

## Ascoltarsi Self-listening

---

Bruno Rossi

*In un periodo in cui spadroneggiano il suono e la parola inautentica, il rumore e l'irrequietezza, si riducono sempre più i tempi e gli spazi da dedicare alla solitudine creativa e all'introspezione, al raccoglimento e alla concentrazione. Facilmente si dimentica o si sottovaluta la stretta correlazione tra l'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro. Chi sa fare silenzio e conversazione interiore è capace di andare incontro all'altro, accoglierlo e averne cura. L'autoanalisi è preziosa esperienza di conoscenza e valutazione di sé, è significativo evento di trasformazione di sé, è efficace vicenda di coltivazione del dialogo con il mondo fuori di sé. Conseguentemente, l'educazione all'ascolto di sé è impegno formativo da custodire con particolare premura nelle diverse età della vita nei differenti contesti esistenziali.*

*In a period in which the sound and the unauthentic word, the noise and restlessness are domineering, the time and space intended for creative solitude and introspection, meditation and concentration, are becoming narrower and narrower. One can easily forget and underestimate the close connection between the listening of self and the listening of other. Those who know how to practise silence and interior conversation are also able to meet, accept and take care of other. Self-analysis is a precious experience of knowledge and evaluation of self, it is a significant event of transformation of self and a successful cultivation of the dialogue with the world outside. Accordingly, the education to the listening of self is a formative effort to be preserved with great care in the different ages of life and in the diverse existential contexts.*

**Parole chiave:** ascolto, dialogo, empatia

**Keywords:** Listening, Dialogue, Empathy

*Articolo ricevuto: 12 gennaio 2016*

*Versione finale: 28 febbraio 2016*

### FARE SILENZIO

In una stagione di considerevole invadenza dei "vecchi" e dei "nuovi" media e conseguente denso schiamazzo mediatico, di progressiva riduzione degli spazi e dei tempi da dedicare all'*otium* e alla solitudine creativa e pertanto al silenzio diventato sempre più un lusso, nonché alla calma interiore, all'introspezione e alla meditazione, la persona, derubata dell'intimità spesso anche con il proprio consenso, non vive le condizioni più idonee per staccarsi da sé ed entrare in contatto profondo con il proprio mondo interiore, ripiegarsi su di sé ed esplorarsi, volgere lo sguardo non tanto a ciò che fa quanto a ciò che è, conoscersi e riconoscersi, trovarsi e ritrovarsi, prendersi cura di sé, cambiarsi ordinando meglio la propria esperienza, accedere a nuovi mondi di significato.

La nostra è un'epoca in cui il suono e la parola inautentica imperversano e spadroneggiano e le cronologie e i luoghi destinati al raccoglimento, alla concentrazione intensa e continuata e all'autoanalisi si riducono sempre più. La chiacchiera sembra la sola parola possibile in un'età che lascia registrare la capitolazione della contemplazione interiore e la tirannia del baccano, la scomparsa della

quiete e la sovranità del chiasso. Per questo il silenzio trova sempre meno posto e da molti gli è preferito il frastuono, il fragore, la parola vuota e inefficace, un parlare superficiale e disinteressato. Già alcuni anni or sono Jung avvertiva: "la maggior parte degli uomini teme il silenzio, per cui quando cessa il brusio costante, per esempio di un ricevimento, bisogna sempre fare, dire, fischiare, cantare, tossire o mormorare qualcosa. Il bisogno di rumore è quasi insaziabile, anche se talvolta il rumore diventa insopportabile"<sup>11</sup>.

Distratta dal fracasso, suddita dell'irrequietezza e della fretta, la persona è sempre meno consapevole della stretta correlazione tra l'autoascolto e l'ascolto, tra l'ascoltarsi e l'ascoltare, tra l'ascoltare il proprio cuore e l'ascoltare il cuore altrui, scordando che solo colui che sa fare silenzio e conversazione interiore è capace di tacere dinanzi agli altri, accoglierli, attendere, offrire loro un tempo e uno spazio perché possano esprimersi nella maniera loro più congrua, renderli protagonisti delle pause di silenzio. Chi non ha paura di scendere nella propria interiorità è capace di affrontare l'incontro con l'altro. Chi sa intrattenersi con se stesso, fare silenzio e ascoltare il proprio cuore è capace di indagarsi e accettarsi e per questo è capace di andare serenamente incontro all'altro, accoglierlo e averne cura.

