

# Il giornale dell'ascolto

ANNO XIX, N.1

## Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

*Direttore responsabile:* Dr. Eugenio Giommi

Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

*Direttore:* il Presidente della Società dell'Ascolto

*Comitato di Redazione:* Barbara Noci, Isabella Turino, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Enrica Gallina, Giorgio Becevel

*Editore:* Associazione Società dell'Ascolto, via Campolmi, 5 - 59100 Prato e-mail: info@ascolto.it www.ascolto.it

*Chiuso per la stampa in data 7 luglio 2017*



### Attività dell'Associazione

#### **Servizio di segreteria e punto di ascolto**

Abbiamo istituito un servizio di segreteria telefonica per il numero 0574 580943 e un punto di ascolto funzionanti con i seguenti orari: martedì e giovedì ore 15-17.

Chiunque lo desidera può telefonare in questi orari sicuro per ricevere notizie sulle diverse attività della Associazione attualmente in svolgimento.

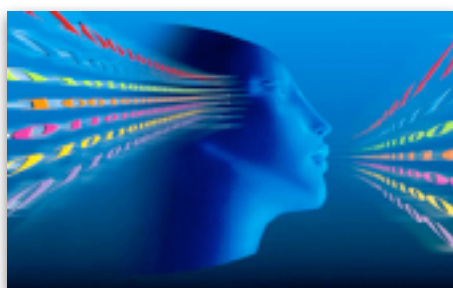
#### **Gruppo di Ascolto Aperto**

il giovedì dalle ore 21 alle 23, ospitato dalla Associazione ARCA sdc, via Giubilei 18, in Prato (Coiano). Chiunque desidera ascoltare ed essere ascoltato può venire nel gruppo, la partecipazione è libera e gratuita. I membri del Comitato Direttivo e i soci più esperti e formati garantiscono il rispetto dei principi e degli orientamenti dell'ascolto che aiuta, proposto dalla Associazione. Telefonare a Barbara Noci 338 683689.



#### **Gruppo di auto aiuto sul sovrappeso e le abbuffate**

Si incontra il mercoledì dalle ore 21 alle 23, presso la sede di Via Campolmi 5, la partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni e per poter prendere parte al gruppo telefonare al 349 5326007 o scrivere a info@ascolto.it



#### **Gruppo di auto aiuto sul lutto**

Si incontra nel pomeriggio del sabato presso i locali della parrocchia della Chiesa dei Cappuccini, Via Diaz. La partecipazione è libera e gratuita, per informazioni ed iscrizioni telefonare a Enrica cell. 339 7219604.

### Sommario

**Eugenio Giommi:** Metodi immaginativi pag. 2-5

**Eugenio Giommi:** Le massime di Grice e l'ascolto di Bellet pag. 5-9

**Eugenio Giommi:** Empatia o compassione razionale? pag. 9-12

**Laura Boella:** Empatia pag. 12

## Metodi immaginativi

L'immaginazione facilita e rende possibile alle persone l'accesso a una parte fondamentale delle loro conoscenze, quelle di cui non si ha piena consapevolezza, cioè il sapere implicito che sta al di sotto della consapevolezza espressa con le parole. Il sapere emotivo, che deriva dall'esperienza delle emozioni, è situato nel corpo e viene prima delle parole, talvolta proprio la conoscenza delle emozioni è più facilmente traducibile in immagini piuttosto che in parole.

Le visualizzazioni e le fantasie guidate permettono l'accesso a livelli molto profondi della vita emotiva e permette anche l'esplorazione del movimento e dell'azione.

Nell'immaginazione l'attivazione del sistema sensoriale e motorio è reale, come accade per esempio se rievochiamo o inventiamo episodi traumatici, o immaginiamo di percorrere una strada o compiere un gesto. Possiamo essere fiduciosi che ciò che accade nel sistema delle immagini ha una sua realtà piena, perché le attivazioni del Sistema Nervoso Centrale ed Autonomo sono pie-



namente reali come può accadere attivando una fantasia erotica.

I metodi immaginativi permettono di offrire al paziente una modalità di esplorare le proprie emozioni meno diretta di quella linguistica che è estremamente utile per la comunicazione esterna ed interna, ma spesso è inadeguata per esprimere il mondo delle sensazioni e della vita emotiva interiore.

Le immagini sono spesso cariche di valenze emotive che il paziente non riesce in una relazione solo verbale a decodificare ed esprimere, ma che percepisce direttamente in termini di sensazioni e sperimenta come emozioni o come metafore.

La presa di coscienza delle proprie conoscenze emozionali si attua, in questo modo, prima attraverso un "sentirle" e un riviverle direttamente (e spesso intensamente), nel qui e ora dell'incontro di psicoterapia, e solo successivamente attraverso il tentativo di esprimere verbalmente le proprie sensazioni.

Nel continuo ricercare su quali siano i metodi che più aiutino la coppia in terapia a comprendere come nel singolo paziente i modi disfunzionali di regolare le emozioni siano un aspetto chiave che conduce alla sofferenza e alle disfunzioni comportamentali, l'uso dei metodi immaginativi sta all'interno dei processi *bottom up*, tecniche esperienziali che per Di Maggio, per esempio, sono fondamentali<sup>1</sup>.

### Modalità

Il lavoro con i metodi immaginativi ha varie modalità e può essere applicato e introdotto in tutti gli aspetti del lavoro di psicoterapia:

- a) la proposta di una fantasia guidata ad un gruppo
- b) la proposta di una fantasia guidata ad una singola persona
- c) l'introduzione di una procedura immaginativa in ogni processo di interazione con la persona con la quale il professionista sta interagendo.

L'uso delle modalità immaginative come induzione di stati di consapevolezza e di coscienza "alterati" non richiede di per sé alcuna modificazione del *setting*, ma può essere usato continuamente con la consapevolezza che l'unità del mondo sensibile permette a ciascuno di noi di passare da un livello sensoriale all'altro e al piano logico e verbale senza soluzioni di continuità.

Questo permette di accogliere la complessità e ricchezza della tradizione dei metodi immaginativi provenienti da scuole e tradizioni diverse senza sentirsi obbligati a seguire sempre e comunque le procedure e anche i complessi sistemi di lettura dei significati che talvolta sono più un intralcio che un aiuto effettivo alla scoperta e comprensione più profonda della proprio vita interiore.

