

L'ascolto come decentramento da sé

Roberto Roveran*

Tra i numerosi bisogni dell'umanità di oggi, uno emerge prioritario: quello di essere ascoltati trovando accoglienza e calore umano. Lo può confermare chiunque ha a che fare con gli altri in qualche ruolo educativo o anche professionale. Secondo una recente indagine, un giovane su 10 ha pensato alla vocazione religiosa o sacerdotale, ma ha poi abbandonato l'idea perché non ha trovato qualcuno disponibile ad aiutarlo nel discernimentoⁱ. Il giornalista Giuseppe Savagnone sostiene che l'accompagnamento o direzione spirituale va riscoperto in quanto contributo essenziale alla nuova evangelizzazione nell'epoca della post-modernitàⁱⁱ.

A proposito della necessità e difficoltà dell'ascolto, già nel 1938 Dietrich Bonhoeffer così scriveva: «Il primo servizio che si deve al prossimo è quello di ascoltarlo. Come l'amore di Dio incomincia con l'ascoltare la sua Parola, così l'inizio dell'amore per il fratello sta nell'imparare ad ascoltarlo. È per amore che Dio non solo ci dà la sua Parola, ma ci porge pure il suo orecchio. Altrettanto è opera di Dio se siamo capaci di ascoltare il fratello. I cristiani, e specialmente i predicatori, credono spesso di dover sempre "offrire" qualcosa all'altro, quando si trovano con lui; e lo ritengono come loro unico compito. Dimenticano che ascoltare può essere un servizio ben più grande che parlare. Molti uomini cercano un orecchio che sia pronto ad ascoltarli, ma non lo trovano tra i cristiani, perché questi parlano pure lì dove dovrebbero ascoltare... Chi non sa ascoltare a lungo e con pazienza parlerà senza toccare veramente l'altro ed infine non se ne accorgerà nemmeno più. Chi crede che il suo tempo è troppo prezioso per essere perso ad ascoltare il prossimo, non avrà mai veramente tempo per Dio e per il fratello, ma sempre e solo per se stesso, per le sue proprie parole e per i suoi progetti»ⁱⁱⁱ.

* Psicologo e formatore, Società S. Paolo, Milano.

Una duplice distanza

La capacità di ascolto, prima che una tecnica, è uno stile: un modo di essere-in-relazione che coinvolge l'insieme della persona, la sua capacità di gestire un colloquio e di sapersi orientare dentro una relazione interpersonale. Quindi, la preparazione, più che verso l'esterno o l'altro, verte sulla propria personalità, decentrandola.

Decentrarsi significa fare posto agli altri riconoscendoli come doni senza pregiudizi, dimenticando se stessi e la propria voglia di protagonismo, il proprio egocentrismo e narcisismo. C'è una morte a se stessi che è necessaria per una degna accoglienza, c'è un espropriarsi di sé per lasciare che l'altro si senta capito, amato, a casa propria e così possa percepire concretamente di essere amato da Dio.

L'«accesso all'alterità» implica il superamento della tendenza a fare di sé il centro e il riferimento di tutto, a mettersi in rapporto con l'esterno e con gli altri a partire da se stessi nel desiderio di ritrovarsi in essi: questo è un residuo del sogno primitivo e quindi ancora infantile dell'uomo e del suo desiderio di onnipotenza che si esprime appunto nella tendenza narcisistica a cercare negli altri se stessi o l'immagine idealizzata di sé.

Accedere all'alterità va in senso opposto: ci si mette in rapporto con gli altri indipendentemente dal bisogno che si ha di loro. Si tratta di incontrare l'altro come *diverso* da me, ed è bene che sia così perché in quanto diverso mi scuote, mi rende vulnerabile; di riconoscere la differenza tra me e l'altro, accettandola, rispettandola e così rinunciare al fatto che l'altro non è come io pensavo che fosse. Significa inoltre superare la tentazione della fusione primaria, laddove si sperimenta la sicurezza derivante dalla piena identificazione, rispetto all'indistinzione e indifferenziazione.

