



L'ascolto fertile: un antidoto alla paura di cambiare

Giovanni Lombardi e Matteo Crivelli,
psicologi e orientatori scolastici e professionali

Tutti noi siamo molto sensibili all'ambiente, alle attese e alle norme della comunità in cui risiediamo. Desideriamo indossare gli abiti giusti, dire cose appropriate e frequentare i posti più in voga del momento. Appartenere ed essere riconosciuti all'interno di un gruppo assimilandone le regole, oltre ad offrirci la sicurezza indispensabile alla nostra sopravvivenza e permetterci di progredire nella vita, ci consente di costruire un sentimento identitario. Infatti, l'identità non ci appartiene dalla nascita, ma si costituisce nel tempo ed è il frutto del riconoscimento degli altri.

Se durante l'infanzia e l'adolescenza le nostre relazioni sono state positive, sia nella comunicazione sia nelle intenzioni altrui, normalmente riusciamo a forgiarci un senso di continuità temporale e d'integrità. Grazie a una solida costruzione identitaria abbiamo la possibilità di considerarci come degli esseri unici, distinti rispetto alle altre persone e capaci di affrontare con i mezzi propri le difficoltà che la vita ci mette davanti. L'immagine di noi stessi non è quindi elaborata con gli altri, ma piuttosto dagli altri. Infatti, fin dai primi giorni della nostra vita, sono gli altri a dirci chi siamo e a vederci sotto una certa immagine che, con il passare del tempo, tendiamo a far nostra. Arrivati in età adulta lo sviluppo dell'identità non si esaurisce una volta per tutte ma rimane soggetto a oscillazioni e cambiamenti. Il problema è che oggi stiamo vivendo in un periodo storico devastato dall'insensatezza e dalla perdita di appigli. Il mondo sembra aver sterzato al surreale, dove visioni superficiali sono propinate di continuo, le bussole sono rotte e le mappe andate disperse. Se le promesse sfavillanti, le verità rivelate e le certezze di seconda mano dovessero penetrarci e scalfire l'immagine di noi stessi, rischiamo di passare da protagonisti attivi della nostra esistenza a una vita vissuta per sentito dire, comodamente installati nella media. Assumeremmo così lentamente le sembianze di un attaccapanni a disposizione dei punti di vista e obiettivi altrui.

Per le persone è difficile mantenere un'indipendenza intellettuale necessaria per prendere le distanze da consuetudini momentanee o da tradizioni non più attuali benché profondamente radicate. Inoltre, il contesto attuale ci dà l'impressione di vivere in una società dell'illimitato e dell'onnipotente dove lo spazio e il tempo sono stati aboliti, accrescendo il rischio di creare aspettative illusorie e fuori dalla nostra portata. Oltre a ciò, grazie alle svariate comodità offerteci dalla tecnica, dai contenuti multimediali e grazie anche

all'efficienza dei mezzi d'informazione, ci stiamo abituando sempre di più a pensare la realtà esterna come qualcosa di controllabile che debba per forza appagare i nostri desideri. Tale atteggiamento ci frena nel considerare la realtà come qualcosa che sta lì davanti a noi con l'intento di contraddirci per aiutarci ad ampliare le nostre vedute e a dare forma al nostro destino.

Diventa quindi difficile rimanere presenti a sé stessi per accogliere ciò che ci caratterizza e per metterci in ascolto con ciò che ci trasforma. Il rischio è di farci assordare dal frastuono contemporaneo fatto di orizzonti posticci costruiti da altri e di non riuscire a considerare la vita come qualcosa di più che la forza delle abitudini e il ristagnare della quotidianità, diventando piano piano nemici dei nostri sogni.

Una vita senza storie sarebbe una storia senza vita: siamo tutti protagonisti di un racconto popolato da tanti personaggi che interagiscono con noi e ai quali siamo strettamente legati. Per poter prendere in mano la propria condizione e determinare le proprie scelte, le persone hanno la possibilità di raccontarsi a sé stesse o agli altri. In questo modo possono osservare il proprio vissuto da un punto di vista esterno, confrontandolo, e identificandone i punti in comune e le differenze: le esperienze, i pensieri e gli avvenimenti acquistano così un senso che non avevano prima di essere raccontate in questi dialoghi. Questa narrazione permette alla persona di vedersi in prospettiva, mantenendosi in un processo continuo di interpretazione di sé e della propria identità e aumentando il potenziale d'azione personale.