Ascoltare l'altro chiede di intrattenersi e conversare con se stessi, di allenarsi a non giudicare e censurare, di fare pratica continuata della meditazione e dunque di prendere consapevolezza delle personali tonalità emozionali e della loro influenza sulle modalità comunicative abitualmente adoperate nonché della loro partecipazione all'attribuzione di significato, lungi dal conferire al processo di autoindagine emozionale il potere di dotare l'essere umano della capacità di comprendere la totalità della vita del cuore e di governarla e dunque di dominare pienamente la vita interiore.

Saper ascoltare l'altro dipende alquanto dal saper ascoltare se stessi, consegue largamente dal compiere un monitoraggio costante del proprio *sentirsi* e *sentire*, con tutto quello che ciò chiede di lavoro di sé su di sé a partire da sé, di un andare presso di sé destinato a scandagliare ermeneuticamente le proprie passioni e i personali desideri e bisogni, a comprendere i propri vissuti affettivi, la propria vita emozionale, le proprie modalità di conoscere-sentire, a far lievitare la soggettiva vita interiore cercando di coglierne incrinature e cambiamenti, smagliature e impennate, impegnandosi a percepirne la molteplicità espressiva attraverso cui le emozioni, i sentimenti, le passioni si manifestano, sforzandosi di tradurre in parole e immagini anche le esperienze interiori di più difficile conoscibilità e dicibilità. *Sentendosi* la persona incontra se stessa, si rende conto del proprio sé e della propria coscienza, "è" per sé<sup>12</sup>.

Nell'incapacità di autoascolto può essere trovata una causa della dimenticanza e dello smarrimento di sé, un fattore dell'incuria della personale intimità e pertan-

---

<sup>11</sup> C.G. Jung, *Esperienza e mistero. 100 lettere*, tr. it., Boringhieri, Torino 1982, p. 136.

<sup>12</sup> E. Stein, *L'empatia*, tr. it., FrancoAngeli, Milano 1992, p. 178.

to della pace interiore che è generativa di felicità. La crescita psichica dell'essere umano ha bisogno dell'esperienza dello stare solo con se stesso, del porre l'attenzione su di sé, del concentrarsi interiormente, dell'interrogare la coscienza. Tale esperienza rappresenta un'occasione preziosa per chi intende sviluppare una conoscenza nobile della propria personalità e conquistare livelli elevati di maturità affettiva. Il guadagno della consapevolezza del personale modo di essere nel mondo è sotteso alquanto al compito di fermarsi e riflettere sull'anatomia e sulla fisiologia della propria vita emotiva al fine di comprenderla e modificarla. In considerazione della sua importanza per l'intera esistenza umana la vita del cuore ha bisogno di una "corretta comprensione"<sup>13</sup>.

Nella solitudine creativa e nel silenzio interiore può essere trovata la premessa per prendersi cura della "solitudine del cuore" e per fare "ermeneutica del cuore" rendendosi così informati di quello che ci sta a cuore, e dunque per cimentarsi con la propria inconoscibilità, per entrare in sintonia con la soggettiva interiorità, per rivelarsi a se stessi, per dare voce alla propria profondità emozionale individuandovi un autentico "luogo dell'originario", senza che ciò comporti un'accartocciamento di se stessi su se stessi e dunque un'autoinardimento e un'autodesertificazione, non potendo ignorare che l'affinamento della capacità di sentirsi e di sentire dipende non poco dall'aprirsi agli altri e dall'aver cura di loro, dal preoccuparsi per loro e dall'occuparsi di loro.

In questione sono la frequentazione e l'attraversamento della solitudine, con quello che tale frequentazione e attraversamento implicano di compimento di un itinerario fitto di pericoli e travagli, denso di ombre, colmo di scenari non poche volte devastanti e angoscianti, i quali, tuttavia, rappresentano il fattore primario per ogni rinascita, la radice psichica del futuro cambiamento, la condizione per una feconda attività di autoconoscenza consentita dall'ascolto delle provocazioni provenienti dall'universo interiore in virtù della quale - per dirla con Hillman - "essere individuali", vale a dire essere "strani", essere tipicamente quello che si è<sup>14</sup>.

