



STUDI

L'ascolto nella prospettiva psicologica: alle soglie del mistero

di Amedeo Cencini

È possibile affrontare il tema da due punti di vista: quello psicoanalitico e quello più propriamente psicologico, con differenti sottolineature. In realtà i due cammini sono molto più simili e convergenti di quanto non sembri a prima vista, e in ogni caso è possibile coglierne i punti di contatto. È quello che noi cercheremo di fare, proprio perché questo ci consente di afferrare il senso essenziale dell'ascolto psicologico.

1. L'ascolto nella relazione d'aiuto

L'apporto della psicanalisi alla dinamica dell'ascolto è legato fundamentalmente alla teoria freudiana del colloquio terapeutico, all'interno della quale l'ascolto è inteso fundamentalmente come *strumento terapeutico*. Farò dunque ora riferimento esplicito a questa situazione specifica, ma per dire cose applicabili anche ad altri contesti.

1.1 Ascolto e silenzio

L'ascolto dice anzitutto assenza di parole da parte di chi ascolta, il suo silenzio. Tale silenzio, da parte dello psicoterapeuta, diventa una sorta di *provocazione per il paziente a dire, a dirsi*, e dunque *all'apertura di sé, alla franchezza, alla sincerità*, a svelare il suo mondo interiore e confessare l'inconfessato e finanche l'inconfessabile (non solo a dire i suoi problemi), a esprimere quello che gli passa per la testa in quel momento (cfr. la regola aurea), senza censure e difese, reticenze e "rispetti umani", magari a sfogarsi e ag-

gredire. Di solito è un silenzio imbarazzante, che costringe il paziente a venir fuori, a superare certe difese e paure, dell'altro o di certi argomenti, di sé e della propria reputazione; a volte questo silenzio è esperienza assolutamente originale, è la prima volta che la persona fa davvero silenzio nella sua vita e si confronta con se stesso, ma anche con uno strano interlocutore che sembra non interloquire: è venuto per risolvere dei problemi che l'angosciano e angustiano, chiede a un esperto cosa fare per liberarsi di certi sintomi e questi risponde con il silenzio. Molti a questo punto piantano lì.

Al tempo stesso, però, non si tratta d'un semplice silenzio, d'un silenzio qualsiasi e neutro, come assenza di parole o vuoto di significati, ma è un *silenzio colmo di ascolto*, di ascolto da parte del terapeuta, che in qualche modo evoca quello del paziente, che forse in tal modo apprende ad ascoltarsi come mai s'è ascoltato. Ma sarà necessario, allora, che l'ascolto del terapeuta sia reale, sia riempito di attenzione, di desiderio sincero di capire, di consapevolezza di non sapere, di abbandono d'ogni presunzione, di rispetto per il mistero dell'altro, di accoglienza del già detto, di comprensione empatica, di disponibilità a entrare nel suo mondo, di sospensione del proprio giudizio morale

È straordinario constatare come il paziente capti tutto ciò e ne sia aiutato non solo a sopportare il silenzio, ma soprattutto a renderlo fecondo e costruttivo. Tale ascolto deve dunque essere ascolto di *tutta* la persona (del terapeuta) verso *tutta* la persona (del paziente), atteggiamento che esprima l'attenzione totalmente rivolta verso l'altro e verso la globalità del suo atteggiamento espressivo, non solo verso la parola. Ovvero, il terapeuta con un orecchio ascolta, con l'altro sta attento al *come* l'altro parla, a *cosa* dice e a *cosa non* dice, o si chiede già *perché* l'altro gli dice queste cose e in quella maniera.

In sintesi potremmo dire che l'ascolto silenzioso conduce piano piano l'altro ad ascoltare il suo silenzio (e lo dispone a camminare verso le soglie del mistero).

1.2 Ascolto e parola

In un secondo senso, che s'è sempre più affermato con la psicoanalisi, l'ascolto è diventato progressivamente già interpretazione dell'altro, della sua parola e magari del suo silenzio, come già contenesse una *prima elaborazione interpretativa* dell'altro e di quel che sta dicendo, o fosse una prima mediazione interpretativa.