L'apertura agli altri e quindi lo spostamento dell'asse di analisi della realtà dalla nostra soggettività come unico polo direzionale, comporta al tempo stesso la capacità di accettare una *nostra alterità* nei confronti di noi stessi, vale a dire l'accettazione leale e serena di quella distanza che si pone tra ciò che siamo e ciò che pensiamo o vorremmo essere. La demarcazione tra sé e l'altro non è innanzitutto quella fra me e l'altro; essa è all'interno di me, in una alterità che mi abita, attraverso tutto ciò che in me è altro, estraneo al mio volere: alterità dell'inconscio, di una sessualità mai dominata, di una aggressività mai vinta, di una affettività avida e della morte che opera in silenzio a ogni istante della mia vita. Ciò implica una capacità di autotrascendenza e di decentramento da sé che consente di prendere le distanze, di distaccarsi dalle immagini ingannevoli di sé, dai sogni e dalle illusioni, dalle attese e/o pretese narcisistiche ed egocentriche.

Questo passaggio dal narcisismo («esisto solo io») all'accettazione della realtà («esiste l'altro e la differenza») non è automatico, ma è frutto di un lungo processo di crescita che implica la rinuncia al proprio egocentrismo, la lotta contro la rinascente tentazione di fare di se stessi il riferimento unico ed insostituibile, l'apertura e l'incontro con l'altro in quanto «altro», cioè in quanto diverso e al di fuori della mia soggettività.

Atti originali della relazionalità autentica

Un secondo aspetto del decentramento riguarda lo stile relazionale. Nel testo sul personalismo di Emmanuel Mounier, considerato il manifesto di questa corrente

filosofica francese, c'è un passaggio molto significativo sul tema delle relazioni interpersonali. Nel secondo capitolo dedicato alla comunicazione l'autore esplicita una serie di «atti originali» preziosi per fondare una nuova relazionalità, che ritengo utili anche per allenarsi a decentrarsi per incontrare l'altro, soprattutto all'interno di un cammino di accompagnamento. All'atto di uscire da me stesso già menzionato più sopra, l'autore aggiunge:

- *Comprendere*. Cessare di pormi dal mio punto di vista per mettermi invece dal punto di vista degli altri. Ma questo provare a «stare sull'altra sedia» non lo devo fare con la mira di cercare me stesso in un altro che avrò scelto simile a me, o con la curiosità di conoscerlo attraverso una dottrina generale. Si tratta, invece, di abbracciare la singolarità altrui con la mia singolarità in un atto di accettazione e in uno sforzo di fusione. Essere tutto per l'altro, senza cessare di essere me stesso.
- *Prendere su di sé* il destino, la sofferenza, la gioia, il dovere degli altri, «sentir male al proprio petto» (portare gli uni il peso degli altri, aggiungerebbe san Paolo). Si tratta di entrare in empatia con l'altro, termine che letteralmente significa «soffrire dentro», condividere quindi fino ad entrare nelle scarpe dell'altro.
- *Dare*. Ascoltare e aiutare non significa rivendicare la giustezza delle proprie idee, né lottare all'ultimo sangue per la loro vittoria, ma mettersi a disposizione, anche -al limite- senza speranza di ricambio. Questa gratuità di presenza dissolve l'opacità e annulla la solitudine del soggetto, anche quando non trova risposta.
- *Essere fedele*, ossia aiutare ma nella continuità. Rimanere accanto per un tratto di cammino significa trattare l'interlocutore come soggetto, fargli credito, e credere nella sua capacità di trovare ciò che è buono. Al contrario, sentenziare e scappare via significa trattarlo come un oggetto smarrito e ignorante, disperare di lui e, alla fine, renderlo disperato.^{iv}

Questo «diventare la dimora dell'altro» che supera il più semplice «confessare la presenza dell'altro»^v si impara anche attraverso piccole e semplici esercitazioni, come ad esempio, dedicare del tempo a qualcuno, prendersi la calma di ascoltarlo o farlo sentire a casa propria.

Non temere di mettersi in gioco

Un terzo aspetto del decentramento riguarda l'inevitabile paura al coinvolgimento.