Attraversare e abitare la solitudine tra sé e sé è occasione formativa privilegiata per non fuggire da sé, per ricercare la memoria di sé, per scoprire e incontrare il sé vero, per conoscerlo più di prima e poterlo curare meglio di prima prendendosi premura delle sue parti più fragili e vulnerabili, per proteggere la consapevolezza di se stessi e ri-formarsi, per fare l'esperienza della finitudine, per conquistare la propria interiorità, per realizzare una produttiva convivenza tra l'alterità che è dentro di noi e le molteplici alterità che sono fuori, e dunque per dare benessere all'anima.

Nel silenzio interiore può essere individuata la condizione necessaria per abbandonare la strada troppe volte e troppo a lungo percorsa della lontananza da sé e dell'autooblio, per sondare i propri vissuti intrapsichici e intersoggettivi e quin-

---

<sup>13</sup> M. Heidegger, *Prolegomeni alla storia del concetto di tempo*, tr. it., il melangolo, Genova 1999, p. 317.

<sup>14</sup> J. Hillman, *Il mito dell'analisi*, tr. it., Adelphi, Milano 1979.

di tanto per scoprire e incontrare il sé, autocondursi e vigilarli quanto per incontrare gli altri e accoglierli, ascoltarli e aiutarli a sentirsi qualcuno per qualcuno. Fare silenzio è sfuggire alla distrazione per rivolgersi a se stessi. Fare silenzio è esprimere la propria presenza all'altro. Fare silenzio, in definitiva, è un modo saggio di stare al mondo, è premessa di *vita buona*.

Conseguentemente, l'educazione all'ascolto di sé è impegno formativo da custodire con particolare premura nelle diverse età della vita e nei differenti contesti esistenziali, con il convincimento anche che in assenza di ascolto e di autocomprensione intelligente i vissuti interiori patiscono la destituzione di senso e prosima può essere la sensazione di confusione identitaria, estraniamento a sé, alienazione. Scrive Sciacca: "Si accede alla pienezza *ascoltandosi*. Non è una curiosità, ma la suprema indiscrezione che dobbiamo a noi stessi; non è origliare dietro le porte della nostra interiorità, ma calarvi dentro l'orecchio nella maniera più decisa e audace, con il massimo di tensione; l'orecchio che è noi integrali, fatti solo orecchio perché tutti in esso. Ascoltarci è coincidere con noi stessi, unificarci al di là della distinzione"<sup>15</sup>.

## DIALOGARE CON SÉ

L'ascoltarsi si concretizza nell'esercizio dell'autosondaggio, nel colloquio con le voci sotterranee della propria personalità, nell'esplorazione del proprio abisso interiore, nella pratica di un'indagine e di una meditazione su di sé che non conoscono i pericoli del raggomitamento intimistico e della fuga narcisistica, del ripiegamento solipsistico e dell'autoimbozzolamento, dell'improduttiva ruminazione su di sé e dello sterile girare a vuoto su un *sentito* poco efficace in fatto di coltivazione di sé. Non è raro che l'interrogazione interiore si riduca a un ossessivo rimuginare su di sé, che la disamina interiore si risolva in un'avventura solitaria, che la solitudine pensosa e riflessiva si deteriori in un'esperienza di sradicamento dagli altri e dal mondo.

In gioco è un ascoltarsi destinato a farsi valida opportunità di pre-occupazione di sé, efficace tecnologia per la configurazione e l'elaborazione di un'indispensabile quanto promettente comunicazione con se stessi e con la verità di sé, apprezzabile dispositivo pedagogico finalizzato alla costruzione di un "sapere di sé" concepito come sapere esistenziale, prezioso impegno di conoscenza di sé e fedeltà a sé, di analisi e riepilogo interiore, di autochiarificazione e *cura sui* in quanto efficace esperienza di reinterpretazione e ritrascrizione di sé, scomposizione e ricomposizione, vicenda trasformativa di (re)incontro con sé e consapevolezza della personale pluridentità affettiva, di conoscenza della propria forma di vita e delle direzioni di senso del proprio esistere, evento facilitante de-

---

<sup>15</sup> M.F. Sciacca, *Come si vince a Waterloo*, L'EPOS, Palermo 1999, p. 193.

strutturazione e ristrutturazione, decostruzione e ricostruzione, e dunque autoapprendimento.