Dunque, da un lato la psicoanalisi dà un'estrema importanza alla parola del paziente, come strumento espressivo della propria realtà profonda, quale simbolo d'essa spesso tutto da decifrare; dall'altro lato attribuisce sempre più peso decisivo al potere interpretativo del terapeuta, il quale, mentre ascolta, interagisce già a livello (pre)interpretativo, spesso (pre)interpretando o incasellando parole, gesti, racconti, allusioni, rossori, tic nervosi, sospiri, dimenticanze, nervosismi, sogni, simboli, fantasie, scelte, incertezze, sensi di colpa, ideali in categorie interpretative già predisposte e con valore presuntuosamente universale.

Ma proprio qui si nasconde l'equivoco o si corre un duplice rischio che forse ha qualcosa da dire anche a noi.

Primo pericolo: l'enfasi sul terapeuta e sulla sua autorità interpretativa finisce per conferirgli un'aura quasi sacrale (non per niente in competizione col prete del confessionale) e comunque per riconoscergli *un'autorità indiscussa e riverita*, quasi un po' temuta, anche se poi in vari modi esorcizzata (vedi i tanti modi di metter in ridicolo la figura del terapeuta-strizzacervelli).

Secondo pericolo: l'interpretazione ha corso per molto tempo e corre ancora il rischio d'esser un po' predeterminata girando attorno a *temi interpretativi scontati e riduttivi* (che riconducevano un po' tutto a libido e destrudo, e tutto proiettavano, con scarsa fantasia, sullo sfondo del complesso di Edipo e d'una figura materna chissà perché sempre con qualche problema o causa dei problemi altrui), dunque, con povera qualità dell'attenzione all'altro (ascolto), alla sua storia, al suo vissuto personale e irripetibile. Per cui proprio ciò che la psicoanalisi aveva messo al centro dell'attenzione il racconto e il modo di raccontare, e in definitiva la persona, visto che ognuno di noi è non solo la sua storia, ma il modo in cui l'ha integrata e la racconta rischia di non essere più colto in tutta la sua valenza di senso.

È ovvio che tutto ciò finisce per togliere significato anche all'ascolto; questa è stata una delle cause della perdita di credibilità della psicoanalisi stessa. E mi domando, chissà se questa breve storia della psicoanalisi non abbia qualche punto in comune con la storia della relazione d'aiuto vissuta dal presbitero in questi ultimi decenni nella chiesa

2. Verso una nuova qualità dell'ascolto

Oggi la psicoterapia, anche se non ovunque e da parte di tutti, sta orientandosi diversamente, mettendo cioè più al centro la persona e la sua storia, e dunque l'esigenza d'un ascolto diverso, qualitativamente diverso e più attento e rispettoso dell'individualità dell'altro e del suo mistero, meno presuntuoso e dall'interpretazione meno scontata e banale (con risposte fisse o quasi).

Questo ascolto consente di penetrare dentro l'animo umano per vie sempre nuove e inedite, conducendo l'altro davvero alle soglie del mistero del suo io e dunque consentendo di conoscerlo meglio, ma la cosa inedita è la scoperta che tale ascolto consente anche di *conoscere meglio se stessi*, per quanto questa conoscenza può esser favorita e provocata, o illuminata e arricchita dal confronto con l'altro o da quanto emerge in questa relazione, è un ascolto attraverso il quale l'altro ci istruisce.

Vediamo allora le condizioni di questo processo, o le anime di questo ascolto.

2.1 Non si dà ascolto senza relazione (condizione e condizioni)

Anzitutto va precisata la condizione di base, quasi remota, ovvero la *visione antropologica* entro cui nasce e ha valore la disposizione all'ascolto.

L'ascolto fa parte d'una precisa visione antropologica, in cui l'uomo è soprattutto *relazione* e va situato e può esser compreso entro una rete di relazioni, mentre la relazione stessa è vista, da un profilo psicologico, il luogo non solo della manifestazione, ma della *crescita dell'io e del tu*. L'uomo, secondo tale prospettiva, ha bisogno di qualcuno (Qualcuno) che stia con lui e parli con lui. La sua celebrata ragione è sempre e solo una ragione che risponde ad un

appello. Nel silenzio relazionale l'uomo rischia di sfiorire come pianta senza luce,¹ mentre nella relazione e attraverso essa accede alle soglie del mistero. L'ascolto d'una parola, in tale concezione relazionale, viene a svolgere una funzione evidente di mediazione, di contatto tra l'io e il tu, che può giungere a una più o meno intensa comunione interpersonale.

