

L'ascolto è la casa del cuore

“Ma perché non mi ascolti?” Molte volte mi sono sentito rivolgere questa domanda ed ogni volta ho tentato di rispondere arrampicandomi sugli specchi motivando, cioè, la mia distrazione con la prima risposta che mi affiorava sulla punta della lingua: “Scusa, mi sono distratto”. “ ho una preoccupazione che mi tormenta”. “sono stanco...” ed altro. Ma la vera risposta non riusciva a passare: ” *Mi da fastidio quello che dici, mi da fastidio il modo in cui me lo dici e quindi tolgo l'audio*”.

Nella maggior parte dei casi, finito il bisticcio, lascio perdere l'argomento e, fino alla volta successiva non ci penso più, con gravi conseguenze sullo stato di salute della mia mucosa gastrica e della mia gola.

L'argomento, così presentato, sembra circoscriversi ai fatti quotidiani della vita familiare, senza risvolti più ampi, ma a ben pensarci esso è presente in molte circostanze della vita sociale.

E' esperienza comune degli insegnanti accorgersi dello sguardo vuoto dei loro alunni che si difendono dalla noia dell'ascolto fuggendo nel mondo dei loro sogni. E' un fatto quasi quotidiano non seguire le parole del telegiornale attratti dalle immagini dello schermo o annessi dal sonno che grava sulle nostre palpebre. E' ancora esperienza ricorrente uscire da una conferenza o da un fervorino religioso e non saper cosa rispondere a chi ci chiede:” Cosa hanno detto ? “

Che cosa avviene nel nostro ascolto da perdere la capacità di concentrazione e per quale motivo certe voci non si fanno ascoltare?

Non è una novità che chi ascolta deve essere comodo per poter seguire l'insegnante; già S. Agostino, nel suo *De catechizandis rudibus* consigliava di far sedere i contadini stanchi che venivano alla lezione alla fine della giornata di lavoro.

La posizione del corpo, sia di chi insegna che di chi ascolta, è fondamentale per una buona comunicazione ed un buon ascolto. Chi ascolta, preoccupato e rigido, un oratore altrettanto preoccupato e rigido, a stento riesce ad afferrare il significato materiale delle parole che gli vengono rivolte. Chi è seduto su uno scranno duro e scomodo dedicherà la sua attenzione e il suo pensiero a desiderare un sedile più morbido e non ascolterà le parole di chi gli si rivolge. **Soltanto un ascoltatore rilassato e disponibile ed un oratore tranquillo e non preoccupato riusciranno ad entrare in sintonia ed il messaggio tra i due passerà, portando il suo frutto.**

Le rigidità che ci impediscono l'ascolto possono essere occasionali ma anche strutturali, nate cioè da lunghe abitudini scorrette e formatesi per atteggiamenti di difesa, somatizzati nella muscolatura. Sono atteggiamenti occasionali le braccia e le gambe incrociate, la schiena non ben eretta; sono atteggiamenti difficilmente rimediabili (senza aiuto) quelli di cui non siamo consapevoli, quali la postura del bacino o delle spalle o la scarsa mobilità delle anche.

Un buon ascolto, dunque, può essere impedito da una situazione psicofisica disturbata e sofferente.

Questa è soltanto una delle cause di un mancato ascolto e di una mancata comprensione; lo stesso corpo da cui parte la comunicazione e cioè la voce che ci sta comunicando qualcosa può avere, a sua volta, dentro di sé, i germi della noia e dell'affaticamento: ne sono segno una scarsa sonorità, un'emissione acuta e forzata, un respiro corto e affannato.

Gianna Giuliani, psicologa romana, nel suo prezioso libretto *La voce, l'ascolto. Ricerca per una psicologia della voce*, nell'affrontare uno dei capitoli dedicati all'ascolto inizia con un'affermazione che ci richiama direttamente alle grandi profondità dei nostri bisogni fondamentali: “*La voce non ha senso se non c'è qualcuno che la ascolta*”.

Il peso energetico che noi poniamo nel metterci in contatto con qualcuno, per rivolgergli la parola, è tanto forte che, se non troviamo attenzione, la delusione che proviamo è tanto forte da

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 9

trasformarsi immediatamente in ira e rabbia. Segno che il bisogno dell'ascolto è veramente fortissimo.

La stessa Gianna Giuliani, poco più avanti, fa notare che, purtroppo: ” *Nella nostra società c'è la tendenza ad equiparare il parlare con la supremazia e il potere e, di conseguenza, a considerare l'ascolto come segno di debolezza e apatia*”.