In funzione di ciò che sta avvenendo nel corso del processo terapeutico, delle problematiche che si stanno affrontando, al paziente può essere chiesto di provare a immaginare, e quindi rivivere nel qui e ora:

- situazioni reali di vita vissuta che possono appartenere al suo passato (episodi o momenti particolari dell'infanzia o dell'adolescenza) come eventi verificatisi alcuni giorni prima) oppure al presente del *setting*
- situazioni puramente ipotetiche, ma sempre legate alla sua vita reale, come provare a immaginare di aver già preso una decisione rispetto alla quale il paziente è molto incerto (ad esempio, aver già definito il distacco da un partner affettivo)

<sup>1</sup> Giancarlo Di Maggio, Overview of my reaction to the Structured Interview, in *The Integrative Therapist*, volume 3, issue 2, maggio 2017 pag.11-12

o immaginare di affrontare una situazione temuta e più volte rimandata (dichiarare al proprio padre/al partner/a un collega ecc. cose che vorrebbe riuscire a dire da molto tempo);

- temi più ampi e più genericamente definiti come: mia madre, il mio lavoro, la psicoterapia, un viaggio in un posto lontano, una partenza, ecc.
- situazioni puramente fantastiche costruite utilizzando, solo come spunto, eventi di vita reale, come: immaginare di essere completamente libero dalla propria sintomatologia o visualizzare una propria immagine angosciante e ricorrente di cui il paziente non riesce a cogliere il significato.
- metafore generali quali quelle indicate in molti orientamenti dei metodi immaginativi: la strada o il sentiero, la gabbia, il lago, esplorare il proprio corpo, una grotta, il pozzo.

Vi sono alcune poche fantasie guidate che danno un decisivo aiuto alla diagnosi: in particolar modo sono utili tre fantasie guidate:

“incontra te bambino” che potrebbe sostituire in parte o certamente sovrapporsi alla *Adult Attachment Interview*

“il blocco”, come strumento per esplorare i punti centrali delle difficoltà nella vita di una persona

“la tua vita come una strada” per comprendere come la persona che effettua la Fantasia guidata percepisce la direzione della sua vita, cosa si aspetta dal futuro, come valuta il passato.

**Esempio, una fantasia guidata con un singolo paziente. La fantasia del “ blocco”.**

Andrea, un giovane maschio alla ricerca della propria identità, incerto sulla sua omosessualità non vissuta fino ad allora, venuto in terapia per una crisi di angoscia e tristezza:

Sembra ..., mi vedo davanti a qualcosa ... Che è a momenti un muro, a momenti una rete, come se fino a mezzo fosse muro, a sinistra e da metà in poi una rete. Io sono davanti al muro, a destra poco più in là comincia la rete.

*A che distanza?*

vicino, se allungassi le mani toccherei il muro, anzi lo tocco a più riprese, è appiccicoso, come se ci fosse una colla spalmata sopra, ma è ruvido perché fatto di mattoni rettangolari rossi scanalati con i quali non si fanno le case.

Molto ruvido, ma sopra vi è una colla, colla che fa dei fili lunghi attaccati alla mia mano.

*Come potrebbe superarli*

Prima tra il muro e la rete c'era un buco come se il muro fosse un po' rotto da una parte e la rete tirata, in modo che nel mezzo ci sia una apertura. Ora è tornata l'apertura. Ci si potrebbe passare.



*Ne ha voglia?*

NO

*Come si sente?*

E' come se cercassi una via d'uscita, ma solo come se fosse dovuto. In realtà io sto abbastanza bene al di qua di questo muro. Prime immagini erano di me che toccavo questo muro come se cercassi una via.

*Se prova a diventare il muro cosa sente?*

Mi sento forte, non so cosa ci sto a fare per Andrea, come per proteggerlo da qualcosa, credo ci sia un burrone accanto a me, a sinistra.

*Sa da quanto tempo è stato costruito?*

Non so quando sono stato costruito. Sono forte.

*Come muro cosa potrei dire a Andrea (se ne ho voglia)?*

Potrei dire che quella via (che sta dopo di me) non è conveniente, gli direi scappa. Questa via ha il burrone, Andrea non lo può vedere.

*Torni ad essere Andrea*

se torno ad essere Andrea chiedo al muro di farmi passare. Gli sto tirando calci, si deve spostare. Sono agitato, ho voglia di superarlo, sorta di smania, niente di brutto, volontà ferrea di superarlo, però si deve spostare lui.

Andrea non può prendere un martello e spaccare il muro, né usare il buco.

Sono in attesa, dopo aver tirato i calci, ma tutto è come prima

*Se osservo attentamente la rete e l'apertura, come mi sento?*

Voglia di libertà, curiosità di infilare la testa in quel buco, da cui viene tanta luce come se fosse uno spiraglio che fa intravedere una giornata di sole o un lampione puntato contro. C'è tanta luce.

Avrei provato a mettere la testa nel buco, ma l'ho ritirata subito indietro, malessere, qualcosa di non bello, come un crampo allo stomaco

Luce accecante, solo bianco si vede.

*Può guardare la rete?*

Inizialmente di metallo verde, dura. Ora ci ho giocherellato ed è una rete come campi da tennis, morbida elastica.

Sempre verde, però morbida e non fa più male come l'altra

Non si vede niente oltre la rete, come se ci fosse un lenzuolo

*Se diventa la luce/l'apertura come si sente?*

Mi sento non bene, come se mi strappassero, mi tirassero.

*Chi tira, chi strappa?*

Sembra che ci sia qualcuno che tira la rete da una parte e il muro dall'altra. Anche il muro ora è elastico.



A tirare sono una persona da una parte e una dall'altra. Da una parte della rete una ragazza, dalla parte del muro un ragazzo. Sono vestiti molto simili, non è facile distinguerli, però ora il buco si sta spostando verso la parte del ragazzo, come se fosse un tiro alla fune.

*Se diventa il buco.*

Il buco, io in quanto buco, mi sto spostando dalla parte del ragazzo, mi sta tirando tanto e io sto per baciarsi, lui però non vuole o comunque sembra faccia dell'altro, ride, tira la corda, non sembra intenzionato a baciarmi.

La ragazza però si è arresa, ha lasciato andare la corda per terra e sta lì e guarda.