Se relazione e concezione relazionale rappresentano la condizione di base dell'ascolto, la riflessione psicologica ci consente d'intravedere altre conseguenti condizioni che lo rendono possibile, che soprattutto indicano e aprono all'uomo un duplice percorso che conduce *l'homo ob-audians* verso l'altro-da-sé e quindi *l'homo sentiens* verso se stesso e la conoscenza di sé.

2.2 *L'homo ob-audians (dal soggetto all'oggetto)*

È colui che ha smarrito la strada e porta una mano all'orecchio per fare resistenza alle onde sonore e captare una voce, un rumore, un cenno di vita che potrebbero indicargli la direzione giusta. Nel nostro contesto è colui che intende l'ascolto come la condizione per orientarsi correttamente nell'esistenza, lungo la via della relazione.

Ecco alcune tappe di questo percorso.

- È libero e capace d'ascolto ob-audians, ad esempio, solo chi ha imparato ad entrare in rapporto con la *diversità*, con *l'altro-da-sé*, resistendo alla tentazione particolarmente evidente oggi di omologare l'altro a sé, di entrare in rapporto solo con chi gli è simile o accetta di diventarlo (l'omosessualità strisciante della cultura odierna). E con questa diversità è in grado di stabilire un rapporto fecondo, con tutto il carico di sfida e fatica che questo comporta.

¹ Interessante, in tal senso, la reazione preoccupata di molti giornali e pensatori laici alla catechesi di Giovanni Paolo II sul silenzio di Dio, a commento del canto amaro del profeta Geremia (Ger 14,17-21); cfr. «L'Osservatore Romano», 12/XII/2002.

- Sa di non conoscere il mistero dell'altro, ma sa soprattutto che in ogni caso avrà e conterrà qualcosa di inedito per lui, qualcosa che lui non ha e che lo potrà arricchire. In un parola stima l'altro, ha un atteggiamento di *stima* nel rapporto con la sua diversità, una stima che è davvero *conditio sine qua non* per l'ascolto effettivo. Stima come apprezzamento dell'amabilità oggettiva dell'altro (a prescindere dai suoi comportamenti), come dono e carità dello spirito verso il tu; *non si ascolta colui verso il quale non si ha stima*, in cui non si riconosce il *mistero* d'una identità che in ogni caso è unica-singola-irripetibile e dunque meritevole comunque di attenzione.
- E se di mistero si tratta chi vuol davvero ascoltare *sa di non sapere*, è libero da pregiudizi, non pretende imporre all'altro schemi preconcepi che finiscono per annullare la singolarità indicibile del tu, e dunque carica d'importanza la situazione dialogica, e si porrà con estrema attenzione e delicatezza ad ascoltare *tutto* dell'altro, non solo la parola, e *ogni* altro, non solo quelli del suo giro.
- Chi fa così è davvero *ob-audiens* poiché l'ascolto è sempre orientato verso l'obbedienza conseguente, se non vuole rischiare insignificanza e finzione. L'ascolto autentico nasce dalla serietà con cui si prende la parola altrui; la mano all'orecchio *dell'homo ob-audiens* esprime l'attenzione a non perder una parola per lui significativa e, al tempo stesso, dice la disponibilità obbedienziale, il dovere e la necessità dell'ascolto, quasi un'obbedienza fraterna.² In costui l'ascolto è atteggiamento *costante*, non operazione estemporanea. Esprime una certa *priorità* attribuita all'altro nei propri confronti, o quella *dignità* che lo rende degno d'essere ascoltato per quello che l'altro è, e non per i propri interessi, ovvero l'ascolto vero è *gratuito* ed esprime un salutare *decentramento*.
- In qualche modo, addirittura, chi ascolta si sente responsabile dell'altro, sa che quel irriducibile mistero è ora consegnato a lui, al suo fragile ascolto, o quanto meno

