

L'ascolto del dolore

le emozioni personali possono fortemente intralciare l'ascolto ed interferire con la capacità di essere aperto e disponibile e con la volontà di lasciare interamente l'iniziativa e il tempo alla persona che parla di sé. In certi ospedali oncologici pediatrici proprio per questo viene sconsigliato l'accesso ai corsi di formazione per volontari, che vogliono prestare la loro opera con i bambini ammalati, a coloro che hanno avuto familiari ammalati di tumore.

Se vogliamo usare una metafora molto illuminante le emozioni personali impediscono di lasciare interamente il palcoscenico alla persona che parla di sé. Quando si lascia il palcoscenico al protagonista c'è una precauzione da ricordare : la persona che parla non deve sentirsi sola ed avere la sensazione di parlare ad una platea vuota o dove nessuno ha interesse a quello che dice. Una qualità essenziale dell'ascolto è quella di "udire con attenzione", ciò è quindi visibile nei segnali corporei, che suscitano nella persona che ascoltiamo la sensazione che c'è qualcuno in platea, o nel proscenio, qualcuno che vuole sentire la sua recita, il suo monologo, il suo racconto.

La simulazione incarnata

Oggi siamo sempre più consapevoli dell'importanza dell'ascolto e della capacità di darlo pienamente e questa convinzione viene confermata dalle recenti scoperte della neurologia, che hanno dato evidenza scientifica a convinzioni radicate da tempo negli psicoterapeuti e in chi si occupava della cura emotiva delle persone. Il volto e il corpo sono i luoghi in cui si esprime il comportamento emotivo e danno segnali evidenti di apertura, disponibilità, serenità o invece manifestano tensione, sofferenza e disagio di chi ascolta. Tali segnali vengono colti dal sistema dei neuroni specchio che attivano nell'ascoltato gli stessi neuroni motori che stanno guidando l'azione nell'ascoltatore. La connessione tra i due è immediatamente percepita, anche se non sempre è consapevole e questo processo che si realizza nei neuroni specchio è stato chiamato "simulazione incarnata", che costituisce le fondamenta neurofisiologiche dell'empatia, cioè della sensazione di sentire dentro di sé come si sente la persona che abbiamo davanti .

Perché si può dare tanto anche solo ascoltando.

Vi sono molti studiosi che si sono occupati della magia della relazione empatica che è la sostanza di una relazione di ascolto, fra questi ha un ruolo particolare Ed Tronick,

che ha studiato la grande importanza della espressione della faccia nella relazione tra madre e bambino. Egli sostiene che l'unico modo che abbiamo per espandere la coerenza e la complessità del senso che ciascun individuo attribuisce al mondo sono gli stati di coscienza, cioè gli stati di condivisione in una relazione tra due persone e la relazione di ascolto è uno degli stati più intensi e profondi. La coerenza e la complessità del senso che ciascun individuo attribuisce al mondo arrivano così a crescere, se gli individui non riescono ad aumentare gli stati di coscienza diadici e questa difficoltà diventa cronica, dice Tronick, essi subiscono una dissipazione (perdita di coerenza e complessità), avvicinandosi all'entropia, alla morte.

Questi stati sono psicobiologici, cioè vi ha una grande importanza il corpo, con i suoi complessi funzionamenti, e non vi è prevalente la consapevolezza, dato che la coscienza non rimane uguale a se stessa, una volta raggiunta. Per Tronick gli stati di coscienza sono la conoscenza privata e personale sempre mutevole che il soggetto ha del mondo e la sua relazione con questa conoscenza, sono il significato che il soggetto attribuisce al suo stare e agire nel mondo. Se una persona è in una relazione profonda di ascolto questo significato potrà essere: *sono accolto, anche io valgo, nel mondo vi sono persone luminose, posso affidarmi* e così via. Questo accade in ogni momento della vita, da quando si è bambini con la mamma, come ci hanno insegnato anche le ricerche di Daniel Stern, a quando si è morenti e ascoltati da un amico, da un professionista, da un volontario.

La disconnessione come fine dell'ascolto e morte.

La disconnessione, che noi vediamo coincidere con la fine dell'ascolto, è il fallimento del sistema diadico di formazione del significato. Il significato non riesce ad essere creato, scambiato e incorporato, provocando così la graduale dissipazione della coerenza dello stato di coscienza del soggetto. Questo può essere applicato al malato e a colui che sta male ed ha dolore; se questo è il suo stato stabile e nessuno si avvicina per creare uno stato diadico, per stabilire una connessione che permetta di andare insieme verso la creazione di stati di coscienza condivisi, la strada che il malato ha davanti non è solo la morte fisica possibile o aspettata, ma vi è la morte complessiva dell'individuo e si ha una graduale dissipazione della coerenza dello stato del soggetto. La chiamiamo solitudine, la chiamiamo esclusione, comunque la chiamiamo è uno degli stati peggiori, non solo perché si aggiunge al dolore fisico, ma perché fa parte del dolore e dà al dolore il potere sullo stato psicobiologico della persona.

La persona malata e presa dal dolore, se ha uno stato di coscienza condivisa con un altro essere umano, può sperimentare la ricchezza di una condivisione che crea forza e speranza nuova per ciascuno di noi, anche se la sua condizione e la connessione con l'altra persona sono fortemente segnate dalla malattia, dal dolore, dal senso del tempo che finisce.