**Esempio n.2, introdurre una procedura immaginativa in una seduta centrata su di un altro tema. La ragazza della x.**

In un gruppo di arteterapia che conduco sul tema "lo spazio che occupo nel mondo", una ragazza disegna se stessa su di un foglio come se stesse in punta di piedi nell'angolo inferiore destro, vi sono quindi solo le impronte della parte anteriore dei piedi. Poi a destra in basso disegna un qualcosa che potrebbe anche essere la metà di un cuore che contiene cose belle e colorate: uno splendido sole giallo, note musicali colorate, farfalle, la parola

**ottimismo.** Sulla sinistra di quella che appare la metà di un cuore, in modo da separare completamente il cuore dal resto del foglio, uno spazio colorato di grigio dove è scritto *solitudine, instabilità, confusione*. Il resto del foglio è occupato da volute di grigio e vi è scritto *incomprensione*.

Invitata da altri compagni a osservare come il disegno somigli ad una parte di un cuore si dichiara d'accordo, ma che non pensava di disegnare un cuore. Dice che guardando di nuovo il disegno, ora anche a lei sembra che sia il suo cuore.

La invito a visualizzare il suo cuore, e lei dice:

E' coperto come da una coperta grigia, anzi non è una coperta, non è stoffa. E' piuttosto aria grigia, nebbia. Viene invitata a vedere se il cuore può essere liberato e scoperto, ma non è possibile perché la nebbia si può spostare, ma non eliminare e torna sempre a coprire il cuore.

Osservo come il suo volto sia bello e dai lineamenti delicati, ma molto pallido e da' una sensazione di freddezza ed anche di lontananza.

Così è anche il suo corpo, ben dotato athleticamente e femminile, ma anch'esso come avvolto in vesti smorte e difficile da cogliere nella sua fisicità piena di forza e di grazia.

Dico: Sono O. e gli altri non vedono il mio cuore pieno di cose belle.

Lei dice di sì e piange. Quel grigio che copre il suo cuore è la sua famiglia di origine di cui parla a lungo.

Le viene chiesto di mettere qualcosa di nuovo nel disegno (che è come mettere qualcosa di nuovo nella sua vita). Lei fa una grande X sulla parte grigia che copre il cuore e le vengono le lacrime mentre lo fa.

**Esempio n.3. Fantasia guidata "La vita come una strada". Una galleria che non si può attraversare.**

Viene proposto ad un piccolo gruppo di psicoterapia di immaginare la loro vita attuale come fosse una strada. Alla fine della conduzione una signora di quasi 60 anni dice che ha fatto una esperienza che la stupisce. Lei ha visto davanti a sé una galleria buia, in cui non vedeva niente e non è riuscita a entrare neanche un poco in questa galleria.

Lei però ha continuato la sua strada, seguendo le parole del conduttore, percorrendo o saltando in qualche modo la galleria perché più avanti lungo la strada, voltandosi indietro, ha visto l'uscita della galleria alle sue spalle, sempre nera e senza che potesse scorgere nulla dell'interno.

Le propongo di mettersi di fronte ad un materasso che potrebbe rappresentare l'ingresso della galleria, la donna dice che la vede bene davanti a se stessa, ma anche se chiude gli occhi non vede

nulla dentro e non riesce comunque ad avvicinarsi al materasso né a toccarlo e provare a spingere come per entrare.

La invito a provare un metodo della Gestalt di Perls: prova a diventare tu questa galleria, come ti senti se sei la galleria, cosa sa e vuole questa galleria.

Subito è chiaro cosa rappresenti: l'abuso subito dal nonno a 8 anni.

Il lavoro difficile e drammatico può continuare con lei che prende il suo tempo nel gruppo e col gruppo, ma è evidente dove stiamo camminando: lei è consapevole che l'episodio è dietro di sé, che la sua vita oggi è bella ed ha realizzato tante cose positive, ma resta da guardare quella galleria oscura, perché lei è donna e deve capire bene sia come ha fatto a fuggire e sottrarsi prima che fosse troppo tardi, dato che anche ora il pensare al nonno la terrorizza, ma anche capire come mai la nonna e la mamma non l'hanno protetta da un nonno e padre e marito sicuramente violento e abusante.

### Bibliografia

Lorenzo Cionini, *Psicoterapia cognitiva. Teoria e metodo dell'intervento terapeutico*. Roma, La Nuova Italia Scientifica, 1991. Dedicò il capitolo 7.3.5 alle Tecniche immaginative (pag.218-239)

Giuseppe Sacco, *Psicoterapia e sistemi dinamici. Nuove prospettive in terapia cognitivo-comportamentale*. Milano, McGraw Hill, 2003. Dedicò i capitoli n. 7 – 10 (pagine 157-278) ai Metodi iconico - immaginativi.

Arnold Lazarus, *L'occhio della mente. La forza dell'immaginazione per arricchire la personalità*, Roma, Astrolabio, 1996.

Claudio Widmann, *Le terapie immaginative*, Roma, Edizioni Magi, 2004.

A.Hackmann, J. Bennet-Levy, E.A.Holmes, *Le tecniche immaginative in terapia cognitiva*. Eclipsi, Firenze 2014

Utili per comprendere come si può inserire una procedura immaginativa nel corso di un lavoro psicoterapeutico non esplicitamente dedicato ad uno dei metodi immaginativi:

E. Gendlin, *Focusing*. Roma, Astrolabio, 2001.

F. Perls e Patricia Baumgardner, *L'eredità di Perls. Doni dal Lago Cowichan*. Roma, Astrolabio, 1983.

### Applicazioni

E. Hall, C. Hall, A. Leech, *Apprendere la fantasia. L'immaginazione guidata nella classe*. Trento, Erickson. 1993.

Maureen Murdock, *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti. Esercizi e tecniche per l'apprendimento, la creatività e il rilassamento*. Roma Astrolabio, 1989.

**Eugenio Giommi**

### Le massime di Grice e l'ascolto di Bellet

Il pensare che anche la persona che parla di se stessa e che noi stiamo ascoltando stia rispettando più o meno consciamente le massime di Grice<sup>1</sup> è uno dei motivi per cui molte persone non sanno ascoltare e interrompono il fluire dei pensieri e del parlare di chi sta parlando di sé.



