MI INSEGNI?

Dispensa di approfondimento – Episodio 5

Ascoltare è più difficile che dare consigli?

Imparare ad ascoltarsi

Ascoltare le parole, vedere la persona

Nel capitolo precedente abbiamo visto che un giovane può accompagnare un adulto nella scoperta di qualcosa che conosce meglio. Ma la reciprocità tra generazioni non si esaurisce nello scambio di competenze. C'è qualcosa di ancora più importante che possiamo imparare a darci reciprocamente: attenzione.

L'adulto ha esperienza, memoria e molto da trasmettere. Ma prima di chiedersi «Che cosa posso insegnarti?» dovrebbe forse fare una domanda diversa.

«Che cosa hai da raccontarmi?»

Ascoltare viene prima di rispondere

Quando un giovane racconta un problema, l'adulto può essere tentato di intervenire immediatamente: dare un consiglio, spiegare che cosa fare, raccontare una propria esperienza, correggere un comportamento.

Sono reazioni comprensibili. Ma qualche volta arrivano troppo presto.

Prima della risposta può esserci uno spazio diverso: lasciare che l'altro finisca il proprio racconto. Fare una domanda senza avere già preparato la conclusione. Resistere alla tentazione di trasformare immediatamente ciò che ascoltiamo in una lezione.

«Perché non mi dici che cosa è successo? Io ti ascolto.»

Sentire non è ancora ascoltare

Possiamo sentire perfettamente tutte le parole pronunciate da una persona e non averla realmente ascoltata.

Ascoltare richiede presenza. Significa cercare di comprendere non soltanto il contenuto di una frase, ma anche il significato che quella frase ha per chi la sta pronunciando.

Una risposta breve, un «non importa», un «va tutto bene» o un «lascia perdere» possono assumere significati molto diversi a seconda del momento, del tono e della persona.

Ascoltare non significa soltanto raccogliere parole. Significa accorgersi della persona che le sta pronunciando.

Ascoltiamo anche con gli occhi

Quando qualcuno ci parla, una parte della comunicazione passa anche dal modo in cui sta davanti a noi. Lo sguardo, la postura, le espressioni del viso, il tono della voce, il ritmo con cui parla, le esitazioni e le pause possono accompagnare le parole e aiutarci a comprenderle meglio.

Se qualcuno dice «Sto bene» guardandoci negli occhi e sorridendo, oppure pronuncia le stesse parole abbassando lo sguardo, con voce incerta e corpo contratto, noi ascoltiamo la stessa frase ma riceviamo segnali diversi.

Questo non ci autorizza a diagnosticare, indovinare o attribuire automaticamente un significato a ogni gesto. Una postura o un'espressione non sono prove. Sono, semmai, un invito a prestare attenzione e magari a fare una domanda in più.

Vedere l'altro non significa interpretarlo a tutti i costi. Significa non fermarsi soltanto alle parole.

L'empatia: provare a guardare da dove parla l'altro

L'empatia non significa poter sapere esattamente che cosa prova un'altra persona. E neppure dire automaticamente: «Ti capisco».

Possiamo avere vissuto qualcosa di simile e tuttavia non vivere la stessa esperienza. Un adulto può ricordare che cosa significava avere vent'anni, ma non ha avuto vent'anni nel mondo nel quale li ha oggi un giovane.

Essere empatici significa allora fare uno sforzo diverso: provare a comprendere la situazione dal punto di vista dell'altro prima di ricondurla alla nostra.

«Non so esattamente che cosa stai provando, ma sono disposto a rimanere qui abbastanza a lungo da cercare di capirlo.»

Non avere già deciso che cosa l'altro sta per dirci

L'esperienza adulta può diventare una grande risorsa, ma anche una scorciatoia. «Ci sono già passato.» «So come va a finire.» «Alla tua età facevo anch'io così.»

Forse è vero. Ma se pensiamo di conoscere già il racconto, smettiamo di ascoltarlo.

Il giovane che abbiamo davanti non è la nostra versione più giovane. Vive un altro tempo, altre relazioni, altre pressioni e altri strumenti. La nostra esperienza può aiutarci a formulare domande migliori; non dovrebbe impedirci di essere curiosi.

L'esperienza diventa davvero utile quando non ci convince di avere già capito tutto.