Chi non vuole o non può mostrarsi debole e accondiscendente manifesta il suo atteggiamento facendo resistenza passiva nel non mettersi in ascolto o, parlando in contemporanea, impedisce di fatto che la comunicazione avvenga.

Troppi parlano e troppo pochi ascoltano, e proprio per questo motivo “ *aumenta sempre di più il bisogno di essere ascoltati, di manifestare con la voce la nostra soggettività, il nostro essere al mondo*”.

Nello stesso volumetto viene citata un'esperienza di ascolto del grande psicologo umanista Carl Rogers che può aprirci gli occhi su tante situazioni di vita comune: “ *Il primo semplice sentimento che vorrei parteciparvi è la gioia che provo quando posso realmente ascoltare qualcuno. Penso che questa sia forse una mia caratteristica di vecchia data. Mi ricordo di questo tratto fin dai giorni della scuola elementare. Un bambino poteva fare una domanda all'insegnante, e questi dava una risposta perfettamente adatta ad una domanda completamente differente. Venivo allora colto da un sentimento di dolore e di angoscia. La mia reazione era. “ ma non lo ha neppure ascoltato!”*

Sentivo una specie di disperazione alla mancanza di comunicazione che era ed è così comune “.

La mancanza di comunicazione è talmente diffusa che Jader Tolja e Francesca Speciali nel loro libro *Pensare col corpo* ne hanno elaborato un decalogo a rovescio (comportamenti da evitare) su come non entrare in contatto con l'interlocutore:

- I. Parlare troppo
- II. Ridere su ciò che si dice
- III. Non guardare negli occhi l'interlocutore
- IV. Essere astratto
- V. Non arrivare al dunque
- VI. Usare esempi inadeguati
- VII. Usare un linguaggio stereotipato
- VIII. Parlare del passato
- IX. Banalizzare ciò che si è appena detto
- X. Usare il condizionale al posto dell'indicativo (vorrei/voglio)

La mancanza di comunicazione e di ascolto è sicuramente una delle cause che ci portano lontano dalla pace e dalla tranquillità sia a livello familiare che a livello sociale e politico. Ascoltare in preda all'ira è non ascoltare; aggredire verbalmente l'ascoltatore è come invitarlo alla rissa. L'ascolto di un 'telegiornale' gridato ci lascia in preda all'ansia ed alla prostrazione.

Come ovviare a questi problemi?

Thich Nhat Hanh, monaco *zen*, nato in Vietnam nel 1926, da più di cinquant'anni si dedica ad insegnare un comportamento di pace. Nel gennaio dello scorso anno è stato pubblicato un piccolo volume di sue conferenze, intitolato Un ascolto profondo. A conclusione di questo mio breve scritto e prima di alcuni consigli pratici, mi piace citarlo.

“ *Quando ascoltiamo una persona in modo profondo le diamo lo spazio per esprimere cosa ha nel cuore. Potrà parlare delle sue esperienze, delle sue comprensioni profonde e noi potremo imparare molto da lei. Ascoltando profondamente potremo anche renderci conto delle percezioni erranee che sono presenti in ciò che dice e una volta che le avremo identificate potremo aiutare*

LA VOCE: PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA - 9

questa persona a trasformarle e a rimuoverle. Questo è possibile se usiamo il linguaggio della gentilezza amorevole e non quello dell'attacco e della critica."

Come per il canto così per l'uso della parola il punto di partenza è il silenzio dai rumori e dai pensieri inutili. Una laringe è rilassata, il corpo è rilassato quando non sono sottoposti ad un'aggressione dall'esterno o dall'interno. E' necessario quindi riscoprire il respiro profondo e consapevole, sarà utile dedicarsi alla meditazione, nel silenzio, almeno quindici minuti al giorno ed infine, ritrovare uno spazio di lavoro con il corpo, come lo Yoga o il Thai Chi, che riaprono un dialogo all'interno del nostro io.

Una vita più consapevole ci farà avvicinare alla pace interiore e chi ci incontrerà ascolterà volentieri le nostre parole e ne sarà influenzato beneficamente e rasserenato.

Bibliografia

Gianna Giuliani, *La voce, l'ascolto. Ricerca per una psicologia della voce*. Bulzoni editore. 1990

Jader Tolja, Francesca Speciali, *Pensare col corpo*. Zelig, 2001

Thich Nhat Hanh *Un ascolto profondo*. Ubaldini editore, Roma 2005