*Paul Grice*

Se non hanno chiaro che nell'ascolto di chi parla di sé l'aspetto principale e fondamentale è la condivisione e non la comunicazione e tanto meno la conversazione, si irriteranno o resteranno sconcertati quando chi parla di sé, che possiamo chiamare il soggetto o il protagonista, viola le massime che Grice ha indicato come la guida delle persone che tra loro stanno conversando.

Grice afferma che ci si aspetta che la conversazione tra due persone sia guidata da un principio di cooperazione (PDC), mentre invece l'ascolto di una persona che parla di se stessa è una relazione assolutamente squilibrata, non simmetrica bensì complementare dove una persona parla e l'altra ascolta. I principi che guideranno questa relazione estremamente particolare sono diversi da quelli che guidano la conversazione.

Ci si aspetterà che i partecipanti di una conversazione osservino il principio di cooperazione (PDC) che dice: il tuo contributo alla conversazione sia tale quale è richiesto, allo stadio in cui avviene, dallo scopo od orientamento accettato dello scambio linguistico in cui sei impegnato.

<sup>1</sup> H. Paul Grice, *Logica e conversazione*, in *Gli atti linguistici*, Milano Feltrinelli 1993, pag.199-219.

Una volta che abbiamo accettato come generale un principio come questo, dice Grice, ci sono 4 categorie sotto le quali cadranno altre massime o sub massime tali che se il parlante le osserva si arriverà al rispetto del principio di cooperazione, cioè si avranno risultati conformi a quel principio.

Le massime per Grice sono quelle di Quantità, Qualità, Relazione e Modo.

**1) La categoria della quantità riguarda** la quantità di informazioni da fornire e sotto questa categoria ricadono le massime seguenti:

- a) **dà un contributo tanto informativo quanto è richiesto** (per gli scopi accettati dello scambio linguistico in corso)
- b) **non dare un contributo più informativo di quanto è richiesto.**

Sulla seconda massima ci sarebbe da discutere: si potrebbe dire che essere iperinformativi non è una trasgressione del PDC, ma un semplice spreco di tempo.

Comunque si potrebbe ribattere che una tale iperinformatività può essere fonte di confusione, sia per se stessi sia verso l'altro e può essere spontanea o decisa come fonte di mascheramento.

Infatti dice Grice può essere fonte di confusione perché solleva problemi collaterali e può avere un effetto indiretto, fuorviante per gli ascoltatori perché potrebbero pensare che l'eccesso di informazione sia fornito per un motivo particolare (la seconda massima che sconsiglia di dare informazioni eccessive, è sostenuta e garantita dalla massima della pertinenza, cioè la terza o di Relazione).

L'esperienza comune dice che molte persone nel ricordare e descrivere i loro problemi possono fare giri infiniti, ripetere o affastellare storie anche senza senso, piene di aggiunte spesso apparentemente non necessarie.

Chi ha familiarità con l'*Adult Attachment Interview* potrebbe pensare ad alcune caratteristiche delle risposte delle persone che hanno avuto un attaccamento ambivalente o coercitivo.

I principi che guidano l'ascolto secondo Bellet dicono che non puoi interrompere una persona che parla di sé e non puoi giudicare.

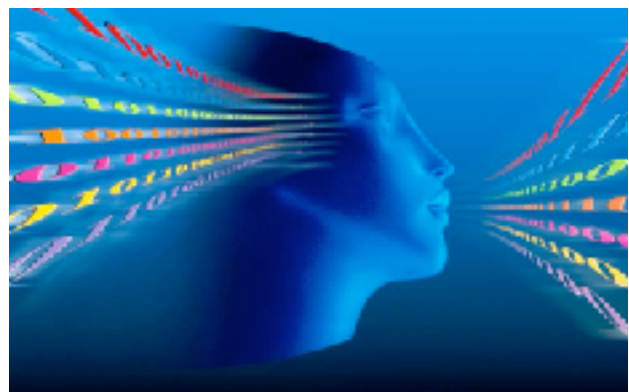
Ciò che spesso sentiamo dire da ascoltatori non professionisti è: *mi dice sempre le stesse cose, si ripete di continuo, parla senza fine e senza senso compiuto, non capisco dove vuole andare a finire, non ne posso più di sentire tutte queste storie.*

Semplicemente si confondono e credono di essere in una conversazione e quindi che sia vigente il Principio di cooperazione.

**2) Sotto la categoria della Qualità cade una super massima: TENTA DI DARE UN CONTRIBUTO CHE SIA VERO** e due massime più specifiche: **NON DIRE CIO' CHE CREDI SIA FALSO** e **NON DIRE CIO' PER CUI NON HAI PROVE ADEGUATE.**

Ora è evidente che chi parla di sé e delle sue emozioni, cosa che accade anche fuori da un rapporto di psicoterapia, non si preoccupa troppo di queste massime più specifiche e neppure di quella più generale.

La persona che parla di sé non si preoccupa di dire la verità su di sé, né è tenuta a farlo.



Può infinitamente pasticciare tra verità e menzogna, in buona fede o perché confusa, travolta dal ricordo traumatico, dalla vergogna, dall'inconsapevole desiderio di essere approvata e accolta.

Ancora più complessa è la questione della verità e delle prove adeguate necessarie per dire certe cose.

Bellet<sup>2</sup> risolve questo problema dicendo che la persona che in qualche modo chiede di essere ascoltata vuole avere una occasione particolare, in cui è necessaria la presenza di un altro perché alla fine possa ascoltare se stessa che parla dei suoi problemi, delle sue difficoltà, dalla più profonda interiorità di se stessa, anche quella parte più brutta e terribile o spaventosa che abita dentro di lei.

Mentre parla può alla fine riconoscere ciò che è vero e ciò che è falso, ciò che le risuona vero oppure risuona non vero, non autentico.

Può dire le cose più terribili e ascoltare se appaiono così terribili, via via che le dice e forse potrà non averne più paura.

Può riconoscere la parola estranea, le immagini che occupano la memoria.

<sup>2</sup> Maurice Bellet, L'écoute, Parigi, Desclée de Brouwer 1989, pag.24-28.

Che succede se l'altro mente?

Se è così bene preso nella falsità che è anche incapace di separare in se stesso la sincerità e la menzogna?

Per l'ascolto puro<sup>3</sup>, tutto è vero.

Non può esserci menzogna, perché la menzogna stessa, mostrandosi all'ascolto, è un modo di dire una verità.



