Una spalla su cui contare

Accogliere e ascoltare chi sente il bisogno di alleggerire il cuore quando i problemi aumentano e la vita si fa pesante…

A volte può sgorgare, spontanea e inaspettata, come risposta a un semplice: «Come stai?». Altre volte farsi strada, timida e incerta, quando la testa e il cuore sembrano avere un carico troppo pesante da portare. La necessità di sfogarsi con un amico o con una persona di fiducia per cercare comprensione e mettere in ordine idee e sentimenti la proviamo tutti, almeno una volta nella vita. Non sempre, però, chi è chiamato ad ascoltare si dimostra all'altezza della situazione. Ecco, allora, qualche suggerimento e qualche rischio da evitare.

TACERE, ASCOLTARE E NIENT'ALTRO

Sembra ovvio, in teoria, ma la pratica dimostra che non lo è. Per lasciare a qualcuno la possibilità di sfogarsi e di tirar fuori tutti i pesi che lo opprimono sono necessarie due doti essenziali: tacere e ascoltare. È fondamentale – infatti – accogliere in silenzio ogni parola che la persona ha da dire. Non di rado, invece, dopo una manciata di minuti dedicati all'ascolto si fa largo la tentazione d'interrompere l'interlocutore proponendo rimedi e consigli non richiesti o tentando sterili paralleli con la propria vita o con quella dei propri cari.

Le sole interruzioni consentite, quando si decide di regalare a qualcuno la possibilità di sfogarsi, sono quelle strettamente necessarie a mettere a fuoco e a comprendere meglio particolari importanti del racconto. Se, per esempio, l'amica Francesca mi confida di essere preoccupata «perché da quando la figlia maggiore è entrata in contatto con Gigetto è ogni giorno più sfuggente e si comporta in modo strano», è lecito che mi preoccupi di sapere chi sia Gigetto. Perché, se per Francesca è ovvio, per me non lo è affatto e Gigetto potrebbe essere – indifferentemente – un compagno di scuola, un professore o un amico immaginario…

Ascoltare in silenzio – naturalmente – non significa lasciare che l'altro parli pensando a cosa si mangerà per cena o a come sarebbe bello essere sulla spiaggia a contemplare il mare. Ma aprire la mente e il cuore anche attraverso atteggiamenti ed espressioni del volto che non stridano con quanto viene confidato.

AFFRONTARE LA VITA E I SUOI PROBLEMI

Tra gli atteggiamenti che può essere utile tenere presenti ne spiccano senza dubbio due: non guardare troppo a lungo e troppo intensamente negli occhi l'interlocutore, per evitare che possa sentirsi a disagio o giudicato, e non aver paura di essere se stessi, di lasciare affiorare la propria umanità, senza ambire ad apparire improbabili e stucchevoli "cloni» di papa Francesco o di Sigmund Freud.

Offrire agli altri la possibilità di sfogarsi è un regalo prezioso perché, a volte, si ha l'assoluta necessità di "dirsi" le cose per riuscire a comprenderle e a comprendersi meglio. È donare un'occasione per approfondire l'analisi e la conoscenza di sé ma non bisogna dimenticare che – come accade per ogni medicina – non bisogna abusarne. Eccedere negli sfoghi, infatti, può essere nocivo perché rimescolare continuamente ferite, amarezze e situazioni che fanno soffrire, alla lunga, fa stare peggio. Per questo è importante che chi ascolta sia fermo: se la persona che si è sfogata ricomincia ogni volta a elencare i propri problemi è necessario che abbia il coraggio di ricordarle: «Queste vicende le conosco, me le hai già raccontate». Se la funzione dello sfogo, infatti, è la possibilità di dire a sé stessi le cose che non vanno per prenderne coscienza, è importante – una volta che se ne sia presa coscienza – passare all'azione e provare ad affrontarle. Un po' come quando ci si accorge di avere una macchia di gelato sulla giacca: una volta che se ne è presa coscienza, non serve a nulla continuare a riporre la giacca nell'armadio e tirarla fuori ogni mattina per osservare che è impossibile indossarla perché macchiata. Le soluzioni sono solo due: o si sceglie di lasciarla così e di rinnovare il guardaroba o la si porta in tintoria.

EZIO RISATTI
PRESIDE SSF REBAUDENGO
redazione.rivista@ausiliatrice.net

ASCOLTARE IN SILENZIO PER APRIRE LA MENTE E IL CUORE ANCHE ATTRAVERSO ATTEGGIAMENTI ED ESPRESSIONI DEL VOLTO CHE NON STRIDANO CON QUANTO VIENE CONFIDATO.

Istituto Universitario Salesiano Torino
IUS·TO
Rebaudengo
Auget dum Docet
Affiliato alla
Facoltà di Scienze dell'Educazione
Università Pontificia Salesiana
www.ssfrebaudengo.it
Tel. 011 2340083
info@ssfrebaudengo.it