L'ascoltarsi diventa così strumento prezioso per la continua autoscopia e valutazione di sé, riscrittura e rinascita, pur dovendo ammettere che la persona racchiude una misteriosità che non le consente di porre se stessa come oggetto pienamente indagabile, conoscibile, interpretabile, descrivibile dal momento che essa diviene continuamente ed è soggetta a provocazioni trasformative imprevedibili.

Ascoltarsi è imparare a conoscersi, accogliersi e accompagnarci più di prima, è apprendere a individuare le emozioni, i sentimenti, le passioni, gli impulsi, gli umori con cui si sente, è gettare un fondamento necessario per compiere l'ardua quanto entusiasmante impresa dell'autooltrepassamento e della conquista di territori ulteriori di senso, è tematizzare e approfondire il significato della propria relazione con gli altri e con i contesti in cui ci si trova ad agire anche al fine di poter conferire consapevolezza e autenticità alle proprie scelte, è rendersi conto della personale disponibilità interiore a fare spazio dentro di sé all'esperienza dell'altro e quindi della propria possibilità e capacità di incontro e *communio*.

Avere conoscenza del proprio monologo interiore aiuta a rendersi informati di pregiudizi, chiusure, rigidità, parti buie, consuetudini mentali, intolleranze, ambivalenze del proprio essere, ambiguità del soggettivo sentire, così come di ansie rimosse, pulsioni aggressive, intenzioni seduttive, voglie espulsive. L'orientamento a negare o giustificare debolezze e colpe, il desiderio di rimandarsi una (falsa) autoimmagine positiva nascondendo a sé tonalità emotive inquietanti la propria coscienza o la tendenza a preferirsi autori di condotte emotive ritenute socialmente accettabili possono disporre a trovare limiti e criticità nell'altro dimenticando i propri e le proprie, possono sospingere a individuare nell'opacità dell'altro l'impedimento a realizzare una relazione positiva così come possono indurre all'autoinganno e all'autoillusione. La pratica del monologo interiore aiuta a scoprire la presenza, spesso non occasionale bensì permanente, di un falso sé, causa rilevante questa di deformazioni comunicative e assenza di autenticità nelle relazioni. Indispensabilità pertanto di sentire il sentire nella sua totalità e di guardarsi dentro in maniera leale facendo pratica di tutto il coraggio necessario per dire a sé la verità di sé.

Ascoltarsi è incontrarsi anche con caos interiore e tensioni, strepito e frastuono interno, superiorità e pseudoautoritratti, che non poco vengono a condizionare i compiti e gli esiti di conoscenza e valutazione dell'altro. Ascoltarsi è incontrarsi anche con incoerenze, fragilità, ignoto, così come con infedeltà a sé e tradimenti di sé. Ascoltarsi è accogliere sensazioni di disagio e sconcerto, spiazzamenti e dissonanze emozionali, impegnandosi a individuarvi non tanto esperienze disturbanti bensì risorse per l'autoscandaglio e l'autoconoscenza.

Ascoltarsi aiuta ad avere contezza di condizioni, stati mentali, emozioni e sentimenti positivi e rafforzativi dell'agio interiore e dell'altruismo così da coltivarli e potenziarli (amore, benevolenza, solidarietà, amicizia, felicità, simpatia, gentilez-

za, mitezza, socialità, compassione, speranza) nonché di quelli degradatori dell'intersoggettività, distruttori e inibitori della serenità e dell'incontro (bassa autostima, eccessiva autofiducia, senso di colpa, vergogna, imbarazzo, paura, rabbia, ira, ambizione, invidia, gelosia, avidità, diffidenza, indifferenza, disprezzo, aggressività, cattiveria, violenza, risentimento, rancore, mancanza di compassione, tristezza, depressione, ansietà, difensivismo, autolesionismo, fanatismo) così da identificarli, conoscerli, nominarli, rielaborarli consapevolmente e criticamente, imparare a governarli ed evitarli con il convincimento che gli stati affettivi negativi non sono ingovernabili e inevitabili.