*Maurice Bellet*

Non è un ascolto ingenuo, secondo Bellet, perché ascoltare la verità della menzogna, è lavorare per rimuovere il luogo in cui la menzogna può chiudersi, fuori da ogni possibilità di cattura. Lavoro estremo, dice Bellet, mai compiuto e definitivamente portato a termine.

L'ascolto non è il regno del sospetto, al contrario è un eccesso di benevolenza. "Poiché lui o lei lo dice è vero" ! Ma non si sa ancora dove è questa verità: in modo che questa benevolenza è, in un senso, molto più dura da portare del sospetto. Essa non è, nel suo mostrarsi, l'avversario che si potrebbe combattere ; essa è in se stessa apertura che non si può più richiudere. Se almeno colui che è ascoltato comprende l'ascolto, come lo intende Bellet !

C'è chi accusa questo atteggiamento come mollezza, paura di tormentare, indulgenza fino alla compiacenza, per Bellet astenersi dal giudizio non impedisce di dire la parola dura quando è necessario, perché la parola dura è una funzione necessaria, ma essa non può giustamente avere questa funzione che quando essa è fuori dal giudizio, detto o non detto. Sennò essa fissa colui al quale essa parla su ciò stesso che essa gli chiede di lasciare. Come rimproverare a un ladro di rubare o a un malvagio la sua malvagità?

Essi seguono la loro natura!

E come sperare la guarigione dell'ossessivo o dello schizofrenico se essi sono ossessivi o schizofrenici<sup>4</sup>?

Il non giudizio, in verità, è tutto positivo.

Anticipa, al di là della constatazione immediata, ciò che si annunzia oscuramente nella parola.

Ma è senza contenuto: non si tratta di immaginare l'avvenire di un altro, di spiegargli ciò che deve fare.

L'anticipazione è come una fede nuda, una pura apertura del poter – vivere, ma essa è così necessaria che una fiducia illusoria in un altro - a condizione che non gli imponga niente - è meno pericolosa della diffidenza.

Per questo anche il delirio merita di essere ascoltato. Chi ci dice che non è delirio per noi e parola altrove? Oppure che non sia il codice , oscuro a chi lo dice, di una parola ancora inascoltata?

Se io ascoltassi il delirante come poeta o filosofo, forse lo diventerebbe? Questo forse è una breccia irreparabile nelle mie false sicurezze continua Bellet..

Per chi è represso, l'allontanato - e lo schiacciato, o il senza linguaggio, l'ascolto è allora il luogo in cui potrà parlare colui che è senza parole perché la cultura - i linguaggi disponibili - non gli dà assolutamente niente con cui dirsi.

E' il caso, senza dubbio, in cui specialmente l'ascolto può avere da parlare, da offrire lo spazio il linguaggio che liberi dall'ebetudine errante o murata.

Ascoltare, è capire la terribile assenza, e dare di che vivere<sup>5</sup>.

Miseria del linguaggio dei poveri del nostro tempo, ricorda Bellet, cioè degli sradicati - quando ciò che costituiva la loro dignità è scomparso. Miseria di quelli che arrivano al momento critico in cui tutto ciò che costituiva la loro dimora è crollato; in modo che, per quanto ricchi siano stati altrove di sapere o di savoir-faire, essi sono, in questo punto decisivo del loro passaggio, senza niente, senza nemmeno di che dire l'angoscia e l'assenza.

3) Sotto la categoria di Relazione Grice colloca una massima sola: sii pertinente, cioè attieniti al tema, all'argomento che stai trattando, ma di nuovo torna come obiezione che la prima massima dell'ascolto è il non giudizio.

L'ascolto è senza giudizio sull'altro, di qualsiasi ordine questo giudizio sia; morale, medico, culturale, politico, religioso ecc.

<sup>3</sup> Vi è qui la grande questione dell'aggettivo da aggiungere all'ascolto, per specificarne aspetti diversi, che per lo più indica varie e importanti metodologie: profondo, attivo, incondizionato ecc. Bellet chiama il modello da lui proposto ascolto puro o addirittura angelico, ma intitola il suo libro con la sola parola "ascolto".

<sup>4</sup> M. Bellet pag.27

<sup>5</sup> M. Bellet pag.26

4) La quarta categoria o di MODO non è collegata a ciò che viene detto, ma al modo, cioè a come si dice ciò che viene detto. La massima principale è SII PERSPICUO (chiaro, congruo, evidente), evita l'oscurità di espressione, evita l'ambiguità, sii breve (evita la prolissità non necessaria), sii ordinato nell'esposizione.

La terza e la quarta categoria possono creare molti problemi a chi ascolta una persona che parla di sé e quindi non è, né può essere, attenta ad essere pertinente e ad essere chiara nel suo parlare. Se reagisce come se fosse in una conversazione non sarà un buon ascoltatore.

Per chi parla di sé è difficile restare collegati all'argomento, perché comunque l'argomento è vasto, può non essere un fatto specifico, ma si allarga alla realtà interna della persona, alla sua storia, alla sua famiglia, alle mille vicende della sua vita.

E' difficile inoltre essere chiari nell'esposizione quando può accadere che ancora niente è chiaro. Tornano in primo piano i principi centrali dell'ascolto: ascoltare non è giudicare, tanto meno accusare, infatti l'ascolto mette giustamente fuori da quel tipo di processo, ma non è neppure scusare, permettere o ancora spiegare: tutte attitudini che sono potere sull'altro e riportano, insidiosamente o no, al giudizio.

Il non giudizio non è in favore dell'altro, per opposizione a chi condanna o interdice, è fuori da questo gioco. Può andare fino a non sapere niente di colui o colei che si ascolta: né la sua professione, né il suo ambiente, né il suo stato, neppure il suo nome, alla fine neppure il suo viso - solamente la sua parola come si dà all'ascolto. Per questo è possibile l'ascolto telefonico.

Non c'è dunque, in ciò che viene detto perché sia ascoltato niente di assurdo o di indecente, niente di inetto o disprezzabile; niente che sia interdetto di riconoscere in se stesso e di lasciarsi dire.

E' possibile che chi ascolta non capisca niente, non sappia neanche comprendere che ciò che ascolta è anche dentro di lui o non sappia ancora ascoltarlo, ma se ascolta, se porge l'orecchio, allora permette comunque a chi parla di sé di ascoltarsi. Chi ascolta non è uno specchio, perché lo specchio è inanimato è freddo, lo specchio rimanda una immagine al contrario, è un altro essere umano che dice a chi parla che vuol essere con lui per ascoltare ciò che lui ha da dire.