Davanti ad un altro che ci chiede aiuto e per questo ci rivela la sua interiorità, ci si sente sempre spiazzati perché il suo rivelarsi mette automaticamente alla prova la nostra capacità di intimità e di positiva considerazione di noi, il nostro stare più o meno bene con noi stessi. La domanda dell'altro, qualsiasi essa sia, ci espone e ci mette alla prova. Sentiamo subito che si mettono in moto alcuni nostri meccanismi psichici, a partire dal dubbio: sarò capace di sostenere il colloquio, di consigliarlo, di accompagnarlo? Può succederci di non essere in condizione favorevole perché più preoccupati di noi, della nostra immagine davanti a noi stessi e all'altro piuttosto che della sua reale richiesta e così non ascoltiamo, ma navighiamo con i nostri pensieri e già formuliamo la risposta prima ancora di aver percepito la domanda e ancor meno

la vera domanda sottostante la richiesta di aiuto. Nascono qui gli errori più frequenti del consigliare, manipolare, consolare, interpretare ed altri ancora dettati più dal nostro bisogno di proteggerci che dalle reali esigenze dell'altro.

«Ascoltare è veramente difficile. Farlo realmente produce un certo panico o vertigine. Significa rischiare di incontrarci con un'altra persona distinta: con se stessi... “Vivere ascoltando” significa mettersi in gioco per la comunione, lasciarsi sorprendere, appassionarsi alla prossimità. “Vivere ascoltando” significa scommettere di essere fedele all'insegnamento della realtà»^{vi}.

Un buon accompagnatore non si stupisce di provare queste resistenze. Però, fa in modo che non entrino in campo, gestendole ed accantonandole per lasciar spazio ad una comprensione d'amore e benevolenza totali verso l'altro. Segue con lo sguardo non solo degli occhi ma del cuore, uno sguardo caldo, capace di infondere fiducia all'altro, una fiducia che dice: tu mi interessi in questo momento più di ogni altra cosa; tu sei qui adesso e sei la cosa più importante per me. «Ascoltare significa interessarsi dell'altro, metterlo al centro del dialogo, liberarsi dai pregiudizi, osservare con tutti i sensi, accogliere la diversità, leggere dentro le parole, permettere l'autoaffermazione dell'altro, non dare giudizi moralizzanti»^{vii}. Questo espropriarsi di sé è il segreto di una comunicazione profonda che favorisce nell'altro la percezione di un reale interesse e amore per lui. Ne deriverà poi un degno ascolto con la nostra mente sgombra da nostre preoccupazioni e quindi più ben disposta a capire ed intervenire sull'altrui situazione di vita. Spesso infatti si tratta di aiutare a far chiarezza, di incoraggiare a seguire il proprio progetto o a riconoscere qualche spiraglio di uscita lì dove sembra si erga soltanto un insormontabile muro.

Tutto questo non è un'operazione da marziani, possibile a pochi eletti, e l'esperienza mi dice che in questo sforzo di espropriazione e di empatia sta il segreto di un buon accompagnamento.

Stare al passo dell'altro

Gesù fa sentire realmente l'altro al centro della sua preoccupazione, lo ama in modo speciale facendo così diventare speciale l'incontro stesso. I vangeli ci dicono che Gesù si dona totalmente guardando fisso («fissatolo, lo amò» in Mc 10,21), prendendosi cioè a cuore con grande empatia l'altrui situazione per cui l'altro percepisce questo interessamento totale e concreto che lo dispone ad abbandonarsi fiducioso a Gesù nella sequela.

«Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?» (Lc, 24,17). Con questa domanda Gesù si affianca ai due discepoli di Emmaus che stanno tornando verso il loro paese e si dispone ad ascoltarli. Sembrerebbe tempo sprecato o un passaggio inutile, dato il loro orientamento verso la via del ritorno. Eppure, è soltanto successivamente che Gesù spiega loro quanto nelle Scritture si riferiva a lui. Soltanto dopo averli ascoltati e aver fatto uscire tutta la loro carica emotiva centrata sulla tristezza e la delusione per la morte di colui sul quale riponevano tutta la loro speranza di liberazione e di vita nuova. Da buon pedagogo non sale subito in cattedra dimostrando la loro corta intelligenza, ma li rimprovera solo dopo essersi posto al loro passo. L'averli ascoltati genera fiducia e amicizia, quella pazienza che conquista il cuore dei due discepoli e li induce, nonostante il rimprovero, a sollecitarlo perchè resti con loro^{viii}.

