



IN ASCOLTO DI...

Il contesto che abitiamo è molto complesso: un mondo sempre più piccolo, con gli spazi ristretti dalla globalizzazione e intriso da svariate forme di messaggi.

Viviamo letteralmente all'interno di un flusso costante di informazioni, al punto tale da correre il serio rischio di assuefarci a tutto quanto ci capita attorno, ponendo la nostra attenzione sull'emozione o sulla modalità con cui ci viene presentata la realtà in quel preciso momento.

Non è facile vivere il vuoto creato dalla superficialità della società moderna. Senza vita interiore, l'individuo è in balia di ogni genere di impressioni passeggera, è indifeso di fronte a ciò che può aggredirlo dal di fuori o dal di dentro.

Anche l'ascoltare sembra un'operazione abituale, quasi banale, ma l'ascolto autentico è raro e difficile. Eppure, solo quando ascoltiamo in profondità, evitiamo di cadere nel mutismo o nel terrore del vuoto e del non senso. (Enzo Bianchi)

L'ascolto è un cammino.



Lettera 217 - Ascoltare il silenzio. In ascolto di noi stessi e della Parola

Se come ha scritto Max Picard «l'uomo è diventato un'appendice del rumore», si fa sempre più urgente l'esigenza che ciascuno ritrovi la propria umanità attraverso la riscoperta del silenzio e l'apprendimento dell'antichissima arte di "ascoltare il silenzio".

Abbiamo bisogno di una pedagogia dell'ascolto, che può prendere le mosse solo dal silenzio. "Ascoltare il silenzio" può sembrare un ossimoro, ma è la chiave che apre al mondo dell'ascolto autentico e della comprensione di ciò che si sente. La tradizione spirituale - non solo cristiana - ha sempre riconosciuto l'essenzialità del silenzio per una vita interiore autentica.

Per quanto difficile, non dobbiamo averne paura: è fonte di intensa luce, per cui può abbagliare, ma è il modo per sintonizzarsi con Dio dentro di noi.

Solo il silenzio, infatti, rende possibile l'ascolto, cioè l'accoglienza in sé non soltanto della parola pronunciata, ma anche della presenza di colui che parla.

Silenzio e ascolto, infatti, pur non identificandosi, si nutrono reciprocamente: è solo nel silenzio che la parola può risuonare nitidamente, ed è lasciando che il nostro silenzio sia abitato da quanto abbiamo ascoltato in profondità che evitiamo di cadere nel mutismo o nel terrore del vuoto e del non senso.

Per coltivare l'ascolto bisogna essere artigiani di silenzio: quello scolpito dalla Parola, lo stesso che sa sussurrare al cuore...per spianare la strada al "...mormorio di un vento leggero" (1Re 19,12).



Lettera 218 - Ascoltare è più che sentire. In ascolto dell'altro

L'ascolto è la prima forma di rispetto e di attenzione verso l'altro, la prima modalità di accoglienza della sua presenza. Ascoltare significa essere attenti, accogliere le parole di chi ci sta di fronte, ma anche - più in profondità - tentare di ascoltare ciò che egli vuole comunicare al di là di quanto riesce ad esprimere: per questo è necessario impegnarsi a cogliere anche il suo "non detto", ciò che sottintende o addirittura nasconde. Ascoltare è fare vivere l'altro.

È un cammino che spinge ad andare dalla situazione in cui si è verso un'altra che inizialmente non è chiara, ma che lo diventerà strada facendo.

Per ascoltare l'altro, dobbiamo regalargli la cosa più preziosa che abbiamo: dobbiamo dargli un po' del nostro tempo e tenere presente che:

Pensare non è dire

Dire non è sentire

Sentire non è ascoltare

Ascoltare non è comprendere

Comprendere non è condividere.



Lettera 219 - Ascoltare la Chiesa

L'ascolto ha bisogno di essere guidato, ha bisogno di qualcuno che ci aiuti a capirlo e riscoprirlo. Anche per noi cristiani.

