

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.**

L'ASCOLTO LEGGERO

13 novembre 2017

Educare all'ascolto, Massimo Baldini, ed. La Scuola

"Abbiamo perso la misura delle cose. Siamo esistenze senza contemplazione. Non abbiamo più nostalgia e rimorsi. Non abbiamo più da ritornare verso nessun paese. E non sappiamo neppure che cosa scoprire. Tutto è di uguale importanza. Non abbiamo più il dono del discernimento e della discrezione. Nessuno ascolta nessuno. Infatti, perché ascoltare e chi?" *David M. Turoldo* pag. 2

Leggerezza, Laura Campanello, Milano, Ed. Mursia

Lamentarsi e raccontarsela - 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... che sbatte con forza in faccia al nostro interlocutore, la nostra fatica, 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!" [...] pp.16/17

"La leggerezza rimanda alla levità, alla delicatezza, alla dolcezza, alla gentilezza, all'agilità, al volo, alla possibilità di sollevarsi dal suolo, rimanda all'idea di fare un ampio respiro." p. 29

Pensata al negativo, rimanda a: inconsistenza, mancata serietà, superficialità, incostanza, avventatezza e frivolezza, a cose inutili, banali e sciocche. "A noi qui interessa ovviamente il primo modo di intenderla, essa non è superficialità ma è *non avere macigni sul cuore.*" La serietà, la prudenza, la responsabilità non escludono la leggerezza che emerge dal "poter comporre, tenere insieme queste dimensioni: posso essere serio ma leggero, responsabile ma lieve, preoccupato o arrabbiato", oppure trovare modi per alleviare questo stato o di cambiarne le sue proporzioni con il resto delle cose che vivo. Si tratta di una postura esistenziale: "la vita non è soltanto sofferenza o soltanto dovere, serietà, mortificazione, dolore, sacrificio.... p. 30

"Sentirsi più lievi, sottili, aerei, quante volte lo desideriamo e lo vorremmo, perché ci permetterebbe di provare sollievo dalle fatiche che incontriamo nella quotidianità e nella vita e di ritrovare il piacere di esistere e di creare, di riscoprire il gusto di sognare, ci consentirebbe di ritrovare la nostra possibilità fertile e generativa che nasce dalla percezione di sentirsi liberi e vivaci.

La leggerezza è liberatoria e permette di immaginare diversamente se stessi, il mondo, la propria vita: permette di uscire dalle abitudini per noi NON vitali e trovare un altro modo di esistere, nel quotidiano come nella vita intera.

Possiamo pensarla come un modo di vedere il mondo e di stare al mondo, come una postura che si decide di prendere nella vita per vivere meglio."

Questa modalità di vivere a qualcuno appartiene da sempre per carattere o per abitudine, per altri è "un'arte da apprendere e praticare, in nome della quale esercitarsi: togliere pesi superflui dall'esistenza, la capacità di farsi scivolare addosso le fatiche, la possibilità di imparare a sostenere i pesi di cui l'esistenza ci carica, l'arte di vivere che si impara per tutta la vita. La leggerezza corrisponde quindi, in questa accezione, alla opportunità, alla capacità, alla sensazione di poter 'tirare il fiato', alla possibilità sempre sperata di mollare tensioni, ansie, pesi e tornare a respirare, forse addirittura tornare un po' a volare." pp. 7-8

Il clima esistenziale oggi è di pesantezza, gravità, di costante preoccupazione o di sensazione di pericolo, ci sentiamo spaventati, pessimisti, preoccupati... stratonati da una parte all'altra, confusi, inquieti, incerti.

Viviamo vite non sempre semplici, bensì compresse. Siamo insoddisfatti di come viviamo.

"Sentiamo spesso dialoghi dove alla domanda: 'Come va?' la risposta che segue è: ' Si sopravvive!' o: 'Come vuoi che vada?' o: 'Insomma...' oppure sentiamo dire sovente: 'C'è l'aria pesante'."

In questo modo ci rilanciamo addosso, in maniera virale, un contagio.

Poi tutto è urgente: 'Ci vorrebbe una giornata di 30 ore!' Ma non diciamo 'no' a niente.

Sembra impossibile fermarsi, rimandare. Siamo trascinati, siamo in balia degli eventi. Le cose sembrano accadere nostro malgrado. E che non ci siano altri modi di vivere.

Anche il 'non cedere mai' non ci aiuta. "Siamo vittime, in qualche misura, del mito 'del farcela da soli'." Come se dovessimo dimostrare agli altri, e prima di tutto a noi stessi, la nostra forza.

E la società non aiuta: bisogna essere elastici, capaci, unici, originali, efficienti, brillanti, geniali... E rivestire tutti i nostri ruoli al massimo: quello di figlia, sorella, madre, moglie, lavoratrice ecc. o di figlio, fratello, marito, lavoratore, ecc. Pena il fallimento, ma in questo modo siamo schiacciati dall'ansia di prestazione o dalla stanchezza derivante da questi equilibrismi. Lo impariamo da bambini a sacrificarci ad oltranza, ma questo aumenta la nostra rabbia verso il destino e verso gli altri. Ma forse anche gli altri stanno faticando come noi.

Ci affezioniamo al nostro fardello e restiamo incapaci di guardare la vita da un'altra angolatura. pp. 8-15

DOMANDARSI, MEDITARE

DI COSA MI LAMENTO SPESSO? CHE LINGUAGGIO USO PER FARLO?

COME POTREI RACCONTARE DIVERSAMENTE ALCUNE SITUAZIONI?

DA DOVE POSSO COMINCIARE AD ALLEGGERIRE LA MIA VITA?

QUALI ALTRE DOMANDE POTREI PORMI?

A cura di Angela Mazzetti e Chiara Madotto per L'Arte dell'Ascolto