In gioco è la capacità di interrogare la propria affettività al fine di ricercare la verità della personale vita emotiva, è la capacità di esaminare onestamente la propria geografia emozionale indagandola con un pensiero critico e educativo, descrivendola e comprendendola attraverso un'esplorazione che utilizza gli strumenti della ragione anche allo scopo di rendersi conto delle proprie precomprensioni e convinzioni di fondo, dei propri stravolgimenti interpretativi e dei propri atti di rimozione, nonché dei fantasmi e delle rigidità, degli ingombri e dei viluppi emotivi, delle inadeguatezze e delle componenti indesiderabili, così come delle disfunzionalità e delle distruttività presenti nell'incontro e nella comunicazione con se stessi e con l'altro.

In questione è un lavoro emotivo in virtù del quale compiere una peregrinazione dentro se stessi, un itinerario interiore alla scoperta di sé, tramite cui inoltrarsi nei propri vissuti emozionali, rivivere interazioni emotive esperite per attribuirvi un significato, saper pensare criticamente il proprio *sentire* anche al fine di formulare differenti strategie regolative delle interazioni vissute, sviluppare dialoghi interiori costruttivi, interrogarsi su "chi" si è, sul "perché" si fa, sul "perché" si sente in un certo modo. Ciò anche al fine di ridurre il personale coefficiente di influenzabilità, suggestionabilità, sudditanza e così costruirsi un presidio solido contro autoritarismi e unanimismi, disposizioni alla dipendenza e all'obbedienza acritica, allertarsi nei confronti del già-pensato e del già-deciso da altri.

In questione è la volontà-capacità di rispondere a un *appello* e di compiere un *esodo*, di farsi autori di un viaggio dentro se stessi ponendosi domande, interrogandosi. "Attraverso l'interiorizzazione, si diviene soggetti della propria vita e non ci lasciamo vivere. Certo, questo cammino nella propria interiorità, questa discesa nel proprio cuore sono molto faticosi e dolorosi: normalmente noi li respingiamo, ne abbiamo paura, perché temiamo ciò che di noi può emergere, ciò che di noi può esserci svelato"<sup>16</sup>.

In questo modo si giunge ad *habitare secum*, ad "abitare la propria vita interiore", e si permette alla personale verità di "dispiegarsi in noi". Così è possibile pervenire a prendere consapevolezza dei limiti, delle negatività, delle insufficien-

---

<sup>16</sup> E. Bianchi, *Lessico della vita interiore. Le parole della spiritualità*, BUR, Milano 2004, p. 193.

ze che ci costituiscono e che generalmente siamo propensi a rimuovere pur di non doverli incontrare.

Questo percorso si rende necessario anche allo scopo di avere conoscenza - oltre che delle criticità e del potere del proprio *sentire* - delle tensioni più intime e delle contraddizioni laceranti, delle zone oscure e delle irrazionalità, dei luoghi interiori trascurati e nascosti, temuti e infrequentati, senza per ciò indulgere a un sentimento di compiacimento nei loro riguardi al fine di non rimanere intrappolati in una immobilizzante autosfiducia.

Il medesimo lavoro emotivo è necessario per rendersi conto anche dei compromessi collusivi, dei nodi, delle distorsioni cognitive, sociali e psicologiche che possono essere presenti nella relazione con l'altro, nonché con se stessi, e che possono costituirsi fattori di intralcio e bloccaggio.

Compiere una riflessione sugli stati emozionali implica anche riflettere sulle modalità di gestione dell'interpersonalità, sui dispositivi che disciplinano le interazioni. Piuttosto che pensare, sentire e agire in modo autonomo e divergente, non poche volte si è disposti a pensare, sentire e agire irriflessivamente sulla base di credenze, valori, pregiudizi, stereotipi, emozioni, sentimenti, vissuti, desideri, giudizi assimilati da altri o impliciti nei propri schemi conoscitivi, cosicché sono impedita la possibilità e la capacità di considerare con intelligenza, equilibrio e pacatezza il reale.

Porsi in ascolto di sé rende possibile consapevolizzarsi delle teorie, delle immagini, delle posizioni ideologizzate, delle persuasioni testarde, delle convinzioni inverificate mediante cui l'incontro interpersonale è pensato, sentito e valutato, degli schemi di comportamento che orientano le decisioni nelle situazioni pratiche, dei luoghi comuni, dei miti, delle pre-comprensioni, delle metafore, delle motivazioni profonde, dei vissuti affettivi remoti, delle attribuzioni di senso, delle tonalità prevalenti del soggettivo sentire, che, pur se non conosciute, vengono a condizionare le comunicazioni e il modo di essere.