L'intervallo del silenzio

«Si ascolta con efficacia solamente quando si fa silenzio dentro se stessi, interessandosi realmente all'altro, tentando di comprendere il significato delle parole. Quando mettiamo tra parentesi le comunicazioni intra-psichiche che chiedono diritto di cittadinanza dentro noi stessi. Quando trascuriamo la nostra tendenza a rispondere a tutto, volendo offrire soluzioni»^{ix}. Questo fare silenzio sul proprio mondo interiore non è passività ma attività di concentrazione e al termine dovremmo sentirci stanchi. È una operazione che spontaneamente tutti noi rifiutiamo perché non accresce la nostra stima; anzi, ci pone a servizio e quindi in profonda umiltà e scarsa considerazione di fronte a noi stessi prima che di fronte agli altri. Infatti non ci guadagniamo nulla perché è un servizio disinteressato e assolutamente gratuito.

A ragione Simone Weil sottolinea che «l'amore del prossimo ha per sostanza l'attenzione. È uno sguardo attento in cui l'anima si svuota di ogni contenuto proprio per ricevere in se stessa l'essere che guarda, così com'è, in tutta la sua verità»^x. Ed un padre certosino anonimo spiega così la necessità dell'attenzione nel dialogo e nell'ascolto dell'altro: «Per comprendere l'altro è necessario entrare nel suo universo, saper guardare con i suoi occhi, sentire con i suoi sentimenti, essere lui per compenetrazione e simpatia. Occorre abbandonare momentaneamente i propri pregiudizi, le proprie inclinazioni personali, le proprie idee a priori, il proprio paesaggio familiare. Tutto ciò infatti rende selettiva la nostra attenzione filtrando ciò che ci viene dall'altro e riducendolo in definitiva all'immagine che noi abbiamo di lui. Lasciare da parte ogni preoccupazione di affermare se stessi, di curiosità, di critica»^{xi}.

Fare il vuoto per rendermi attento, è la prova che il mio ascoltare non è in funzione di me stesso (prendere per me, soddisfare la mia curiosità, ricevere conferme...) ma per il bene esclusivo dell'altro: sono io che decido di amare l'altro, di offrirmi a lui dimenticando me stesso perché lui si senta rinascere in me e da questo mio modo di accogliere possa percepire almeno in minima parte quanto egli sta a cuore anche a Dio.

Alcuni esercizi

- √ Avere un io osservante da fuori di noi, ossia la capacità di osservare (anziché subire) quello che ci succede dentro; fa parte di questa «capacità di oggettivare» l'esame di coscienza sulla gestione delle nostre emozioni e su come impostiamo la vita e valorizziamo il tempo per la nostra formazione e crescita integrale.
- √ Vivere in conformità con i valori che definiscono il nostro progetto di vita. L'orientamento ai valori ci permette di ordinare e ri-equilibrare la forza dei bisogni più o meno consci (come ad esempio l'affettività) quando chiedono gratificazione spontanea e in vista di noi stessi.
- √ Vivere in prima persona la fiducia e l'abbandono nelle mani di Dio per proporla senza parole all'altro come contesto entro cui leggere la propria situazione. Il

messaggio silenzioso di «come» noi trattiamo gli altri vale molto di più di «che cosa» consigliamo a parole: «L'uomo contemporaneo ascolta più volentieri i testimoni che i maestri, o se ascolta i maestri, lo fa perché sono dei testimoni»^{xii}.

- √ Ascoltare molto più che parlare (almeno il doppio, visto che abbiamo due orecchie ed una sola bocca). «Si può anche ascoltare a mezzo orecchio, convinti di sapere già quello che l'altro ha da dirci. È un modo di ascoltare impaziente e distratto, che disprezza il fratello e aspetta solo di poter finalmente prendere la parola e liberarsi dell'altro. Questo non è compiere la propria missione, e certamente anche qui nel nostro atteggiamento verso il fratello si rispecchia il nostro rapporto con Dio. Se noi non riusciamo più a porgere il nostro orecchio al fratello in cose piccole, non c'è da meravigliarsi se non siamo più capaci di dedicarci al massimo tra i servizi consistenti nell'ascoltare, affidatoci da Dio, cioè quello di ascoltare la confessione del fratello. Il mondo pagano sa, oggi, che spesso si può aiutare un altro solo ascoltandolo seriamente; avendo riconosciuto questo, vi ha impostato una propria cura d'anime laica, alla quale accorrono numerosi gli uomini, anche i cristiani. Ma i cristiani hanno dimenticato che il compito dell'ascoltare è stato loro affidato da Colui il quale è l'uditore per eccellenza, alla cui opera essi sono chiamati a collaborare. Dobbiamo ascoltare con l'orecchio di Dio, affinché ci sia dato di parlare con la Parola di Dio»^{xiii}.