Non c'è niente da rimandare né da specchiare, si tratta di due persone, una ascolta e non rimanda nulla a chi parla, se non la possibilità di esistere, nella sua diversità, nell'irraggiungibile storia della sua vita. Nel suo silenzio, dice che anche quello può essere ascoltato.

Così tutto rientra nell'umanità, tutto vale, tutto può valere, niente è perduto di ciò che fa l'uomo. Il non giudizio nella sua astinenza radicale, è dunque

anche l'atteggiamento più positivo e così può venire a dare frutti ciò che era sterile o mortifero.

Ciò che, represso e costretto, faceva durare l'angoscia; o questa inerzia o atonia, che in verità era l'equilibrio folle fra la violenza e la contro-violenza intime.

L'ascolto può permettere di capire in se stesso l'inconfessabile, fino a quando si scioglia e sia libera la potenza incommensurabile che era chiusa là.



Lo sforzo più grande che deve fare chi ascolta una persona che chiede di parlare di se stessa è ricordare che non è coinvolto in una relazione complementare, ma completamente simmetrica, dove tutti i diritti sono di chi parla di se stesso, e che non ha nessun obbligo, neppure quello di parlare.

Può stare anche a lungo in silenzio, ascoltando dentro di se e sentendo come la presenza dell'ascoltatore lo accompagni a cercare e forse a trovare il capo del gomito che vorrebbe dipanare.

L'ascoltatore non è in una conversazione, in cui anche lui ha sia il diritto che il dovere di dare un contributo di parole.

Se anche parlerà sarà per sostenere l'altro, per permettere che il flusso delle parole non si interrompa per tutto il tempo necessario.

Non ha neppure il compito di guarire o risanare ferite, questo è il compito che alla fine potrà darsi chi parla di sé, messo finalmente in condizione di ascoltare se stesso.

Se però chi ascolta sente dentro di sé che sono violate le massime di Grice, perché l'altro è confuso, salta da un argomento ad un altro, si contraddice, ripete spesso le stesse cose, parla di argomenti non pertinenti, può rischiare di irritarsi, di essere profondamente infastidito, di sentire che l'altro non vuole realmente comunicare con lui.

Deve solo ricordare che lui è realmente utile se permette a chi parla di comunicare con se stesso, di ascoltarsi mentre parla ad un'altro, e non valgono in questa relazione le massime di Grice.

**Eugenio Giommi**



## Empatia o compassione razionale?

Michele Silenzi sul Foglio di venerdì 8 settembre 2017 ha scritto un articolo dal titolo "Più cervello meno cuore", dedicato al resoconto e alla presentazione del libro del 2016 di uno psicologo di Yale, Paul Bloom, dal titolo "Contro l'empatia per una compassione razionale", per discutere di questo libro e segnalarne l'importanza.

Per iniziare Silenzi si rifà a una frase di Barack Obama che diceva: " il più grande deficit che abbiamo nella società e nel mondo in questo momento è un deficit di empatia.



*Paul Bloom*

Abbiamo un grande bisogno di persone che siano in grado di stare nei panni di qualcun altro e vedere il mondo attraverso i loro occhi".

Bloom definendo l'empatia come la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di sentire quello che l'altro sente, manifesta un disaccordo radicale su questa definizione, ricordando che al massimo noi siamo in grado di riflettere i sentimenti degli altri, ma non di sentirli realmente come nostri perché il soffrire empatico è diverso dal soffrire reale e quindi genera conseguenze che non permettono neppure un paragone tra questi due aspetti.

Non si può quindi dire che se io sento empaticamente la tua sofferenza io soffro come te, non è vero, è una finzione.

Quindi questo libro ha come nemico ideologico - culturale Barack Obama e la politica di sostegno alle minoranze, e di repressione del pensiero non politicamente corretto, di accoglienza dei migranti ed anche la sua politica estera che non sottolinea le differenze e i contrasti e cercava la pacifica-

zione anche con regimi considerati dagli USA estremamente pericolosi e aggressivi come l'Iran, la Corea del Nord e anche il regime di Assad in Siria.

E' anche un'ideologia inclusiva che sottolinea i diritti delle minoranze nella logica del *gender*, il sostegno all'aborto e ai diritti omosessuali e lgbtq, l'irrilevanza delle diversità nelle verità di fede tra religioni contrapposte ed altre cose.

Silenzi sottolinea come in questo periodo qualsiasi cosa si legga sui giornali, nei libri o si ascolti alla televisione per qualsiasi rapporto umano tra due o più persone, dovunque risuona la parola empatia.

Sembra, dice Silenzi, non essercene mai a sufficienza.

E' difficile dire che non succeda così e che la parola empatia, a torto o a ragione, con significati tra loro anche diversi sia usata costantemente dandole perlopiù un significato estremamente positivo, invocandola come necessaria per stabilire le basi di relazioni tra gli individui e tra i popoli e i gruppi.

Bloom dedica il suo libro a dimostrare come l'empatia sia una pessima guida morale inducendo le persone, i gruppi o le società a decisioni pessime e che quindi andrebbe l'empatia arginata e guidata attraverso la ragione.

" Più cervello e meno cuore" dice Bloom e assicura che alla fine, seguendo questa regola anche il cuore ne beneficerà.

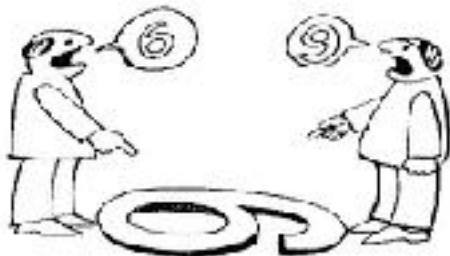
Per Bloom l'empatia ha un aspetto positivo nel fruire dell'arte, Bloom dice anche che l'empatia talvolta è utile nei rapporti intimi, ma completamente diversa è la situazione quando l'empatia viene usata per capire la realtà e prendere decisioni attorno a casi più complessi, che sono poi i casi che riguardano le situazioni politiche, sociali ed economiche.

Bloom dice che l'empatia è come le bibite dolci e gassate, allettanti, deliziose ma dannose.