Non di rado la persona si lascia condurre e determinare da vincoli, più o meno nascosti, di varia natura e consistenza, non ultimi quelli relativi alla propria struttura emotiva. Non sono poche e scarsamente consistenti le tonalità affettive che influenzano il pensiero e l'azione, che finanche li generano. È considerevole l'intreccio che lega pensare, sentire e agire. Sia sufficiente dare risalto alla forza invischiante e distorsiva che sul giudizio razionale può essere esercitata da un pensiero egocentricamente caratterizzato così come da un pensiero prodotto da una personalità affetta da senso di onnipotenza, presunzione, permalosità, autoreferenzialità, tendenza all'autodifesa e all'autogiustificazione, alla proiezione e all'eterocolpevolizzazione.

Ne derivano verità apparenti, menzogne a sé e autoimbrogli, che sono fonti ininterrotte di errori e illusioni e per questo inibiscono l'autonomia della mente e la ricerca della verità e compromettono seriamente l'interpersonalità.

Lungi dalle derive dell'autoreferenzialità, del narcisismo, dell'intimismo, vale dunque non poco un'attività autoformativa centrata su di sé al fine di percorrere i sentieri della propria anima così da prendersi cura di questa, esaminare i propri vissuti al fine di rielaborarli, scandagliare i propri stati d'animo, prendere consapevolezza dei propri bisogni emotivi, del proprio teatro interno, del proprio funzionamento mentale e dei propri pensieri inconsci, delle proprie modalità comunicative e della propria capacità/incapacità di avviare, mantenere e approfondire la relazione.

Apprendere dall'analisi della propria esperienza interiore è sviluppare nuove competenze, è rendere più perspicace il proprio sguardo, è conseguire una sensibilità più raffinata, è acquisire una migliore capacità di sintonizzarsi con l'altro e quindi di essergli di aiuto, è farsi cultori e custodi del dialogo con il mondo fuori di sé. Così si riesce a guadagnare progressivamente una competenza metaaffettiva.

In questa direzione, conta alquanto privilegiare la lentezza piuttosto che la fretta, la sosta invece della corsa, il silenzio al posto del trambusto, la pacatezza in alternativa alla frenesia, la concentrazione in sostituzione della dispersione, la profondità e non la superficie. Così è possibile ascoltare e valorizzare quei moti dell'anima e del cuore che sono i contrassegni dell'umanità, è possibile individuare quello che deve essere evitato e quello che deve essere perseguito e coltivato, è possibile guadagnare orientamenti esistenziali circa l'essenziale, vale a dire il buono, il vero, il giusto, il bello.

In gioco è l'impegnativo quanto gratificante compito non tanto del rievocarsi quanto del ri-crearsi, del continuare a prendersi cura di sé, del mettere in forma il sé e del darsi (nuova migliore) forma. Mediante un pensiero retrospettivo e introspettivo è consentito di stabilire un rapporto confidenziale con la propria storia personale, che, insieme all'essere storia di pensiero e azione, è anche storia di emozioni e sentimenti, e dunque è permesso di prestare attenzione alle emozioni e ai sentimenti elaborandoli concettualmente, di scoprire l'origine delle emozioni e dei sentimenti positivi e negativi, e pertanto di superare, comunque di sorvegliare, un *sentire negativo* che fa male alla vita della mente e alla vita del cuore, che impedisce *buone e belle* relazioni con se stessi e con gli altri. Comprendere in particolare ciò che è latente, opaco, in ombra nonché i bisogni e i desideri inautentici è di notevole aiuto nella non facile impresa della gestione e neutralizzazione delle forze oscure lesive e devastatrici della propria e dell'altrui felicità.

#### AVERE CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

La competenza metaaffettiva consente di farsi (schelerianamente) "scopritori del sentimento", di valutare criticamente le conoscenze e le convinzioni relative al soggettivo dinamismo affettivo, di pensare gli stati affettivi mediante i quali si *sente* e, di conseguenza, di impegnarsi a ritessere l'identità affettiva attraverso un



decidersi e un volersi per quei modi possibili della vita emotiva in grado di rendere più sostenibile la pesantezza del vivere, di farsi autori di una vita "adeguata-mente buona", di dare qualità all'esistenza rendendosi soprattutto autori di azioni consapevoli, efficaci e armoniche, e di impedire che vissuti negativi compromettano le interazioni e ostacolino la nascita di relazioni felicitanti.

