

## **RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)**

**DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO E DEI PENSIERI E FAVORIRE "LA GIOIA DI VIVERE"** evidenziando le MODALITA' che ci hanno permesso, nelle diverse stagioni della vita (ed oggi ci permettono, o pensiamo ci permetteranno in futuro), di migliorare l'**ASCOLTO DI SE' E DEGLI ALTRI, CON GLI ALTRI.**

### **EDUCARE ALL'ASCOLTO**

18 settembre 2017

#### **EDUCARE ALL'ASCOLTO, Massimo Baldini, Ed. La Scuola**

"L'ascolto è considerato un comportamento passivo, e quasi negativo. Ma l'ascoltare invece, può essere un processo molto attivo, qualcosa che richiede tutte le nostre facoltà." *Stuart Chase*

"L'importanza dell'ascolto è generalmente riconosciuta; e si è anche disposti ad ammettere che delle quattro operazioni coinvolte nella comunicazione verbale (scrivere, leggere, parlare, ascoltare) proprio l'ultima viene raramente eseguita nella maniera giusta." ... "mentre nello scrivere, leggere e parlare si è senz'altro riusciti a migliorare se stessi, nulla di simile si è verificato per quanto riguarda il modo di ascoltare." ... Uno dei motivi per cui questo resta carente "può essere visto nell'erronea convinzione secondo cui l'ascoltare non richiederebbe altro che stare in silenzio mentre una persona sta parlando, non vi sarebbe alcun bisogno di particolari capacità, ma semplicemente di un atteggiamento educato." *Mortimer Adler* pp.88-89 in *Educare...*

Invece una comunicazione efficace è quella in cui i protagonisti sono in grado di parlare e di ascoltare decentrandosi, sono cioè capaci di un ascolto e di una parola per così dire *altruisti*. Il parlare e l'ascoltare dal punto di vista dell'interlocutore sono conquiste che ciascuno compie faticosamente fin da bambino, al prezzo di numerosi sforzi. Nel tempo il bambino comprende che la comunicazione efficace ha bisogno di essere adattata alla posizione di chi ascolta, e ciò può accadere solamente se si sposta dal proprio punto di vista personale. Cambia così la sua prospettiva e considera quella di chi ascolta, oltre alla propria.

Si ha così "la comunicazione non egocentrica, che è una conquista che presuppone il superamento di molti ostacoli di varia natura, ostacoli non solo cognitivi, ma anche emotivi."

Quindi si deve imparare a mettersi dal punto di vista degli altri, a verbalizzare tenendo presente l'universo linguistico del proprio interlocutore, così da non costringerlo al 'non ascolto'. E "c'è bisogno di una disponibilità emotiva, di una fiduciosa accettazione dell'altro." ...

"Nella comunicazione egocentrica, che è una comunicazione fortemente competitiva, più che cogliere gli elementi che uniscono, si tende a radicalizzare le differenze, a rendere impermeabile il proprio universo di discorso rispetto a quello dell'altro. Il parlare dell'egocentrico é, sempre e comunque, un parlare *altrove* che dà vita a procedure di ascolto fortemente degradate." pp. 28-30

"L'alto senso competitivo che caratterizza la nostra società premia solo chi esprime se stesso come individuo persino se non ha nulla da esprimere. Ai nostri occhi, malati di aggressività, sembra che solo colui che parla stia facendo realmente qualcosa e che colui che ascolta stia soltanto passivamente subendo. In realtà, l'ascoltare, lungi dall'essere un comportamento passivo, è un processo molto attivo, esso richiede tutte le nostre facoltà." p. 54

L'ascoltare infatti richiede almeno tanto impegno quanto il parlare, anzi spesso molto di più. Non ci è stato insegnato ad ascoltare, tuttavia è possibile che "si scelga l'inascolto come difesa nei confronti dei troppi messaggi che in ogni momento ci raggiungono oppure, più semplicemente, si può essere inascoltanti perché si è disgustati dalla volgarizzazione e dalla banalizzazione dei messaggi o dalla squalificazione delle comunicazioni." Può avvenire poi che **si invalidi** la propria comunicazione se "ci si contraddice, si cambia argomento o lo si sfiora, si dicono frasi incoerenti o incomplete, si ricorre ad uno stile oscuro, si fraintende, si dà una interpretazione letterale delle metafore e, al contrario, si dà una interpretazione metaforica di osservazioni letterali", sostiene Watzlawick.

