogo coincide con la morte di uno dei due amici. Dopo questo evento luttuoso, l'amicizia non può più essere ricreata, ma il ricordo dell'amico viene regolarmente evocato, perché fa parte della propria identità, e l'io non può comprendere se stesso senza l'amico che prende forma dentro l'anima e affiora in determinate circostanze. Il vero amico non viene mai dimenticato perché dimenticarlo presupporrebbe il fatto di scordare una parte fondamentale del nostro essere.

Benvenuta la parola dell'anziano

Sul finire dell'esistenza, è raro che le parole pronunciate siano gratuite. Dovremmo prestare attenzione all'esperienza che gli anziani possiedono nel corpo e nell'anima perché anticipa, in misura più o meno significativa, ciò che dovremo vivere se giungeremo all'ultima tappa. È anche il momento in cui si deve fare un bilancio, valutare gli aspetti positivi e quelli negativi, cogliere ciò che è realmente essenziale e comunicarlo agli altri.

Che sia dunque benvenuta la parola dell'anziano. A volte è un po' confusa, altre volte scorre molto lentamente, eppure bisogna prestarvi attenzione. Non permettiamo alla forma di essere un ostacolo. Non giudichiamo l'altro dalle apparenze. Andiamo al cuore della parola, lasciamo che la Sua sostanza ci trasformi.

Alla luce di queste parole su ciò che è essenziale, non possiamo non ricordare coloro che ricercano l'essenziale in modo ossessivo.

L'arte di amare è l'arte di ascoltare

L'ascolto è una forma di amore. È un modo per esprimere all'altro che quello che dice ha un valore, che quello che ci comunica non svanisce nel nulla, che è interessante. Nel riconoscere questo gesto, l'altro si sente riconosciuto e apprezzato come persona.

L'indifferenza verso ciò che l'altro esprime, manifesta o dice, è l'esatto contrario dell'atto di amare: è indice di disamore, sfiducia, disprezzo nei suoi confronti. Colui che ama non può essere indifferente alla sorte favorevole o sfavorevole dell'altro. Per questo motivo, contrariamente a tutto ciò che tanto spesso viene scritto sull'amore, l'atto di amare include necessariamente la sofferenza. È impossibile provare amore senza soffrire per l'altro, per il suo destino, per il suo presente e il suo futuro.

L'ascolto è una forma di amore, ma ascoltare correttamente esige una lotta contro le interferenze esterne e interne che ostacolano l'incontro con l'altro. Imparare l'arte di amare significa anche imparare l'arte di ascoltare. In ogni forma di ascolto vi è un palpito d'amore, vi si riflette la parte più nobile che la persona custodisce nel suo cuore.

L'altro è essenziale per la conoscenza di sé

La conoscenza di sé richiede certamente un processo di ascolto interiore, ma non potremmo conoscerci a fondo senza la costante interazione con gli altri. Non ci sono dubbi in merito al fatto che la conoscenza di sé possa essere raggiunta attraverso il canale dell'interiorizzazione e del confronto con il proprio io; ciò non toglie che questo sia possibile, per quanto sembri paradossale, con il movimento verso l'esterno. [...]

Se l'altro non esistesse, non potremmo mai arrivare a conoscerci. Relazionandoci con l'altro, diveniamo consapevoli delle sue frontiere, delle sue convinzioni, delle sue certezze e incertezze e, di riflesso, impariamo a definirci e a trovare una risposta all'interrogativo sull'identità personale. L'altro è come uno specchio, ma non uno specchio piatto, perché l'altro è l'altro e non lo si può mai ravvisare come una proiezione di sé. È, piuttosto, un'occasione per conoscerci a fondo. Noi stessi siamo a nostra volta un'occasione perché l'altro si conosca.

Ascoltare gli altri e ascoltare la Voce che ci parla segretamente dentro di noi: è un esercizio fondamentale per poter realizzare in modo soddisfacente l'impegno di comprendere noi stessi. Non stiamo parlando di un impegno di poco peso, ma di una pratica essenziale per vivere un'esistenza minimamente felice .