² L'obbedienza di cui parliamo in questo contesto non è virtù cristiana, ma esigenza relazionale.

agisce e ascolta come se in quel momento l'altro gli fosse affidato e il tu potesse emergere e affiorare nelle sue potenzialità solo grazie alla sua capacità di ascolto e accoglienza, e magari al di là di eventuali debolezze e rigidità. Ma al tempo stesso si sente anche bisognoso dell'altro, della sua presenza e parola, del suo esserci come quel essere particolare, risorsa che l'arricchisce, ma pure sfida che lo provoca e domanda che interpella, e in ogni caso passaggio inevitabile, perché oggettivo, per la sua realizzazione, mediazione preziosa, sul piano umano e tanto più su quello credente, per un'autentica maturazione, al di là di illusioni soggettive e narcisismi autoreferenziali.

Queste condizioni, tornando alla visione antropologica di fondo (e alla concezione di filosofi come Buber, Lévinas, Clément), consentono davvero alla relazione di divenire il luogo ove il tu chiama l'io, lo provoca e lo fa maturare, lo riconosce e lo fa crescere, e viceversa.

Alla luce di queste condizioni potremmo dire che l'ascolto è *lo spazio dell'io abitabile dall'altro*; ascoltare è *offrirsi* (in concreto mettendo a disposizione il proprio tempo, energie, cuore, comprensione) come spazio in cui l'altro possa muoversi con libertà, sentirsi riconosciuto e accolto come in un ambito familiare nella sua verità.

2.3 *L'homo sentiens* (dall'oggetto al soggetto)

Il chiarimento di queste condizioni mi sembra che collochi l'ascolto tra le operazioni più significative dell'essere umano, rendendolo al tempo stesso tappa importante e punto d'arrivo del processo maturativo del singolo e pure della specie. O ciò che lo rende *homo sentiens*, nel senso profondo del termine. Non in quello banale ed superficiale, oggi di moda, che sta conducendo l'uomo verso un inquietante fenomeno che ora vedremo.

2.3.1 Analfabetismo emotivo e sordomutismo intrapsichico

L'uomo di oggi, ormai consumato a tutte le esperienze, trangugia emozioni con un'avidità che rasenta la bulimia, inseguendole per ogni via di fuga (nel pensiero magico e irrazionale della New Age, nell'occultismo e nella magia, nel paranormale come nel culto esagerato del corpo e dell'immagine, nelle vibrazioni hard degli sport estremi), ha come il culto dell'eccitazione, meglio se in gruppo, e non s'accorge in tal modo di diventare sempre più insensibile, o di esser condotto verso una povertà generalizzata di sentimenti, addirittura all'anestesia della sensibilità. Come fosse «in uno stato di permanente eccitazione. Si emoziona molto, ma non sa più sentire. È allo stesso tempo sovraccitato e insensibile».³ E dunque sempre più incapace di riconoscere i suoi sentimenti, e ignorando le sue emozioni ignora la «porta d'ingresso nella profondità dell'io»,⁴ è sordomuto *nei confronti di se stesso*, o primitivo analfabeta che s'accontenta o si vanta d'esser *sincero*, ovvero si ferma al livello del semplice riconoscimento dei suoi stati d'animo, li rileva e registra, magari li subisce e li gratifica, a volte addirittura li esibisce e impone praticamente agli altri (oggi sono nervoso, non rompetemi; quella persona mi è antipatica, dunque la evito); tanto meno questo essere primitivo può entrare in rapporto *coi sentimenti altrui*, col mondo interiore dell'altro, chi usa la clava non può entrare in empatia, non conosce le sfumature, non è attento o sensibile ai toni bassi, ai significati appena accennati, non ha il pudore dell'attesa e del rispetto, del silenzio e della discrezione, né il gusto della novità o la libertà di lasciare che l'altro sia libero di essere secondo la sua propria originalità, né l'intelligenza di capire che l'ascolto dell'altro può aprire la porta del proprio io, e consentire l'accesso al mistero del proprio io!

³ M. LACROIX, *Il culto dell'emozione*, Milano 2002.

⁴ *Ibidem*.