Battere in ritirata

«In modo paradossale, ritirandoci in noi stessi, non per autocommiserazione ma per umiltà, noi creiamo lo spazio perché un altro possa essere se stesso e raggiungerci alle condizioni che egli stesso pone.

James Hillman, direttore di studio all'Istituto Jung di Zurigo, scrive così a proposito della consultazione: "Perché l'altra persona si apra è necessario che il consigliere si ritiri. Io devo ritirarmi per far posto all'altro... Questa ritirata -invece dell'uscita- per incontrare l'altro, è un atto di intensa concentrazione il cui modello si può trovare nella mistica giudaica del Tsimtsum. Dio, essendo onnipresente e onnipotente, era dappertutto. Riempiva l'universo con il suo Essere. Ma allora, come era potuta avvenire la creazione? ... Dio aveva dovuto creare ritirandosi. Aveva creato il non-Lui, l'altro, per mezzo dell'autoconcentrazione... A livello umano la mia ritirata aiuta l'altro a venire alla vita" (Insearch, [Ricerca interiore], p. 31).

Ma la ritirata umana è un processo molto doloroso e solitario, perché ci obbliga ad affrontare direttamente la nostra condizione in tutta la sua bellezza, ma anche in tutta la sua miseria. Quando non abbiamo paura di entrare nel nostro stesso nucleo per concentrarci sulle emozioni dell'anima arriviamo a capire cosa significa essere amati. Tale esperienza ci dice che possiamo amare solo perché l'amore ci ha generati, che possiamo dare solo perché la nostra vita è un dono, e che possiamo liberare gli altri solo perché siamo stati liberati da Colui che ha un cuore più grande del nostro, quando avremo scoperto gli ancoraggi nel nostro stesso centro saremo liberi di far entrare gli altri nel vuoto creato per loro, lasciando che danzino le loro danze, che cantino le loro canzoni e che parlino la loro lingua senza timore. Allora la nostra presenza non sarà più minacciosa ed esigente, ma invitante e liberatrice».

(da H.J.M. Nouwen, *Il guaritore ferito. Il ministero nella società contemporanea*, Queriniana, Brescia 1998, p. 84-85).

ⁱ Cf F. Garelli (a cura di), *Chiamati a scegliere. I giovani italiani di fronte alla vocazione*, san Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2006, pp. 83-103.

ⁱⁱ Cf G. Savagnone, *Il Dio che si fa nostro compagno. Dalla direzione all'accompagnamento spirituale*, Elledici, Torino 2000, p. 11.

ⁱⁱⁱ D. Bonhoeffer, *La vita comune*, Queriniana, Brescia 1986, pp. 124-5.

^{iv} Cf E. Mounier, *Il personalismo*, Editrice Ave, Roma 1982, pp. 50-52.

^v E. Bianchi, *Lessico della vita interiore. Le parole della spiritualità*, Rizzoli, Milano 2004, p. 85.

^{vi} J.C. Bermejo, *L'ascolto che sana*, La meridiana, Molfetta 2004, p. 11.

^{vii} *Ibid.*, p. 18.

^{viii} «Far sorgere nelle persone domande vale più che presentare risposte ad interrogativi che non esistono. A volte le donne e gli uomini di Chiesa appaiono come venditori di risposte a domande che nessuno pone»: G. Canobbio, *Congiuntura ecclesiale e vocazioni*, in «La rivista del clero italiano», LXXX (1991), pp. 244-261.

^{ix} J. C. Bermejo, *L'ascolto che sana*, cit., p. 68.

^x Citaz. in Un certosino, *Il cammino della vera felicità. Le beatitudini fondamento della pace interiore*, Paoline, Milano 2005, p. 122.

^{xi} *Ibid.*

^{xii} Paolo VI, *Evangelii nuntiandi*, 41.

^{xiii} D. Bonhoeffer, *La vita comune*, cit., p. 125.