L'empatia genera piacere grazie al coinvolgimento che ci fa sentire con gli altri e genera benessere, perché ci fa sentire buoni e perché stimola la nostra interiorità, ma è tutt'altro che una valida guida morale, perché ci porta spesso a emettere giudizi sciocchi e a fare scelte politiche irrazionali e ingiuste.

Uno degli argomenti a sostegno delle empatia e dell'attenzione che dobbiamo dare all'empatia è che questo atteggiamento ci renderebbe più gentili e disponibili con le persone con cui empatizziamo.

Bloom dice che molte ricerche sostengono l'esperienza quotidiana e che il buonsenso ci dice questo, ma l'obiezione che fa Bloom è che andrebbe bene tutto questo se il mondo fosse un posto semplice in cui gli unici dilemmi con cui ciascuno deve avere a che fare coinvolgessero soltanto una singola persona in immediata difficoltà e nel caso in cui aiutare quella persona avesse effetti positivi, allora l'argomentazione in favore dell'empatia sarebbe solida, ma il mondo non è un posto semplice e spesso, anzi molto spesso, l'azione motivata dall'empatia non è moralmente giusta.



L'empatia secondo Bloom e' come un riflettore da palcoscenico che riesce ad illuminare con forza solo una piccola porzione della scena facendoci credere che ciò che vediamo sia tutto ciò che c'è e lasciando il resto nell'ombra.

Allo stesso modo l'empatia ci fa concentrare su ciò che più ci colpisce emotivamente accecandoci e lasciandoci insensibili alle conseguenze di lungo termine delle nostre azioni, per quanto possano essere ben intenzionate nel breve.

Per lo stesso motivo l'empatia e' partigiana spingendoci nella direzione del campanilismo, non ha il senso delle proporzioni favorendo il caso specifico con cui appunto entriamo in empatia a discapito dei molti ed è insensibile alle conseguenze che si applicano statisticamente piuttosto che a quelle che riguardano specifici individui.

Per questi motivi l'empatia risulta una guida morale e comportamentale non solo inutile, ma addirittura dannosa, quando si tratta di fare scelte di ampio respiro che riguardino il mondo complesso in cui viviamo, in cui le scelte hanno conseguenze

non intenzionali sempre più interrelate, ramificate e imprevedibili.

La sfera della politica sociale internazionale ed economica non dovrebbe quindi in nessun caso essere intaccata da questo tipo di sentimento.

Bloom porta alcuni esempi molto importanti uno per esempio riguarda il caso in cui un vaccino abbia creato un danno grave ad una bambina di 8 anni facendo ammalare gravemente.

La domanda è: dobbiamo interrompere la linea di ricerca e la sperimentazione che riguarda questo vaccino che può risolvere problemi di migliaia di bambini e quindi caricarci della possibilità che altri bambini che non avranno questo vaccino possano morire o avere gravi danni oppure continuare comunque la ricerca per l'applicazione di questo vaccino e per la sua messa in vendita.

L'empatia si focalizza sulla sofferenza della singola bambina che sappiamo esserci ammalata dopo la somministrazione di questo vaccino e trascura gli effetti di lunga durata o di media durata che la sospensione della ricerca su questo vaccino potrebbe avere per altri bambini, per centinaia o migliaia di altri bambini, ma anche solo per 8 o 10 bambini che possano morire di questa malattia per la quale si sta sperimentando questo vaccino.

Ad esempio storico cioè il fatto che il governo di Churchill durante la guerra avendo decifrato il codice Enigma che permetteva di sapere quindi cosa programavano i nazisti avendo saputo che era previsto un bombardamento gravissimo sulla città di Coventry rinunziarono ad avvertire la popolazione e ad evacuare la città per non far capire ai nazisti che il loro codice era stato decifrato.

Le morti numerosissime dei cittadini di Coventry servirono per mantenere la possibilità di vincere la guerra.

L'empatia secondo Bloom direbbe: evita la morte dei cittadini di Coventry, la decisione razionale mette a tacere l'empatia, l'empatia è un fattore determinante nel favorire il processo di identificazione con gli altri, se ci fossimo identificati con la bambina del vaccino difettoso o con i bambini di Coventry non saremmo stati in grado di prendere la decisione giusta, quella che a lungo termine avrebbe portato più cura, benessere, pace e salvezza al maggior numero di persone.

Questo tipo di approccio è un tipo di approccio morale che tiene conto del benessere di un maggior numero di persone anche a scapito di ciò che l'empatia, cioè l'identificazione con i colpiti o i morti ci direbbe.

Il processo di identificazione sembra diventato un fondamento della nostra società, ma in nessun modo esso costituisce un più solido e oggettivo fondamento morale per le nostre azioni.

Quello che dovrebbe guidarci dovrebbe essere un empirismo informato e non l'emotività empatica la cui giustificazione, secondo Bloom non è spesso altro che la paradossalmente egoistica soddisfazione di un bisogno personale.

Bloom fa un'altra esempio durante una trasmissione televisiva che riguardava una ricerca sugli effetti negativi dell'elemosina ai mendicanti nel favorire il generale miglioramento della condizione socio economica dei più poveri.

Una pastora protestante presente nella trasmissione diceva che non voleva contrastarlo nelle argomentazioni che portava, ma che lei voleva condividere condivideva il fatto che a lei piaceva fare l'elemosina e che preferiva dare cibo o soldi a un bambino e vedere la sua soddisfazione molto più che mandare soldi ad una organizzazione attraverso una carta di credito.

Dice Bloom " se vuoi il piacere del contatto umano fai pure (l'elemosina) e dai qualcosa al bambino, forse sentendo una vibrazione quando le vostre mani si toccano, un calore che rimane con te mentre te ne ritorni in hotel, ma se vuoi fare davvero qualcosa per migliorare la vita delle persone fai qualcosa di diverso".

La parte emozionale degli individui, la loro sensibilità è stata posta al centro del villaggio occidentale non come una delle tante componenti importanti dell'uomo, ma come la sua componente più importante, come ciò che rende un uomo un uomo.

E' stata concessa un esacerbante importanza all'aspetto emozionale, ma come si è venuta a creare questa necessità parossistica di buoni sentimenti?

Quest'idea che ogni uomo deve essere in grado di sentire la sofferenza degli altri e quindi assumersela su di sé e quindi addirittura agire in base a questo tipo di sentimento come guida morale?