Narrare la propria storia non è un atto unidirezionale, ma è influenzato da chi ascolta, o da chi si immagina possa essere in ascolto. Come il musicista che per suonare deve sviluppare un buon orecchio musicale, è essenziale che l'individuo sviluppi una buona capacità di ascolto che lo avvicini all'altro e a sé stesso, per cogliere le informazioni importanti senza farsi influenzare dalle parole dannose e dai messaggi ingannatori.

Questo vivere costantemente interconnessi ci rende spesso testimoni delle vite degli altri, spettatori e ascoltatori di storie; siamo interessati agli altri e ci preoccupiamo di soddisfare le loro aspettative. La curiosità verso il prossimo rischia tuttavia di distogliere l'attenzione da un altro tipo di ascolto, altrettanto importante: l'ascolto rivolto verso sé. Oltre al marcato interesse nei confronti delle esistenze altrui anche il baccano di questo mondo frenetico copre quel mormorio che viene dal nostro interno fatto di pensieri, bisogni ed emozioni che



Carolina Crivelli
2° anno di grafica – CSIA

inevitabilmente non riusciamo a sentire. Catturati dagli eventi che appaiono sui nostri schermi, rimandiamo i momenti di ascolto della voce interiore, e sopportiamo difficilmente il silenzio quando il mondo si ferma per un avvenimento fuori dal nostro controllo e improvvisamente cessa di fare rumore. Siamo così occupati a schivare il presente da non essere spesso pronti a compiere delle scelte ricche di senso quando la situazione lo richiede. Così facendo seguiamo le indicazioni che vengono dall'esterno e dalla mentalità comune, che ci fanno imboccare inconsapevolmente strade che non fanno altro che allontanarci dalla nostra essenza. Spesso è un evento fuori dalla nostra portata a imporci il confronto con la realtà che abitualmente ci sfugge, permettendoci di comprendere quanto la nostra vicenda e la carriera che stiamo facendo siano in contrasto rispetto ai nostri valori e alle nostre aspirazioni. Ecco allora che quei messaggi profondi rimasti inascoltati da tempo tornano a farsi sentire, accompagnati da un forte sentimento d'insicurezza e di frustrazione.

Ascoltare sé stessi permette di comprendersi e di costruirsi una rappresentazione chiara di sé, scongiuran-

do una vera e propria 'sordità psichica' che a volte non lascia altre possibilità al nostro organismo, se non quella di inviare il suo messaggio attraverso il corpo. Compiono così dei disturbi fisici, simboli di una mente inascoltata: mal di stomaco, nausea, dolori muscolari e sfoghi cutanei. Eppure anche in questo caso tendiamo a non dar loro il giusto ascolto. Mettiamo a tacere questi sintomi con pillole, gocce o allenamenti fisici ancora più estenuanti, seppellendoci per non sentire niente tant'è che spesso sono gli altri a farci notare che siamo dimagriti o ingrassati, pallidi, stanchi.

Esprimere il proprio vissuto implica che gli altri siano capaci di ricevere e di accogliere il nostro messaggio. Talvolta le persone che ci circondano dimostrano una certa resistenza ad ascoltare un racconto di sofferenza. Può capitare che rifiutino di sentire le nostre difficoltà, minimizzando il nostro vissuto, scoraggiandoci così dal condividere la nostra esperienza: un meccanismo difensivo e inconsapevole che si innesca quando il nostro racconto porta a galla le vulnerabilità dall'altro. Nell'ascoltare l'altro vi possono essere stili diversi, più o meno funzionali ai bisogni della persona ascoltata.

L'atteggiamento risolutivo è tipico di chi ascolta proponendo direttamente delle soluzioni; una strategia che limita la capacità della persona di comprendere la sua situazione e ne riduce l'autonomia. Un altro tipo di ascolto molto comune consiste nell'ascoltare giudicando la persona in base al proprio paesaggio interiore ed esprimendo messaggi moralizzanti: questo comportamento è percepito come un'aggressione che provoca delle reazioni di chiusura o di fuga scatenando emozioni negative. Anche il fornire interpretazioni rinvia alla persona delle ipotesi che rischiano di focalizzarla su alcuni dettagli marginali, impedendo una visione globale della situazione. Le buone intenzioni verso un amico o una persona cara possono far cadere nella trappola dell'ascolto consolatorio, che parte dal malessere per l'emozione dell'altro e finisce col cristallizzare l'individuo in una posizione di vittima indebolendo la sensazione di controllo. Al contrario, l'ascolto comprensivo è quello che porta maggiore aiuto alla persona. Un buon ascoltatore riflette fedelmente con parole proprie quello che ha sentito e compreso, senza approvazione né critica, per assicurarsi dell'esattezza del messaggio.

