

16 marzo 2022

Lettura meditativa

Questa è una sintesi estrema del tema dell' EMPATIA, dal libro SENTIRE L'ALTRO di Laura Boella, docente di Filosofia Morale all'Università di Milano (con qualche aggiuntina specifica sull'ascolto)

Parola poco usata l'EMPATIA, quindi difficile, ma importante per l'ascolto. Spesso ci allontaniamo, soprattutto dal dolore degli altri, non ci facciamo coinvolgere, forse per sopravvivere noi. Sembra che i fenomeni espressivi della gioia, dolore, sorpresa, ira, disgusto, tristezza siano uguali in tutte le culture, sono legati alla neurofisiologia. Però se siamo sfuggenti non partecipiamo della vita, della realtà che ci circonda. Non accresciamo la conoscenza concreta e spirituale, profonda ed emozionale che avviene nello scambio di una vera relazione. L'altro è un corpo vivo (corpo e anima), come noi, e purtroppo se non siamo capaci di entrare in empatia con la realtà degli altri, è probabile che non riusciamo a conoscere nemmeno noi stessi. Essere empatici equivale ad imparare dalla vita.

E' più facile il contatto quando riconosciamo nell'altro qualcosa di noi, se ci assomiglia, ma questo avviene molto raramente. Esistono le affinità elettive, ma sono rare.

Allora che fare? L'altro esiste, noi esistiamo, vogliamo sfiorarci e proseguire o vogliamo entrare in relazione? Vogliamo avere un vero incontro? Ma la parola in-contro contiene un contrasto e quindi una fatica. L'incontro con l'altro è difficile. Prima di tutto perché non è come noi. E' un corpo e un'anima differenti. Allora ci scrutiamo, ci studiamo, non c'è immediatezza. Ma se accettiamo gli incontri, tutti i nostri sensi entrano in funzione, e tra questi primeggia, sembra, la vista, Infatti ci concentriamo soprattutto sul volto dell'altro, sulle sue espressioni.

Se esprime sofferenza, 'mi rendo conto', so che non è la mia, ma illumino il suo dolore attraverso il mio sentire. Non mi 'metto nei suoi panni', non 'mi metto al suo posto', che ha a che fare con dei processi proiettivi e imitativi, ancora più faticosi, ma imparo, sono a contatto con un tassello di vita nuovo. Incontro e mi arricchisco.

Non si tratta nemmeno di altruismo o di solidarietà. Non sono l'altro ma sono in con-tatto. Sono 'con' e lo 'tocco' con i miei sensi. Forse posso fargli sentire vicinanza, toccare una spalla, fargli un sorriso...

Ma l'empatia non può sfidare la differenza e l'ignoto dell'altro. Questa relazione è fatta da soggetti attivi, ascoltanti che scoprono il valore del proprio esistere insieme ad altri, che ha pure un potere creativo e trasformatore, non solo impegno, ma anche entusiasmo. Una partecipazione alle emozioni altrui che diventa CURA. Senza lasciarci schiacciare dalle sue esigenze, senza lasciarsene sedurre o spaventare. Non c'è pericolo se teniamo quella che possiamo chiamare 'giusta distanza'. Siamo vigili, attenti, mi assumo delle responsabilità che hanno una rilevanza etica. Esco dai limiti della mia individualità e delle mie resistenze. L'empatia non si può imparare attraverso un apprendimento di tecniche, ma coltivandola come capacità umana essenziale, vivendo la vita facendosi attraversare da quella dell'altro per attingerne risorse vitali e spirituali. E' coscienza, consapevolezza che avviene attraverso un costante esercizio di tentativi, errori, correzioni di rotta.

E poi l'uso dell'immaginazione. Che è tanto presente nel bambino e che poi sembra dileguarsi da adulti. Si può riattivare approfondendo la propria sensibilità e può sempre riattivarsi approfondendo la propria sensibilità con letture, poesia, ascolto della musica... tutto apre la nostra mente. E frequentando l'ascolto, aggiungo. Ma non solo per se stessi. Abbiamo sempre detto che quella che facciamo qui è una formazione all'ascolto di sé e dell'altro, e che queste capacità vanno assieme. Se veniamo qui per imparare ad ascoltare soltanto noi stessi, da soli, non ci serve per vivere, per affrontare la realtà, che è completa se creiamo reti relazionali.

Alcuni ascolti poi andrebbero dosati nel modo a noi più adatto. Da tempo abbiamo compreso come lavorano i media. Di fronte ad alcuni eventi, in questo caso di livello mondiale come il covid e la guerra in Ucraina, vi insistono per tutto il giorno. Sono cose serissime, meritevoli di empatia. Inoltre è innegabile che c'è bisogno di informazione. Ma se questo diventasse ossessivo e creasse tanta paura, sapremmo dosare la prossimalità su questi temi? Quale vicinanza gestire rispetto alle tante ore di trasmissione, per salvaguardare la nostra salute mentale, senza negarli?

Lettura poetica

SPECCHIO

Paolina De Lucia

L'immagine allo specchio
Segna il passaggio
Dell'io
Al tu.
E' un guardarsi vedendo
L'altro da sé.
Guardo,
come in un globo magico:
il passato
diventa evocazione,
il presente
sembra solo un fantasma
che cerca nel futuro
una sua fisionomia.
Vorrei che
Da questo vetro lucido
Affiorasse
Come da una pozza d'acqua,
come da una parte di mare
l'anima, il mondo che vive
nell'involucro del mio corpo
per riflettersi
più limpidamente.

Lettura riassunta da Angela Mazzetti,

Poesia letta da Chiara Madotto.