Un messaggio oscuro si oppone all'ascolto, e rende impossibile la reciprocità comunicativa. Uno stile che sceglie parole introvabili nel dizionario o una modalità contorta e confusa rivela mancanza di interesse per l'ascoltatore e per farsi comprendere. O dà per scontato che il codice comune sia il proprio.

Vi sono però ambiti linguistici in cui non si può essere chiari o non ambigui, in quanto oscurità e vaghezza sono la loro forza e fascino. Gli innamorati, gli umoristi, i poeti, i mistici... possono compiere contorsioni ed equilibrismi linguistici, possono adoperare il linguaggio in modo ambiguo e oscuro, ma è proprio questo che attrae. Metafore, modi di dire, simbolismi... tutto arricchisce le loro modalità espressive e spesso le rende più profonde. pp. 57-60

"Occorre imparare ad ascoltare, ma nel contempo occorre anche imparare a farsi ascoltare. Occorre, attraverso tutta la chiarezza che di volta in volta è possibile, agevolare il cammino di chi sta ad ascoltarsi. La chiarezza poi non è il solo requisito che i nostri messaggi devono possedere,... ma i nostri discorsi dovrebbero essere anche possibilmente interessanti." "L'ascolto pieno non è riconducibile solo ad un mero altruismo linguistico. Chi non sa ascoltare gli altri non sa neppure ascoltare se stesso." Acquisire metodiche proprie dell'attività dialogica e dell'ascolto equivale in realtà ad acquisire strumenti che permettono il processo di umanizzazione che consente di maturare intellettualmente ed emotivamente." pp. 66-67-69

#### **FILOSOFIA DELL'ASCOLTO, Gemma Corradi Fiumara, Jaca Book**

L'autrice inizia avvertendo il lettore che, nella tradizione occidentale, la parola LOGOS (dal greco) non ha determinato attenzione sufficiente alla capacità di ascoltare. LOGOS è inteso più come riferimento a 'parola', nel suo significato di: 'dire', 'esprimere', 'affermare', e anche: 'discorso', 'racconto', 'notizia'... mentre è il verbo LEGHEIN (sempre dal greco) ad avvicinarsi all'ascolto, essendo portatore anche di questi altri significati:

'raccoliere', 'scegliere', 'spigolare', 'custodire'...

"La 'raccolta' è qualcosa di più che un semplice 'ammucchiare'. Nella raccolta è implicito un -andare a prendere che porta dentro-. In questo domina l' 'ospitare' e quindi il 'custodire'." E il 'tenere in serbo'.

"Mai si negherebbe che il parlare comporta di necessità un ascoltare, eppure non ci si occupa di rilevare, ad esempio, che la nostra cultura si dispiega nella produzione vastissima di studi concernenti il linguaggio e ben poco invece – comparativamente quasi nulla – nello studio di quanto riguarda gli itinerari di ascolto." In questo modo si disancora il linguaggio da un contesto equilibrato, umile e vitale e non si raggiunge il 'dialogo', poiché si resta in una dialettica restrittiva, di costrutti logici, che non sembrano idonei all'atteggiamento dell'ascolto.

Quindi l'autrice insiste "nel ritenere difficilmente proponibile un dire che sia avulso dall'ascolto, un parlare che non sia parte integrale dell'ascoltare, un discorso che non sia r-accolto." ... "siamo inclini a pensare che l'individuo possa parlare solo se viene ascoltato e non piuttosto che vi sia un suo dire di cui successivamente ci si occupa 'per mezzo' dell'ascolto." pp. 9-13

#### L'arte di ascoltare, Plutarco, Ed. Oscar Mondadori

"E la natura, si dice, ha dato a ciascuno di noi due orecchie ma una lingua sola, perché siamo tenuti ad ascoltare più che a parlare." ... "I bravi educatori rendono sensibili alle parole le orecchie dei ragazzi insegnando loro non a parlare molto, ma ad ascoltare molto." p. 56