2.3.2 Dalla sincerità alla verità (processi e azioni)

L'*homo sentiens*, osserva l'analisi psicologica, è anzitutto *colui che ascolta se stesso*, colui che ascolta le sue emozioni, non ne perde un briciolo, che ha recuperato la sua sensibilità mantenendola attenta e viva, capace di accogliere ciò che è vero-bello-buono in sé e attorno a sé, ogni frammento d'esso, e dunque anche capace di *ascolto dell'altro*. Più in particolare ciò significa una serie di processi da mettere in atto per ascoltare in entrambe le direzioni, all'interno d'un dinamismo circolare (o di reciprocità causale).

- *Allenarsi al pellegrinaggio dalla sincerità alla verità: l'homo sentiens non s'accontenta di riconoscere ed esprimere i suoi sentimenti, non si ferma alla sincerità, ma cerca di giungere alla verità di sé, e intraprende allora ogni giorno quel percorso interiore che gli consente di scoprire cosa c'è dietro quel sentimento, o quella valutazione morale, o quella reazione dinanzi all'altro, da dove viene, cosa sta a dire di lui... Viaggio non facile (quasi un *descensus ad inferos*) e da fare idealmente sempre, dinanzi a ogni reazione emotiva (quasi un esame della coscienza, più che un esame di coscienza).*
- *Conoscere le proprie distorsioni percettive: frutto di questo viaggio dovrebbe essere una migliore conoscenza di se stessi, con la scoperta il più possibile precisa di quel che c'è nel cuore, delle proprie inconsistenze, resistenze, difese, rigidità, precomprensioni della mente e del cuore in generale e tutto ciò che impedisce e falsa la percezione dell'altro o lo pre-giudica o lo inserisce in categorie interpretative chiuse e rigide, o esprime la paura di seguirlo su certi temi. Ben ricordando che nulla come la relazione con l'altro-da-sé favorisce la presa di coscienza dell'io, o nulla come la reazione all'altro (anche se controllata e nascosta dentro di sé) svela aspetti inediti e a volte sgraditi dell'io.*
- *Praticare l'ascesi della sensibilità: ognuno ha la sensibilità che si merita. La sensibilità tipica e degna dell'uomo è*

quella che rende attenti e capaci di commozione dinanzi alla verità-bellezza-bontà e ai minimi frammenti d'essa, spesso nascosti e frammentati a ciò che è meno vero-bello-buono, e pure presenti in ogni essere umano, in ogni parola, in ogni domanda, in ogni fatica e sofferenza senza pretendere di leggerla solo nella perfezione o nell'assenza di limiti o nella piena visione e manifestazione. Tutto ciò comporta una certa ascesi dei sensi, esterni e interni, e anche il coraggio d'una certa selettività nel nutrimento dei sensi stessi (chi pretende vedere tutto, sentire tutto, sperimentare tutto, navigare dappertutto farà solo una grande confusione interna e non potrà poi pretendere di esse sensibile alla bellezza).

- *Imparare la leggerezza.* Fa parte di questa ascesi l'esercizio a sentire in profondità l'altro, la morale dell'attenzione, quella "filosofia della dolcezza" (come la chiama Lacroix) che consente di "*lasciar essere l'essere*", di rispettare persone e cose, di rendere *leggera* la nostra presenza, non invadente e supponente, cattedratica e moralggiante, per consentire all'altro di essere e dirsi, di sfogarsi e svelarsi, di benedire e maledire.
- *Rallentare i ritmi.* È nella *calma* che si compie quel pellegrinaggio agli inferi verso la verità (anche penosa) di sé, è nella *lentezza* che si elaborano le emozioni, quelle che penetrano nell'anima, la fanno espandere e ritrovare se stessa, è nel *dare tempo all'altro* che si esprime concretamente rispetto e considerazione per lui, è nella *pazienza* dell'ascolto che questi si sente libero d'esprimersi.
- *Congedarsi dagli scopi utilitaristici.* L'ascolto è, abbiamo detto, attività o atteggiamento fondamentalmente gratuiti, dunque è necessario per ascoltare e capire l'altro entrare nella sfera del *disinteresse* e della *libertà* da scopi soggettivi, da atteggiamenti strumentali dell'altro o difensivi nei suoi confronti. È proprio questa libertà che consente il ripristino della contemplazione come *normale modalità relazionale*, esprime il massimo grado di libertà nel rapporto interpersonale.