L'ascolto non si esaurisce nell'atto di ascoltare la Parola, il Vangelo. L'ascolto si prolunga nella memoria che richiama, coordina, intuisce, comprende fino a scoprire il significato della Parola rivolta a me, alla mia storia.

La Parola ha bisogno di ascolto e di memoria, perché i singoli momenti dell'ascolto diventino un insieme che ha senso.

Questa memoria è la Chiesa stessa, che attraverso la vita dei suoi maestri perpetua nel tempo gli insegnamenti del Maestro, e lo fa anche con la tradizione e il magistero, in un ricchezza che accompagna il cammino di ciascuno di noi.

Con l'espressione "magistero della Chiesa" la Chiesa cattolica indica il proprio insegnamento, con il quale ritiene di conservare e trasmettere attraverso i secoli il deposito della fede.

L'atteggiamento per mettersi in ascolto del magistero della Chiesa è quello che ritroviamo in Maria di Nazareth (Lc. 2,18-19.51-52). Da Nazareth alla croce, Maria vive l'ascolto prolungato nella memoria, per questo può entrare nella comprensione del piano di Dio su di lei e sull'intera storia umana.



Lettera 220 - Ascoltare la storia degli uomini

L'ascolto dà senso alla nostra esperienza, ai nostri vissuti, a rileggere le nostre emozioni. Il racconto delle nostre esperienze definisce non solo chi siamo nel senso più riflessivo e profondo, ma ha anche una importante funzione sociale, perché ci permette di comprendere e comunicare con gli altri, facilitando anche una lettura e una narrazione condivisa del mondo circostante.

I racconti ci aiutano a ricordare, a riscrivere, ad esplorare il mondo, a definire valori, rileggere avvenimenti, attribuire un significato all'esperienza. La narrazione «rivela il significato di ciò che altrimenti rimarrebbe una sequenza intollerabile di eventi» (cit. Hannah Arendt).

Quando scriviamo, ascoltiamo o guardiamo una storia, in qualche modo quello che ci colpisce è sempre qualcosa che ci riguarda, che parla di noi, che ci aiuta a dare significato alle nostre emozioni e vissuti, a riguardare la nostra esperienza da distante, a dare un senso e un ordine, ma non possiamo che osservarlo dal nostro punto di vista e con il nostro sguardo.

Quando raccontiamo una storia, abbiamo sempre un pubblico, che non è un passivo ricevitore, ma che influenza il nostro modo di raccontare e arricchisce la nostra visione.



Lettera 221 - Ascoltare è diventare profeti

La comunicazione è alla base delle relazioni. Può essere appresa e migliorata, partendo da una riflessione sul proprio modo di agire e di mettersi in relazione con gli altri. È importante diventare consapevoli della nostra comunicazione, degli effetti che essa ha su di noi, sui nostri interlocutori e sulle nostre relazioni, così da trasformarla in comunicazione efficace.

Quando si pensa alla comunicazione, normalmente ci vengono in mente azioni come parlare, scrivere, esprimere concetti con la musica o con le immagini... All'interno di tutte queste dinamiche è molto importante tenere presente che chi produce e chi riceve il messaggio hanno ruoli ugualmente essenziali, perché la comunicazione non è mai a senso unico, ma si colloca all'interno di una relazione.

L'ascolto che rende possibile la comunicazione, detto anche ascolto attivo, coinvolge una serie di abilità tutt'altro che automatiche e dà luogo ad atteggiamenti volti a creare empatia con la persona che ci sta parlando. L'ascolto attivo infatti va ben oltre il semplice ascoltare in silenzio: richiede la profonda comprensione di ciò che l'altro sta dicendo, ma anche la riformulazione di ciò che esprime, così da allinearsi sulla sua stessa lunghezza d'onda, interpretarne i segnali non verbali, percepirne le emozioni e trasmettergli vicinanza.

E quanto sono importanti queste caratteristiche per essere i profeti di oggi?