"Il silenzio è ornamento sicuro per un giovane in ogni circostanza, ma lo è in modo particolare quando, ascoltando un altro, evita di agitarsi o di abbaiare a ogni sua affermazione, e anche se il discorso non gli è troppo gradito, pazienta e attende che chi sta dissertando sia arrivato alla conclusione; e non appena quello ha finito, si guarda dall'investirlo subito di obiezioni, lascia passare un po' di tempo per consentire all'altro d'apportare eventuali integrazioni o di rettificare e sopprimere qualche passaggio. Chi si mette subito a controbattere finisce per non ascoltare e non essere ascoltato e interrompendo il discorso d'un altro rimedia una brutta figura. Se invece ha preso l'abitudine di ascoltare in modo controllato e rispettoso, riesce a recepire e a far suo un discorso utile e sa discernere meglio e smascherare l'inutilità o la falsità d'un altro, e per di più dà di sé l'immagine di una persona che ama la verità e non le dispute, e che è aliena dall'essere avventata e polemica. pp. 56-57

Infatti "non è difficile muovere obiezioni al discorso pronunciato da un altro, anzi è quanto mai facile; ben più faticoso, invece, è contrapporne uno migliore." p. 60

#### L'arte di ascoltare, Francesco Torralba, Ed. Rizzoli

Le interferenze più gravi provengono dalla persona che ascolta, dal recettore. Spesso le parole dell'altro, accolte nella propria sfera interiore, evocano vecchi fantasmi che credevamo sepolti. Quando si risvegliano alcuni di questi demoni, smettiamo di ascoltare l'altro e seguiamo le tracce che lasciano dentro la nostra anima.

La voce dell'altro persiste, ma non viene ascoltata, quasi fosse un semplice rumore di fondo, che passa in secondo piano. In quel momento il ricevente è preso da se stesso. Ci sono parole, odori, gesti, riferimenti diretti o indiretti del discorso dell'altro che ci fanno volare lontano e che ci portano a dimenticare ciò che dice. Questa immersione dentro di sé è provvisoria. Quando meno ce lo aspettiamo, ritorniamo ad ascoltare il nostro interlocutore, ma non sappiamo di cosa stia parlando; abbiamo perso il filo del suo discorso. Non sempre l'altro si accorge di quanto è accaduto; se tuttavia ci interpellasse per conoscere la nostra opinione su ciò che ha detto, la nostra incapacità di ascoltarlo diventerebbe evidente."...

"L'arte dell'ascolto richiede necessariamente la pratica del silenzio, non solo del silenzio fisico, ma anche del silenzio interiore. Per poter ascoltare l'altro e, affinché questo ascolto presenti delle caratteristiche tali da costituire una garanzia di qualità, occorre fare silenzio fuori e dentro di sé. È molto più difficile creare il silenzio dentro di sé che non fuori di sé, poiché il rumore peggiore è racchiuso dentro di noi. Il disturbo più grave è quello che non si sente. Non lo si percepisce con le orecchie esterne, ma è in grado di devastare l'interiorità.

**Non si tratta, dunque, di tacere bensì di fare silenzio.** Occorre tener presente che il silenzio non è l'assenza di parole, ma una creazione interiore. Richiede un immenso lavoro di cura e purificazione interiore, di espulsione delle scorie e degli ostacoli rumorosi che rendono difficile l'ascolto dell'altro.

Fare silenzio significa svuotare la mente, ricreare una sorta di 'tabula rasa'. "È un impegno eccezionalmente arduo che può trovare compimento solo dopo molta pratica e numerosi fallimenti." ... Abbiamo la sensazione che la nostra mente non possa fare a meno di pensare a qualche argomento. ... "La mente volta da un punto all'altro, e se siamo travolti dal torrente di idee, di ricordi, di pensieri e di aspettative che ne fluiscono. Una parola, un commento, un aneddoto, un racconto evocano in noi elementi che catturano e fissano la nostra attenzione." In questo modo perdiamo il filo del discorso dell'altro."

"Per poter ascoltare l'altro in modo appropriato, riservandogli il rispetto che merita in quanto essere umano, occorre fare silenzio e praticare la contenenza mentale, in modo che la mente risulti completamente centrata sulle parole dell'altro, evitando di cadere ... nel peggiore dei mali: la dispersione. La mente diventa come un'ape che volta di fiore in fiore, come una piuma rimane sospesa nell'aria, in balia dei venti che soffiano. ... Il silenzio esteriore costituisce il punto di partenza di un viaggio verso il silenzio interiore. Dentro di noi ci attende un lavoro immane: occorre far tacere le voci della mente, ma anche le urla del cuore.!

Soltanto dopo questa impresa, l'altro risuona in noi, la sua presenza illumina le caverne oscure del nostro essere, e ci rendiamo conto di non essere soli." pp. 39-41