Il territorio soggettivo dell'interiorità alimenta l'ambito dell'intersoggettività e della consoggettività. Conoscere la propria identità affettiva è premessa per farsi prossimità all'altro e sostare presso di lui in maniera autentica ed efficace. Comprendersi è presupposto per avvicinarsi e comprendere. Colloquiare con il proprio mondo interiore favorisce l'autodecentramento emotivo e le abilità intuitive e comprensive. Saper indagare i propri vissuti è condizione necessaria per capire i vissuti altrui. Essere esperti delle proprie emozioni e dei propri sentimenti è rendersi capaci di individuare e interpretare le emozioni e i sentimenti altrui. Prendersi cura dei sentimenti degli altri implica aver preso cura dei propri.

L'autocoscienza giova alquanto a non temere il "diverso" e a evitare un incontro basato sull'autoprotezione, sulla presunzione, sulla boria, sulla discriminazione, sull'aggressività, sulla violenza, sul disprezzo, ma anche sul rimpicciolimento e sull'asservimento di sé. Avere consapevolezza delle proprie difficoltà socioemotive aiuta a realizzare una rapportualità non governata dalle logiche dell'assimilazione, della gerarchizzazione, dell'inferiorizzazione, dell'eterocolpevolizzazione, e per questo serve ad avviare e mantenere una convivenza rispettosa, assertiva e costruttiva che in quanto tale va ben oltre il semplice ossequio di facciata e la mera tolleranza, giova ad eliminare la propensione a identificare l'altro in una negatività, in una minaccia per le proprie idee e per la propria identità, in un nemico, in un antagonista, in un subalterno, in una realtà da demolire, e l'orientamento a catturarlo con l'ambizione di assoggettarlo e insultarlo o con l'intenzione di squalificarlo e annullarlo. Ogni insufficienza o limite nella conoscenza di sé è fortemente ostacolante in fatto di conoscenza, accoglienza e comprensione dell'altro. Scrive Jankélévitch: "chi meno si conosce, più s'inorgoglisce. Conoscersi rende modesti, perché conoscersi è sapere il poco che si è, prendere coscienza del carattere privativo e deficitario dell'esistente; è rappresentarsi non quali ci si vorrebbe credere, ma quali si è nella nostra spietata e mediocre realtà, e questo onestamente e in piena chiarezza, senza bluff né inganni. [...] La modestia sgonfia la mostruosa inflazione della vanità. Anzi: essa è il principio inibitore dell'ipertrofia e della febbre egoiste. Il modesto si cancella nel cuore delle gerarchie sociali o nell'ordine cosmico della natura; rientra tra i ranghi; accetta il suo ruolo che spesso è non tanto quello del solista quanto quello di uno strumentista anonimo che svolge la sua umile parte nell'orchestra"<sup>17</sup>.

L'ascolto di sé, con quello che comporta di impegno a pensare bene e a pensarsi bene, di autoesame e autocritica, di resistenza ai moralismi e coscienza della

---

<sup>17</sup> V. Jankélévitch, *Trattato delle virtù*, tr. it., Garzanti, Milano 1987, pp. 145-147.

responsabilità, offre un contributo rilevante alla conquista dell'autodominio etico<sup>18</sup>, alla formazione di un'auto-etica ("*etica di sé a sé, che sfocia naturalmente in un'etica per l'altro*"), indispensabile – secondo Morin - per superare la barbarie interiore degli umani, e dunque indispensabile alla costituzione di una vera *cultura psichica*, necessità permanente, questa, di auto-correzione contro l'auto-menzogna, l'auto-inganno e l'auto-justificazione. Tale cultura ricorda continuamente all'essere umano che egli non è al centro del mondo e non è giudice di tutte le cose, gli fa vedere nell'avversario non soltanto la "malafede" ma il prodotto di quella forza di auto-convinzione con cui egli si raggira, lo porta a non cedere ai deliri e alle isterie ma a comprenderli negli altri, lo abitua a non cedere all'intimidazione e ad assumere il suo pensiero, lo invita a dialogare con le sue molteplici e separate personalità, lo esercita a stabilire e praticare un dialogo con i propri miti e le proprie idee, gli rammenta che l'interpretazione è sempre presente in ciò che sembra oggettivo e/o evidente sollecitandolo a diffidare<sup>19</sup>.