Vi sono certamente dei limiti allo sviluppo della coscienza e della consapevolezza, ma se vogliamo arricchire i nostri processi, accrescere la nostra complessità, aprirci comunque alla vita, anche nella consapevolezza di una morte vicina e temuta, dobbiamo utilizzare il modo che gli uomini hanno per farlo, allacciando relazioni sinergiche con gli altri, attivando il più importante sistema diadico di regolazione: l'ascolto nella sua completezza, che non è solo "udire con attenzione", ma si espande fino a comprendere l'ascoltare con tutto il corpo il corpo dell'altro, attraverso la vista, il contatto degli occhi, i suoni delle voci, il contatto delle mani.

Cosa vedono gli occhi di chi parla di sé.

Una domanda che dobbiamo farci è se possiamo essere pienamente utili anche se i temi, gli argomenti trattati dalla persona dolente che parla di sé non ci interessano e ci sono estranei, oppure risvegliano nostre sofferenze e difficoltà, perché rinnovano nostri dolori e ricordano episodi della nostra vita.

L'attenzione di chi ascolta deve rivolgersi con grande cura a ricordare che sono la voce, i muscoli del volto, la direzione dello sguardo e la posizione della bocca che mandano o non mandano una indicazione di interesse e di attenzione. Bisogna anche ricordare che la persona che parla di sé è molto sensibile, non sempre in modo consapevole, ai segnali della tensione muscolare e del movimento del respiro di chi ascolta. Più volte nel lavoro di **Educazione all'Ascolto** abbiamo fatto esperimenti che avevano come scopo stimolare la risposta che i partecipanti ad un gruppo dovevano dare alla domanda: cosa nella postura e nell'atteggiamento di chi ti ascolta ti fa sentire bene? I protagonisti dovevano indicare all'ascoltatore la distanza, la postura, l'orientamento del volto e degli occhi, insomma tutto ciò che, per chi parlava, serviva a farlo sentire ascoltato. Spesso i partecipanti a questo esercizio chiedevano prima di tutto che la persona che li ascoltava fosse comoda e a suo agio.

Ovviamente vi sono segnali di fastidio e disinteresse e segnali del pianto o della sofferenza di chi ascolta che non debbono arrivare alla percezione di chi sta parlando

di sé. Qualcuno obietterà: ma allora non siamo volontari o psicoterapeuti, siamo giocatori di poker o agenti di polizia che svolgono una indagine, che hanno bisogno di non far trasparire le proprie emozioni? Non è così, ma delle volte vi può essere una tendenza a concentrarsi troppo sulla ricerca interiore di comprensione dell'altro, quasi "mettersi nei panni dell'altro", mettendo in secondo piano il complesso mondo della relazione intercorporea.

I segnali fisici di base per essere connessi in una relazione di scambio empatico.

Se chi ascolta tiene comunque un poco aperta la bocca e non la stringe e non la forza ad essere come una linea, e tiene i muscoli del volto e della fronte allentati e non contratti, essendo consapevole dello stato dei muscoli del volto e tiene orientato il suo corpo verso chi parla e dà una tonalità di morbidezza al suo sguardo e quindi non ha occhi fermi in un volto immobile, ma occhi dolci e sempre disponibili ad incontrare gli occhi dell'altro, senza abbandonarli una volta incontrati, siamo avanti sulla strada di un ascolto profondo. Saremo sicuri che all'altro arriverò il messaggio giusto. Come il poliziotto sa che il suo volto immobile, freddo e minaccioso funziona, perché non dovrebbe funzionare il volto della presenza e dell'ascolto?

Vi è una domanda complessa che si pone delle volte a chi ascolta: devo far vedere la mia commozione, i miei occhi inumiditi dal pianto per qualcosa che ha detto la persona che ascolto? E ' difficile dare una risposta, per qualcuno sarà il segnale di una vicinanza emotiva dell'ascoltatore, per qualche altro potrà essere il segnale della gravità del proprio stato e della propria malattia, soprattutto se chi ascolta è un professionista. Chi parla di sé è l'unico giudice della opportunità, alla sensibilità di chi ascolta spetta la decisione, ma nel dubbio è bene aumentare il controllo.

Non è però sempre facile farlo, perché chi ascolta dovrà essere diventato consapevole di tante cose della sua vita e della manifestazione delle sue emozioni, ma se avrà cominciato a farlo ed è consapevole del suo corpo e del suo obiettivo, sarà allora libero da doveri e obblighi inutili, non dovrà forzatamente prima di tutto capire e comprendere. La storia che ascolta può essere talvolta un pasticcio di disgrazie e ferite, oppure di stupidità inconsapevole, quella che fa nascere dentro la voglia di dire: *ma come è possibile, dovevi, avresti dovuto* ed altre cose inutili. Invece la strada è sempre e solo quella di ascoltare, far entrare dentro di sé le cose che l'altro dice, parola dopo parola, suono dopo suono, e dare ad ogni parola e ad ogni suono attenzione, sapendo che talvolta non sarà semplice capirci qualcosa e che non ci sarà logica o sarà difficile da rintracciare: non ci sarà chiarezza, voglia di farsi

capire, rispetto dei limiti e dei contenuti, ci potrà invece essere confusione, incoerenza, forse menzogna, ma non è chi ascolta che deve dare significato a ciò che dice l'altro, che sia bello o smozzicato, chiaro o confuso. Potrà aiutare a riannodare fili spezzati, a connettere parti lasciate in sospeso, invitare a proseguire, tornare su cose appena accennate, ma sarà chi parla che, se lo desidera e spesso anche senza accorgersene e volerlo, troverà il suo senso, la sua verità e la sua comprensione di sé, anche improvvisa e luminosa.

Eugenio Roberto Giommi