Don Ulisse 05/06/2008

Dall'ascolto al prendersi cura

È una ideale continuazione dell'incontro sull'Ascolto; già l'Ascolto non è facile perché esige grande silenzio di sé per non sovrapporre alla "parola" o alla "presenza" dell'altro una ulteriore solitudine che generi la sofferenza di chi non ha scalfito il nostro orecchio interiore.

E poi, con l'età, l'ascolto si trasforma. Si passa ad ascoltare non solo il flusso dei fatti e delle informazioni di contenuto, ma ad interpretare le interruzioni tra una frase e l'altra; si pone attenzione alle inflessioni di voce e alle pause, alle contrazioni involontarie del volto.

Spesso è proprio il silenzio a comunicare l'essenziale: esso dice la complessità e segnala i vissuti subliminali che il nostro interlocutore non ha saputo o voluto raccontarsi.

Per giungere a questa profondità di ascolto è necessaria un'intera vita e forse molti errori.

Senza dimenticare le insidie che ci vengono anche dalle persone che ascoltiamo, tra le quali possono esistere individui psicologicamente disturbati.

I loro discorsi e i loro atteggiamenti, spesso a loro insaputa, ma non sempre!, sono ingannatori ed enigmatici. Sono persone che soffrono della Sindrome di Munchausen, in riferimento al soldato di ventura tedesco del XVIII secolo che raccontava storie mirabolanti e imprese fasulle. Si tratta di formidabili bugiardi, non nel senso che raccontano fandonie, ma nel senso che se le raccontano, credendoci per primi ed offendendosi quando tentiamo di smascherarli.

È una situazione che mette in crisi ogni atteggiamento di fiduciosa accettazione dell'altro e della sua diversità!

Dando per buono che siamo approdati ad un ascolto autentico, decentrato dalla nostra istintiva autoreferenzialità e dunque proiettato all'accoglienza empatica dell'altro, si apre il grande capitolo del "prendersi cura".

Anche in questo caso una ricerca sui dizionari del termine "cura":

dal Dizionario ragionato: dal latino cura, sollecitudine, preoccupazione. L'insieme delle attenzioni, rivolto a qualcuno o a qualcosa. Sollecitudine, premura, riguardo. Apprezzare riguarda la famiglia, la casa, la cosa pubblica, la parrocchia (curato: cura le anime), la medicina volta ad ottenere le guarigioni.

- curatela: funzione esercitata dal curatore nei riguardi dei minorenni o di incapaci (da curatore + tutela)
- curiosità: positiva: desiderio di sapere e conoscere
negativa: desiderio inopportuno di intromettersi nei fatti altrui
oggetto strano e inconsueto, suscitatore di curiosità

derivano: accurato

assicurare

sicuro/sicurezza

trascurato/trascurare.

Ancora più radicalmente e profondamente rispetto alla fase dell'ascolto, nel "prendersi cura" sono implicate le emozioni di chi si prende cura e di chi è oggetto di cura.

È dunque evidente che "prendersi cura" significa presenza amica che sa cogliere ogni attesa di aiuto, disponibilità ad un dialogo infinito, inesauribile disponibilità a perseverare nell'ascolto, a non darlo mai per acquisito una volta per tutte; disponibilità al contatto, al confronto, cioè ad "essere in relazione", non semplicemente a "fare qualcosa per qualcuno".

È un gioco complesso che si pone solo nel contesto della reciprocità, nel quale si giocano gli stati d'animo, le emozioni, i sentimenti.

Una reciprocità – dunque non solo “dare” o “fare” – ma capacità di fare attenzione, di farsi raggiungere dall’altro.

Non possiamo solo “occuparcene”, ma “farci occupare” e farci illuminare su cosa succeda o si muova in noi, nella nostra vita emozionale. Altrimenti non siamo in grado di prenderci cura dell’altro-da-noi, cioè di vedere il suo “mistero”: le sue realizzazioni, i fallimenti, le nostalgie, i desideri.

Si tratta di cogliere il destino dell’altro come nostro proprio destino; di stare davanti ad un volto, non ad un problema.

E questo non si improvvisa e non coincide strettamente con nessuna tecnica, soprattutto è impedito dalla *routine* e dall’aridità spirituale del nostro vissuto.

È una ricerca di senso che costa fatica, è nemica della fretta, necessita anzi di attenzione, slancio costruttivo, apertura alla speranza (non alla speranza-illusione!), è capacità di cogliere significati e valori che ancora nella vicenda dell’altro non si colgono o si presentano come macerie.

Ma per fare questo occorre una grande umiltà, che è premessa ad essere critici verso noi stessi e a liberarci da ogni schema preordinato allo scopo di avvicinarci al segreto dell’altro.

Ed è questo il punto delicato: dobbiamo essere (anche dolorosamente) consapevoli che il prendersi cura dell’altro è sempre segnato dal modo con cui viviamo le nostre emozioni e la nostra interiorità. Non è possibile né ascoltare né prendersi cura se normalmente manchiamo di capacità di attenzione e prevalgono atteggiamenti di indifferenza (o di non curanza!), di svogliatezza, di distacco.

Lo vediamo ogni giorno: in quante persone esiste un conflitto fra gli occhi e lo sguardo? Ci sono pochissimi occhi nei quali esista lo sguardo!. Gli occhi non significano nulla se in essi non si accende uno sguardo.

CON QUALI PAROLE

Anche qui, non si tratta di privilegiare competenze tecniche, ma la sincerità, togliendoci la maschera e riconoscendo le nostre stanchezze, ma soprattutto la grande fatica di essere se stessi. Anzi proprio la percezione dei nostri limiti e sconfitte ci può aiutare ad entrare nella giusta dinamica del rapporto: parlare in modo tale che l’altro rimanga sempre il soggetto dell’incontro, il soggetto e mai l’oggetto, lasciandolo essere persona, e senza mai ridurlo a problema.

Persona come noi – non diversa da quello che noi siamo, dunque – da sentire e accogliere con umiltà, senza difenderci da essa mediante apparati mentali, professionali, tecnici.

Lasciarci guidare da una spontaneità leggera che non ha paura né delle parole, né dei silenzi, né delle emozioni.

Ponendo attenzione solo a questo: al nostro atteggiamento interiore, che sia fatto di reale disponibilità ad “esserci”, essendo attenti e capaci di introspezione sui nostri vissuti, sottraendoci ad ogni forma contaminante di relazione che divenga identificazione.

Coniugare sempre e insieme: distanza (è l’altro) e vicinanza (è persona come me!); chiudersi e aprirsi.

Non c’è prendersi cura dell’altro senza un profondo, spesso sofferto, percorso interiore.

Marenghello 05/06/2008