La consapevolezza della propria soggettività è altresì presupposto di conseguimento di capacità empatica. Saper ascoltarsi, e dunque fare silenzio e incontrarsi con il proprio monologo interiore e decifrarlo, è promessa di incontri fondati sul rispetto e sul riconoscimento, sull'accoglienza e sulla comprensione, è condizione per poter conciliare lo spazio intrapsichico e lo spazio interpersonale, poter conoscere l'altro, potersi approssimare a lui in maniera appropriata rispettandone un'ineludibile aliquota di enigmaticità, poterlo ospitare nel proprio orizzonte cognitivo ed emotivo, poterlo *sentire* e così scoprirne l'esistenza e riconoscerne la singolarità di corpo, pensiero, volontà, affetto, carattere, le originali modalità di essere e di vivere, la tipicità dei vissuti e della storia formativa.

L'esperienza empatica fonda e consente la relazione interpersonale e dispone l'io alla dimensione comunitaria permettendogli di mantenere la sua irriducibile libertà e autonomia. Nel *sentire empatico* è da trovare un ragionamento del cuore grazie al quale andare verso l'altro, impegnarsi a interagire considerandolo realtà provvista di dignità e valore, soggettività irreduplicabile e non stereotipo, comprenderne il vissuto e sintonizzarsi con la sua esperienza. In questo sentire è da individuare uno dei presupposti fondamentali della legittimazione dell'alterità, dell'apertura e dell'inclusione, della disponibilità e dell'altruismo, dell'aiuto e della cura, lungi pertanto da sordità affettive, cecità emotive, proiezioni, impantamenti sentimentali produttori di disordine psichico. Il co-sentire, di là dal risolversi in un'operazione intellettualistica o sentimentalistica o pietistica, promuove l'incontro, diminuisce la competizione e disincentiva l'aggressività, abbassa l'aliquota della conflittualità, riduce le resistenze e le difese, attenua arroccamenti e solitarietÀ orgogliose, scoraggia il rapporto dell'uno-accanto-all'altro vissuto nell'indifferenza reciproca, apre lo sguardo a nuovi orizzonti e valori.

---

<sup>18</sup> M. Scheler, *Il valore della vita emotiva*, tr. it., Guerini, Milano 1999, p. 141.

<sup>19</sup> E. Morin, *Il metodo*, vol. 6, *Etica*, tr. it., Raffaello Cortina, Milano 2005, p. 92.

## BIBLIOGRAFIA

- BIANCHI E., *Lessico della vita interiore. Le parole della spiritualità*, BUR, Milano 2004.
- BORGNA E., *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2004.
- HEIDEGGER M., *Prolegomeni alla storia del concetto di tempo*, tr. it., il melangolo, Genova 1999.
- HILLMAN J., *Il mito dell'analisi*, tr. it., Adelphi, Milano 1979.
- JANKÉLÉVITCH V., *Trattato delle virtù*, tr. it., Garzanti, Milano 1987.
- JUNG C.G., *Esperienza e mistero. 100 lettere*, tr. it., Boringhieri, Torino 1982.
- MORIN E., *Il metodo*, vol. 6, *Etica*, tr. it., Raffaello Cortina, Milano 2005.
- PICARD M., *Il mondo del silenzio*, tr. it., Edizioni di Comunità, Milano 1951.
- ROSSI B., *Avere cura del cuore. L'educazione del sentire*, Carocci, Roma 2006.
- ROSSI B., *Pedagogia della felicità*, FrancoAngeli, Milano 2013.
- ROSSI B., *Pedagogia dell'arte di vivere. Intelligenze per una vita felice*, La Scuola, Brescia 2015.
- SCHELER M., *Il valore della vita emotiva*, tr. it., Guerini, Milano 1999.
- SCIACCA M.F., *Come si vince a Waterloo*, L'EPOS, Palermo 1999.
- STEIN E., *L'empatia*, tr. it., FrancoAngeli, Milano 1992.