

Rosella De Leonibus

PRENDERSI CURA

Accogliere, sostenere e co-creare
attraverso la relazione psicoterapeutica

Cittadella Editrice - Assisi

Il silenzio e le parole

Ascoltare, che nella icona di Maria di Betania potrebbe sembrare un fatto molto passivo, in realtà è una pratica ad altissima attivazione. Non si attiva il sistema di azione, il fare, ma si attiva il sentire, con tutto il proprio essere. Una prima fase di ascolto è silenziosa, di tipo, dicevamo, quasi contemplativo. È l'ascolto che comprende, contiene e sostiene, senza aver bisogno di spiegare né di indagare. La fase successiva apre alla relazione dialogante, e pur rimanendo centrati sul ruolo di riceventi, nello scambio comunicativo si interviene anche con la parola per sostenere e facilitare l'interlocutore nel suo ruolo di emittente. Si tratta allora di modulare in primo luogo il silenzio e la parola, e poi il modo e il contenuto della propria comunicazione, stando ben attenti a non nascondervi dentro un altro "fare".

Dentro al silenzio del terapeuta c'è lo spazio per essere accolti, ma sarà un silenzio vivo, carico di segnali di presenza. Un silenzio colorato

dal contatto visivo e da tutti gli altri segnali non verbali dell'ascolto, come a procedere insieme passo dopo passo.

Sarà un silenzio che sottolinea l'espressione di alcune emozioni, o garantisce loro lo spazio per essere portate a consapevolezza. Un silenzio che consente anche il ritiro dal contatto, quando un tema si chiude o ne è sufficiente l'esplorazione, per il momento.

Ci sarà il silenzio dell'attesa, quando la persona cerca le immagini nella sua mente, e il silenzio di cui ha bisogno per focalizzarle, il silenzio che serve al terapeuta per mettersi in contatto con le immagini che la persona ha raccontato, perché possano formarsi anche nella sua mente e costruire una specie di realtà virtuale condivisa dove muoversi insieme.

Ci saranno poi le domande, quelle che aprono la possibilità di esplorare, quelle che fanno accedere in modo graduale ai grandi temi, come planando dall'alto su panoramiche di largo respiro, e le domande che aiutano a focalizzare, come stringendo l'obiettivo su un dettaglio, di solito su una sensazione del presente, su un qualcosa che sta emergendo alla consapevolezza. Ci saranno le domande maieutiche, quelle che spingono alla elaborazione, quelle che mostrano le contraddizioni e le ambivalenze, e lasciano intravedere scorci inesplorati.

Al punto n. 5 delle sette regole dell'arte di ascoltare, Marianella Sclavi definisce questa capacità di stare con le aperture di senso, brecce inaspettate nel quadro che si dipinge nella mente di chi ascolta: «Un buon ascoltatore è

un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze» (Sclavi, 2003).

L'ascoltare in terapia permette di trasmettere alla persona una sorta di rispecchiamento di quanto sta affermando, come una rivelazione a se stessi, quella magia della parola che si fa palese a se medesima appena l'essere pronunciata l'ha resa esterna, riconoscibile da un interlocutore attento che la riformula e la restituisce. In questo c'è da cogliere un aspetto artistico dell'ascoltare, che emerge nelle parole del terapeuta, vicine il più possibile nei temi e nel lessico a quelle che ha pronunciato la persona, ma inevitabilmente contrassegnate dalla cifra dell'alterità.

L'arte di saper ascoltare è l'arte di imparare a lasciare che l'altro si esprima. Attraverso il dialogo si forma quel linguaggio comune che ci insegna a comprenderci l'un l'altro, e che permette di costruire un legame di intesa e solidarietà. All'ascolto che cura non basta una consapevolezza solo personale, sviluppata al proprio interno. È necessario prendere parte a questa esperienza condivisa, nella reciprocità di una implicazione che non è solo cognitiva – i contenuti – ma è anche, e soprattutto, viva esperienza emozionata (Gadamer, 2000).

Ecco, questa cifra dell'ascoltare è uno specchio un poco mobile, assomiglia alla superficie dell'acqua, invece che al cristallo. C'è spazio per le vibrazioni sulla superficie, c'è spazio

perché la tua immagine, che io rifletto attraverso la mia voce riprendendo le tue parole, sia mobile quel poco da consentirti uno spiraglio, e fedele quel tanto che ti permette di riconoscerti e sentirti accettato così come sei, senza aggiunte e senza sottrazioni, senza torcere le tue parole verso altri significati che qui e adesso non sono in primo piano. Nelle parole che restituiscono l'ascolto ci sono anche io, col mio essere, con la mia sensibilità, la mia responsabilità nel prendermi cura di te. E tu sperimenterai qualcosa di diverso dal semplice parlare a te stesso, sperimenterai il contatto vivo che accoglie e trasforma.