L'unico che potrebbe assumersi un ruolo del genere sarebbe Dio, un essere onnicomprensivo che tutto conduce o riconduce a sé, da cui tutto si emana.

L'approccio ipersentimentale ha a che fare con la nostra fragilità spirituale, con la scomparsa di un sostrato di riferimento condiviso e vero su cui basare le nostre azioni.

Benedetto XVI dice che senza verità la carità scivola nel sentimentalismo, ricorda Bloom che la

considera una delle frasi più importanti e coraggiose della nostra epoca.

Scomparso il sostrato di riferimento la ragione ci sembra insufficiente e allora fondiamo le nostre azioni sul terreno melmoso dei buoni sentimenti.

Questa mania dell'empatia ha quindi anche a che fare con il peso esacerbante dato al ruolo di un uomo, di un individuo che non sente più nulla di grande sopra di sé che lo tiri verso l'alto, né nulla di stabile sotto di sé a sostenerlo ed elevarlo, ma soltanto la pura contingenza.

L'uomo occidentale cerca di colmare questo vuoto con un insostenibile aspetto emozionale in cui far convergere e soddisfare le altre mancanze, ma tutto questo è impossibile, tutto ciò che l'uomo può fare all'interno di un orizzonte limitato come il suo, limitato sia per risorse emozionali e intellettuali che economiche, è cercare di massimizzare la propria azione all'interno di una morale compassionevole e razionale.



L'empatia purtroppo oltre a non essere un fondamento per la morale spesso la erode, è l'empatia che invade il nostro spirito e distrugge ogni capacità di giudizio oggettivo e di valutazione morale portando le nostre azioni lontano da ciò che sarebbe giusto è vero.

L'empatia continua Bloom può generare un'ubriacatura emotiva che impedisce e corrode persino la capacità di azione.

E' infatti evidente che assorbendo troppo le sofferenze degli altri si rischia di diventare incapaci di prestare aiuto perché raggiungere risultati positivi nel lungo periodo spesso implica dolore nel breve.

Come detto prima l'empatia è il fattore determinante nel favorire il processo di identificazione, con la sensazione di comunione empatica universale, ma sono momenti e casi specialissimi,

non è questo l'ordinario, non è questa una ricetta da adottare per la nostra condotta quotidiana ed è tanto meno un fondamento morale o un programma di azione politica e sociale.

I processi di identificazione sono un'illusione sentimentale nessuno di noi è un bambino affamato dell'Africa profonda, un orfano che vive mendicando per le strade della Cambogia, una famiglia siriana.

Quello che possiamo e dobbiamo fare invece, conclude Bloom e con lui Silvestri, è comprendere razionalmente e provare a trovare soluzioni utili e reali, non c'è bisogno di identificazione anche perché è impossibile, ma di comprensione realistica e lucida.



*Eugenio Giommi*

L'empatia intesa come illusione identificatoria non aiuta a fare altro che a sentirci meglio, a sentirci buoni e bravi e a confondere le idee.

In conclusione Bloom ci tiene a ribadire che avere un alto grado di empatia non rende una persona migliore rispetto ad un'altra che ne ha di meno.

Ci sono ricerche dedicate alla capacità dei criminali più efferati di riuscire a commettere le peggiori nefandezze proprio perché in grado di entrare in empatia con la vittima, di leggergli dentro e di manipolarlo.

Questo vale tanto nel piccolo quanto nel grande per i dittatori e demagoghi, i comportamenti positivi razionali e moralmente giusti sono invece relazionati alla compassione e alla capacità di curarsi degli altri.

L'alternativa all'empatia scrive Bloom è quindi quella della compassione razionale, dell'interessamento al miglioramento della condizione di chi soffre, della gentilezza in una prospettiva che sia accettabile, sostenibile e lucida nel lungo periodo.

Questo è ciò che possiamo fare e che ci permette una visione e una capacità di azione ragionevole

e non obnubilate dall'ubriacatura dell'identificazione empatica con l'altro.

I comportamenti dettati dall'empatia sono troppo esacerbanti e l'identificazione empatica tende a portare nel migliore dei casi all'inazione.

Tutti i grandi raggiungimenti sociali dell'uomo, conclude Bloom, il superamento dei pregiudizi nei confronti degli altri, la tolleranza, la comprensione di chi è diverso non è stata raggiunta attraverso un'empatia impossibile con chi è radicalmente distante da noi, ma grazie alla comprensione razionale, allo studio e alla compassione.

**Eugenio Giommi**

## Empatia

Si può coltivare il talento empatico verso coloro che, per le cause più disparate, appaiono lontani dalla possibilità di instaurare relazioni, di incontrarsi con l'altro, di mettersi in risonanza con l'altro? Si può non sapere cosa avviene nell'altro, quali i suoi pensieri, quali i suoi deliri. Ma il fatto dell'essere in relazione, questo è un fatto reale. Anche solo l'incontrarsi per incombenze quotidiane, come avviene nella grande varietà dei lavori di cura – questo sì che può essere vissuto come luogo d'incontro e di scambi. Ecco allora la cura di salvaguardare la parte della persona con cui è possibile instaurare un contatto, anche solo quel minimo di bellezza e di sollievo che viene da un corpo accudito, da una stanza arieggiata, avendo soprattutto fiducia nelle sue potenzialità invisibili. Il dono all'altro, sarà fatto *perché è lui, perché è lei*, passione e fiducia subentrano alla conoscenza, reciprocità e similitudine sono sostituite dall'anticipazione che si espone al futuro, che ama ciò che potrà essere. Anticipazione è essere vivamente interessati a ciò che l'altro potrà fare. Di qui nasce la capacità di raccogliere tempestivamente e apprezzare i suoi movimenti impercettibili. Chi, in una situazione del genere, esercita il proprio talento empatico, aguzza lo sguardo per intercettare ciò che non è solo fisico. Prima e al posto della parola, l'attenzione alla vita quotidiana nel suo complesso, l'attenzione e la cura del corpo con il suo linguaggio sospeso fa da prezioso substrato alla tragica impossibilità dell'altro di rappresentare pienamente il proprio essere. Dove non c'è reciprocità, né scambio, c'è tuttavia la possibilità che la persona senta che siamo vivamente interessati al suo destino.

**Laura Boella**, Sentire l'altro pag.106