Nonostante ci troviamo in un'epoca dove nessuna previsione è garantita e dove la realtà è in continuo divenire, la maggior parte degli utenti che si rivolgono ai servizi di orientamento scolastico o professionale si attende di venire ascoltata e di ottenere delle risposte e delle soluzioni di facile e immediato utilizzo. Di fatto la logica della prevedibilità nel progettare il proprio futuro dev'essere superata, e si rende necessario spostarsi su visioni e obiettivi flessibili che non entrino in conflitto con la realtà ma che consentano agli individui di viverla adattandosi costantemente nel suo rapportarsi ad essa.

L'ascolto rimane lo strumento cardine all'interno del lavoro di orientamento, ma non è un ascolto volto a capire le caratteristiche dell'altro per fornirgli del materiale e delle piste sulle quali lavorare in futuro arrivando a compiere delle scelte più o meno azzeccate in ambito scolastico e professionale. L'ascolto che viene realmente offerto e su cui si basa l'attività di orientamento permette agli utenti di accedere alla loro singolarità mettendosi in risonanza con i loro bisogni profondi e i loro valori, confrontandoli con la situazione attuale. Questo accompagnamento porta spesso in superficie incongruenze fra le aspettative e il cammino fino ad ora intrapreso, retaggio di un'adesione a progetti non autentici e proposti in maniera incessante da altri, che rappresentano il motivo che ha fatto nascere la domanda di aiuto.

La metafora della consulenza di orientamento non è quella di un presunto maestro che cala il sapere dall'alto della sua illuminazione, bensì quella di due scienziati: uno esperto dell'oggetto della ricerca in quanto unico ad avere la possibilità di entrare in contatto con le proprie sensazioni, emozioni, pensieri e desideri; l'altro esperto del metodo, del quadro, del processo e degli strumenti utili a orientare la ricerca verso gli elementi significativi, suscettibili di garantirne l'efficacia e il rigore. Il compito del professionista in orientamento è quello di accogliere e comprendere le aspettative iniziali della persona accompagnata, valutandole attentamente in vista di riformularle in accordo con i suoi bisogni e compatibilmente con il percorso previsto. Quest'azione può sollevare delle resistenze da parte delle persone seguite poiché viene richiesto loro di abbandonare degli schemi di adattamento ben integrati e di porsi su un orizzonte di cambiamento potenzialmente destabilizzante. In questa fase molto delicata in cui l'intera presa a carico può arenarsi, la qualità dell'ascolto contraddistinto dalla benevolenza e dall'accettazione incondizionata è di cruciale importanza per creare un contesto carico di sicurezza e di fiducia sul quale la persona possa appoggiarsi nel suo processo di metamorfosi. Ed è grazie all'ascolto professionale, e alla relazione autentica assicurata dall'orientatore, che l'utente può aguzzare la sua sensibilità aprendosi a delle nuove dimensioni di sé e del mondo circostante attualizzando così i suoi talenti che fino a quel momento erano unicamente potenziali.

Come si è visto nella parte introduttiva, lo sguardo e l'approvazione degli altri sono importanti ma allo stesso tempo dobbiamo prenderne la corretta distanza alla ricerca del nostro posto nel mondo. Le conseguenze del non attribuire la giusta importanza all'ascolto della nostra interiorità fanno sì che la vita assumerà la funzione di un direttore di casting che ci attribuirà un ruolo non per forza voluto. Barattare il proprio posto nel mondo per scansare qualche sguardo di disapprovazione, per non tradire le aspettative degli altri e per assicurarsi un po' di comodità effimera, è uno scambio che potrebbe indurre in tentazione, ma questo atteggiamento se protratto e privilegiato ci condurrebbe a dover rinunciare a vivere. Alla fine della nostra esistenza dovremo così pagare un doppio tributo che sarebbe bastato pagare una volta sola.

Bibliografia

AA.VV. (2018). *Purpose, meaning, passion*. Boston: Harvard Business Review Press.

Clerget, S. (2019). *Come difendersi dai vampiri emotivi*. Milano: Corbaccio.

Cottraux, J. (2003). *La répétition des scénarios de vie*. Paris: Odile Jacob.

Geldard, K. & Geldard, D. (2009). *Il counseling agli adolescenti*. Trento: Erickson.

Rochat, S. (2019). *L'art du conseil en orientation*. Chexbres: Lucnia.