

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

**PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO E DEI PENSIERI E FAVORIRE "LA GIOIA DI VIVERE"** evidenziando le SPINTE o le MODALITA' che ci hanno permesso, nelle diverse stagioni della vita (ed oggi ci permettono, o pensiamo ci permetteranno in futuro), di attraversare ad occhi aperti le fatiche e di procedere, a piccoli passi, verso la saggezza.

### **LINGUAGGIO**

14 novembre 2016

Da **LEGGEREZZA** di Laura Campanello, Ed. Mursia, 2015

Cap. **Lamentarsi e raccontarsela** - Proviamo a riflettere sul linguaggio che utilizziamo per raccontare le cose a noi stessi e soprattutto agli altri: usiamo spesso molti termini iperbolici, esagerati: "Al lavoro è una tragedia!", "ogni mia giornata è un massacro", "la mia vita è un incubo", "se non cambia qualcosa mi ammazzo", "è tutto un disastro!"...

Usiamo un linguaggio che deve colpire, vuole esagerare, cerca di far sentire a chi ascolta il peso che c'è in quella situazione che stiamo raccontando e vogliamo, pare, sbattere con forza in faccia al nostro interlocutore, forse nella speranza di essere ascoltati, compresi, consolati. C'è ormai quasi una vergogna a dire che "tutto sommato sto bene" perché a quel punto l'interlocutore fa battute invidiose non ci crede o, semplicemente, non ci ascolta e passa al racconto dei suoi: "Ah, invece io... una devastazione!" [...]

Credo sia necessario provare ad alleggerire il linguaggio che usiamo per narrare le nostre vite, sia perché le tragedie, le catastrofi, i pesi della vita sono spesso ben altri, non le fatiche quotidiane che, per quanto gravose le sentiamo, non hanno nulla a che fare con guerre, malattie, morti, tragedie reali.

La lamentazione diviene spesso fine a se stessa e non prova ad andare oltre, a cambiare verso, ad aprire altre strade; permette di continuare a sentirsi vittime di qualcosa che non dipende da noi, e permette di continuare a sognare e desiderare voli pindarici mai realizzabili, permette di dirsi sfortunati ma impotenti verso possibili cambiamenti. Così non prendiamo mai la responsabilità e la fatica di provare altre strade, magari anche chiedendo aiuto a qualcuno, perché il mandato sociale è "devi farcela da solo".

Da **VERSO UN'ETICA DELLA PAROLA** di Luciano Manicardi, Ed. Qiqajon, 2015

L'etica della parola implica tre livelli: - rispetto per l'altro (a cui si parla); - rispetto per la parola che viene pronunciata; - rispetto per se stessi (cioè, per il parlante: dire è sempre dirsi) [...] ogni atto di parola ha valenza etica e richiede una responsabilità.

Osserva Gadamer: 'la parola pronunciata non è più mia, ma è abbandonata all'udire. Appartiene alla più grande responsabilità del parlare il fatto che la parola pronunciata non possa più essere richiamata indietro. La parola pronunciata appartiene a chi la ode.' L'etica della parola è, direttamente, rispetto e riconoscimento della persona umana e rende colui che parla *l'essere che risponde delle sue parole*.

Essa non demonizza l'avversario, non soffoca le sue parole gridando più forte di lui, non nega di aver detto ciò che si è appena detto, né getta sugli altri la colpa del fraintendimento, ma esige che l'interlocutore sia considerato con rispetto, che la parola pronunciata non possa essere smentita, negata, ritrattata, banalizzata, e infine che la parola stessa sia custodita nella sua valenza di espressione umana per eccellenza, dunque espressiva di colui che parla. L'etica del dialogo e del confronto dice che l'opinione dell'altro, l'opinione diversa dalla mia è per me importante quanto la mia.

Da **LA GIOIA DI VIVERE, A piccoli passi verso la saggezza** di Vittorino Andreoli, Ed. Rizzoli, 2016

L'uomo trasparente dice 'buongiorno', ma nessuno ricambia il suo saluto, sorride ma nessuno gli risponde con un sorriso. [...] Certo sarebbe più bello conversare, i pensieri nascono nel dialogo quando non diventa una contrapposizione, una lotta di parole.

Da **LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI)** di Marshall B. Rosenberg, Ed. Esserci, 2010

Un tipo di comunicazione che aliena dalla vita è l'uso di giudizi moralistici che implicano il torto o la cattiveria di quelle persone che non agiscono in armonia con i nostri valori. Tali giudizi sono riflessi in espressioni come "il tuo problema è che sei troppo egoista." "È pigra." "Hanno dei pregiudizi." "È inopportuno." Incolpare, insultare, umiliare, etichettare, criticare, fare paragoni e diagnosticare sono tutti tipi di giudizi. [...] La comunicazione che aliena dalla vita ci intrappola in un mondo di idee su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato - un mondo di giudizi; è un linguaggio pieno di parole che classificano [...]

Le analisi che facciamo sugli altri sono in realtà espressione dei nostri stessi bisogni e valori.