- *Rinunciare alla potenza e al possesso* per adottare, invece, un atteggiamento di disponibilità, soprattutto rinunciare alla pretesa del *possesso della verità*, perché chi ha questa pretesa non ascolterà più niente e nessuno, perché semplicemente non ne ha bisogno, e dimentica che non siamo noi a possedere la verità, ma semmai il contrario,⁵ e proprio in questo lasciarsi possedere c'è spazio per l'ascolto libero e liberante, ricco e arricchente dell'altro.

3. Una Chiesa in ascolto

C'è un'ultima indicazione che potremmo aggiungere, quasi a sintesi conclusiva delle precedenti, e che potremmo applicare alla situazione che stiamo vivendo come Chiesa, d'una Chiesa non più sordomuta o autoreferenziale, ma come comunità di credenti in ascolto, di Dio, di sé, degli altri fedeli, del mondo, della cultura circostante, e che suona così: *imparare ad ascoltare per condurre alla soglia del mistero*.

Se abbiamo prima detto che in ogni parola è nascosto un frammento di verità-bellezza-bontà, chi impara ad ascoltare apprende pure a riconoscere tali frammenti in ogni persona e in ogni manifestazione dell'io, ovunque e comunque, anche quando lo stesso interlocutore non ne è cosciente. In tal senso ascoltare è già *condurre l'altro alle soglie del mistero*, ben sapendo che non esiste parola troppo superficiale, o domanda del tutto banale, o problema troppo piccolo, o attesa assolutamente insignificante, o conflitto puramente psicologico, o storie personali comandate solo dal caso, o sintomo nevrotico che non sia a suo modo anelito di verità e libertà, o *pathos senza logos*. Chi impara davvero ad ascoltare l'umano che si apre e aprendosi si consegna in qualche modo a chi si offre a lui come

⁵ Come dice Musil «non è vero che il ricercatore genuino insegue la verità, è la verità che insegue il ricercatore [...]. La verità non è una pietra preziosa che si può mettere in tasca, bensì un mare sconfinato in cui si cade dentro e ci si immerge» (R. MUSIL, *L'uomo senza qualità*). Come non sentire l'eco del Salmo: «È in te, Signore, la sorgente della verità: alla tua luce vediamo la luce» (Sal 36,10).

spazio abitabile, ebbene costui impara davvero a *riconoscere il mistero nascosto in ogni espressione*, anche quella che parrebbe la più banale o che sembra prestarsi a interpretazioni obbligate (ad es. un sintomo di gelosia dice senz'altro una storia di deprivazione affettiva o di conflitto con l'oggetto amato e fuggito e ancora e sempre fuggente, ma dice anche ricerca appassionata d'un bene davvero totale e totalmente appagante, come dice la concomitante tendenza a impoverirlo e rovinarlo, se non a privarsene del tutto, dice insomma l'attesa che è presente in ogni cuore, svela il mistero). Chi impara ad ascoltare intercetta gli interrogativi fondamentali dell'esistere umano, al di là delle sue ferite o dei suoi sintomi e tuttavia sempre a partire da essi, scopre quella ricerca di tutti verso la verità e l'amore pieno; e la gelosia, da semplice meccanismo difensivo o aggressivo, diventa cifra del mistero o addirittura nostalgia di trascendenza. Solo a questo punto l'altro si sente profondamente ascoltato, e l'ascolto diviene esercizio di recupero della propria e altrui umanità, luogo e spazio non solo abitabile dall'altro ma ancor prima abitato dal mistero della propria identità.

Ed è quello che la chiesa vorrebbe e dovrebbe fare in un tempo di sinodo: «ascoltare per ridefinire la propria identità di Chiesa, con la certezza che da un simile ascolto scaturiranno dalla Chiesa parole nuove».⁶

⁶ E. BIEMMI, *Al centro del tema sinodale una Chiesa che accetta di rivedere la propria identità*, Quaderni del Sinodo n. 6, Verona 2002, 7.