

Testi per l'approfondimento

Dalla Carta d'Intenti (n.5)

C'è realistica consapevolezza che occorre suscitare e sviluppare alcuni atteggiamenti, senza i quali non sarà possibile compiere alcuna conversione nel vissuto delle comunità e nei vicendevoli rapporti fraterni a cui dedicarsi di cuore e con cura. Dall'esperienza, a volte sofferta, di questi ultimi anni si sente fortemente la necessità che non venga mai meno l'ascolto, da praticare come metodo di base del nostro essere "Chiesa sinodale"; è il modo più semplice e profondo per incontrare l'altra persona e le altre comunità, e approfondirne la conoscenza, che è la condizione per far crescere la fiducia vicendevole e, così, attivare relazioni autentiche. Si delinea così una sorta di percorso: l'ascolto è alla base della sinodalità perché è disponibilità all'altro e agli altri, un "sentire empaticamente" l'altro e fargli spazio, un "ascolto attivo" che permette la vicendevole conoscenza, affinché possa crescere la fiducia reciproca, per entrare davvero in relazione. A riguardo si può dire che si tratta innanzitutto di uno "stile di vita" delle comunità e delle persone coinvolte. "Camminare insieme" e vivere pastoralmente come "comunità sorelle" richiede questa conversione continua, questo Esodo, questa Pasqua. In questo modo entriamo nel vivo dell'Assemblea sinodale, grazie a questo continuo scambio «dall'alto al basso e dal basso all'alto», del quale siamo tutti attori e responsabili. Nelle nostre comunità, in questo tempo di fatiche e di attese, ci educeremo vicendevolmente a tali atteggiamenti.

I quattro orecchi dell'ascolto¹

«Vi portiamo un'immagine: nasciamo per fortuna con due orecchie, ce ne servono 4 per comunicare e stare in una relazione che permetta di conoscere l'altro e accompagnarlo: i) primo orecchio: serve per ascoltare ciò che l'altro sta dicendo, per cogliere ciò di cui stiamo parlando; ii) secondo orecchio: serve per comprendere che tipo di relazione sussiste (esempio: relazione simmetrica o asimmetrica). Abbiamo bisogno anche di altre due orecchie: iii) terzo orecchio: per cogliere cosa l'altro porta di sé, mentre parla si rivela; per trovare aspetti di sé che l'altro sta portandoci (esempio: questioni legati all'emotività, al carattere); per intuire qualcosa al di là del contenuto; questo è l'orecchio che "empatizza"; iv) quarto orecchio: ci predispone all'ascolto di una richiesta: cosa ci sta dicendo questa persona? In che modo mi interpellano? Qualche volta questa domanda resta nel sottofondo del contenuto che si sta svelando, ma ci investe e ci interroga; è quella che ci portiamo "a casa" dopo la conversazione. Siano quattro le orecchie coinvolte nell'ascolto; se ci fermiamo solo a quanto si sta dicendo, se ci fermassimo ai contenuti non abbiamo quella pienezza che ci viene quando investiamo nelle relazioni. Le quattro orecchie favoriscono la discriminazione del messaggio, con esse approfondiamo cosa sta intervenendo in una comunicazione, con quattro domande che possiamo farci: a) di che cosa stiamo parlando? b) che cosa mi sta dicendo l'altro di sé, in che modo mi sta coinvolgendo nella sua storia, cosa vuole che io conosca? c) cosa mi sta chiedendo? Questa domanda è centrale nell'ascolto: qualche volta all'altro basta che io lo ascolti, che "resti lì davanti a lui"; questo gli permette di chiarirsi, dicendo...; d) questo ascolto cosa dice del rapporto che c'è tra chi parla e questo luogo? Cosa dice del legame che c'è tra me e lui?»

¹ Cf. intervento di Katia Bolelli al Convegno catechistico diocesano (Istituto Agosti, 9 febbraio 2020)

La bellezza dell'ascoltare²

Dedichiamo un po' di tempo a qualche nozione di teoria per definire bene cosa significa ascoltare.

È la prima competenza comunicativa che apprendiamo fin da quando nasciamo riconoscendo tra i tanti rumori la voce della mamma, poi con il tempo impariamo a toccare, vedere, parlare e quando andiamo a scuola a scrivere.

Ascoltare è un'attività che coinvolge il nostro sistema sensoriale, le nostre cognizioni, e anche le nostre emozioni e la nostra volontà. È qualcosa di diverso dal sentire, cioè dal puro e automatico percepire stimoli sonori attraverso il senso dell'udito.

Ascoltare vuol dire investire consapevolmente una dose di quella risorsa scarsa e preziosa che è la nostra attenzione, con l'obiettivo di decodificare bene e pienamente i suoni che stiamo sentendo. Lo facciamo isolando quei suoni da eventuali interferenze o disturbi – tutto quello che chiamiamo "rumore". Connettendoli e ricavandone, poi, un senso compiuto.

La differenza tra sentire ed ascoltare sta proprio nel desiderio, nella volontà di capire cosa l'altro vuole comunicarmi. Se io voglio ascoltare lo devo desiderare, mi ci fermo e mi ci dedico altrimenti sento soltanto delle parole. È la prima competenza che apprendiamo ma è anche un'arte che bisogna imparare.

[...] Posso infatti ascoltare in maniera passiva quando prendo da ciò che sento soltanto le cose che mi interessano mentre quando decido di ascoltare l'altro in modo attivo desidero far percepire la mia disponibilità fermandomi, creando spazio o chiedendo spazio perché ci sia un vero ascolto.

[...] Quando incontriamo le persone spesso le cataloghiamo in schemi e categorie. Il rischio è che il rapporto con l'altro si fermi all'immagine che mi sono fatta di lui e non nasca da un vero incontro di ascolto senza barriere. Le barriere che impediscono un rapporto vero sono: preconcetti, giudizi, stereotipi; l'esperienza che mi ha segnato; filtri sociali e culturali (sono nato in una certa società ed ho avuto una certa istruzione, l'altro ne ha una diversa); sentire quello che voglio sentire; aspetti emotivi; barriere fisiche; distrazioni esterne; difficoltà della lingua.

[...] L'empatia aggiunge la capacità non solo di recepire il messaggio dell'altro, ma anche di cogliere la sua emozione, come si sente e come sta. Molte volte la prima cosa che arriva è proprio l'emozione e ci troviamo a farne parte per l'affetto e l'attenzione che stiamo dedicando all'altro nell'ascoltare.

[...] Questi stimoli possono aiutarci non tanto a fare una verifica per dirci che siamo dei cattivi ascoltatori ma piuttosto a consapevolizzarci su cosa avviene in noi nell'ascoltare: mi preoccupo eccessivamente di cosa pensano gli altri; non aspetto la fine del discorso, ma mi viene da interrompere; mi vengono in mente altre cose più importanti quando l'altro divaga; mi soffermo su dettagli dell'aspetto del mio interlocutore più che sulle sue parole; penso a cosa rispondere; sono così impegnato ad essere cordiale e interessato che poi mi perdo le sue parole; mi faccio subito un'idea del mio interlocutore e il mio ascoltare dipende da questa idea.

[...] Per costruire un modo di ascoltare empatico si può partire: dalla consapevolezza che quello che appartiene a me e alla mia realtà non è la realtà dell'altro; dal pensare alle nostre esperienze di ascolto, come mi sono sentito quando sono stato ascoltato e quando non lo sono stato; da atteggiamenti concreti che facilitano la comunicazione e dimostrano il desiderio di ascoltare.

² Cf. *intervento di Maria Teresa Camporese a Asolo 2021*