Ascoltare non significa essere d'accordo

Ascoltare fino in fondo non significa approvare ciò che l'altro dice o rinunciare alla propria opinione. Possiamo comprendere una scelta e ritenerla sbagliata. Possiamo riconoscere una sofferenza e non condividere la conclusione alla quale l'altro è arrivato.

Il diritto al «no», l'autorevolezza e la coerenza li abbiamo già incontrati nei capitoli precedenti. Qui ci interessa ricordare soltanto questo: il dissenso non ci impedisce di ascoltare.

«Ti ho ascoltato. Ho capito meglio quello che mi stai dicendo. Continuo a pensarla diversamente.»

Una relazione nella quale possiamo ascoltarci anche quando non siamo d'accordo è più solida di una relazione nella quale parliamo soltanto finché l'altro ci dà ragione.

L'adulto ha anche la responsabilità di insegnare ad ascoltare

L'ascolto non è una responsabilità soltanto dell'adulto. Anche il giovane deve imparare ad ascoltare gli altri: un genitore, un insegnante, un coetaneo, una persona anziana, qualcuno che vive o pensa in modo diverso.

Ma l'adulto ha una responsabilità particolare: non può limitarsi a chiedere «Ascoltami». Deve anche mostrare che cosa significa ascoltare.

Se interrompiamo continuamente, se guardiamo il telefono mentre l'altro parla, se trasformiamo ogni racconto in un giudizio o se ascoltiamo soltanto ciò che conferma le nostre idee, difficilmente potremo insegnare l'ascolto con una regola.

L'ascolto si insegna soprattutto facendo sperimentare all'altro che cosa significa essere ascoltato.

Anche l'adulto ha qualcosa da raccontare

La reciprocità, però, richiede che a un certo punto anche il giovane sappia fermarsi e ascoltare.

Dietro le parole di un adulto ci sono una storia, scelte, errori, paure, responsabilità, perdite, successi e cambiamenti. Anche una persona adulta può decidere di condividere un'esperienza che non aveva mai raccontato o di mostrare una parte di sé che normalmente rimane dietro il ruolo.

Il giovane non è obbligato a condividere le conclusioni dell'adulto. Ma può imparare ad ascoltare quel racconto con la stessa attenzione che chiede per il proprio.

«Mi racconti?» deve poter viaggiare in entrambe le direzioni.

«Se vuoi, ti racconto»

Dopo avere ascoltato, l'adulto può mettere a disposizione la propria esperienza. Non come una soluzione già pronta e non come dimostrazione che «ai miei tempi era meglio».

«È capitato qualcosa di simile anche a me. Se vuoi, ti racconto.»

Questa formula lascia all'altro uno spazio. Non impone il racconto e non pretende che l'esperienza adulta diventi automaticamente la risposta giusta.

Raccontare ciò che abbiamo vissuto può significare trasmettere esperienza, memoria e valori. Ma il valore della trasmissione sta anche nel permettere all'altro di ascoltare, fare domande, confrontarsi e infine costruire la propria strada.

«Ti ho raccontato la mia esperienza. Non ti ho chiesto di copiarla.»

Una reciprocità più profonda

All'inizio del corso la reciprocità sembrava soprattutto uno scambio di saperi: tu conosci qualcosa che io non conosco e me lo insegni.

Ora possiamo vedere una reciprocità più profonda. Io ti riconosco come persona degna della mia attenzione. Tu fai lo stesso con me. Possiamo raccontarci, osservare ciò che c'è dietro le parole, fare domande e anche rimanere diversi.

«Mi insegni?» apre lo scambio dei saperi. «Mi racconti?» apre lo spazio della relazione.

Per continuare il percorso

Ma per ascoltarsi davvero servono anche tempo, vicinanza e occasioni nelle quali non tutto sia già occupato o programmato.

Dove troviamo oggi questi spazi? Dobbiamo davvero rimpiangere il vecchio «muretto» oppure possiamo costruirne di nuovi? È la domanda con cui entreremo nell'ultimo capitolo.

Da ricordare

Ascoltare non significa soltanto sentire ciò che una persona dice. Significa provare a vedere chi abbiamo davanti: le parole, il tono, lo sguardo, le pause, e soprattutto la storia che quella persona ha deciso di condividere con noi.