

Se qualcuno ci dice che è stanco, potrebbe venirci naturale dirgli che anche noi lo siamo; ma così facendo toglieremmo l'altro dal centro del palcoscenico.

Alcuni approfittano spudoratamente di ciò per raccontarci la loro vita partendo da Adamo ed Eva. A noi potrebbe venire spontaneo fare paragoni con la nostra esperienza per far sentire all'altro la nostra vicinanza, con frasi del tipo: Ti capisco, anche a me è successa una cosa simile.

Lo facciamo in buona fede: comunicando la nostra esperienza, pensiamo che l'altro possa sentirsi capito più profondamente.

Tutto ciò può essere vero; nondimeno personalmente cerco sempre di evitarlo, per più di un motivo.

Innanzitutto, per non togliere l'altro dal palcoscenico, ovvero per continuare a fargli sentire che è lui la persona importante, a cui sto cercando di donare un ascolto totale.

In secondo luogo, credo che **ogni esperienza sia unica** e quindi il metterle sullo stesso piano non è detto che funzioni:

un amico ti sta parlando di un problema che sta vivendo sul lavoro e anche tu hai difficoltà analoghe; ma sei sicuro che siano le stesse? Avevate messo il cuore allo stesso modo su quel lavoro? Le conseguenze che hai avuto sono le stesse che potrebbe subire lui?

Un altro ti parla di un lutto che ha sconvolto la sua vita, come può essere accaduto a noi; ma forse lui lo sta vivendo in un modo diverso, magari perché non ha una rete di relazioni che lo supporti nel suo dolore.

Nessuna situazione è uguale ad un'altra. Non lo è mai. Anche se hanno punti in comune, tutte le esperienze sono individuali ed unico è il modo di sentirle sulla pelle. E ciò che ci dà piacere e sollievo, è sentirci persone uniche che stanno vivendo un'esperienza unica.

Potrebbe anche accadere che mentre lui ti racconta, capisci senza ombra di dubbio che la tua esperienza è stata più dura della sua: a maggior ragione il paragone potrebbe essere inopportuno, sminuendo lui e la sua difficoltà.

Infine, spesso mi chiedo: perché una persona ci racconta di sé? Per sentire il nostro parere, o anche soltanto per sentirsi capito? Sarà accaduto anche a te, che dopo aver ascoltato lungamente, l'altro ti dica che gli sei stato di grande aiuto, anche se sei rimasto in completa modalità Super Attack : regalare il nostro tempo dando all'altro la possibilità di raccontare, è già qualcosa di estremamente prezioso.

Qualche parola potremo dirla, per carità; e proprio l'aver vissuto un'esperienza analoga ci sarà d'aiuto: rifuggendo la tentazione di salire sul palco seppur per poco, il ricordo ci potrà aiutare a rimanere in ascolto profondo, partendo dalla nostra esperienza e attingendo all'emozione vissuta da noi in quel frangente, per cui riusciremo ad empatizzare in modo più profondo.


E se invece l'altro ti racconta qualcosa di bello? In tal caso, pensaci un attimo: se sei felice per qualcosa e lo racconti ad un amico, credo che l'ultima cosa che vorresti sentirti dire è qualcosa del tipo:

«Ah sì? Ma dai, che bello! Pensa che anche a me è successa la stessa cosa!»

Un'ultima annotazione: evitare paragoni penso sia importante soprattutto nel contesto di un primo ascolto, tanto più se si tratta di un ascolto occasionale. Invece, in caso di rapporto affettivo o di amicizia, in un secondo momento il racconto della propria esperienza - soprattutto la condivisione della propria fragilità - potrebbe aiutare l'altro ad uscire dall'isolamento, farlo sentire meglio e fornirgli nuove idee per affrontare la sua situazione.

**L'udito è un senso, l'ascolto è un'arte.
E credo che ascoltare profondamente,
evitando il più possibile paragoni,
sia un grandissimo atto di amore.**

A domani...



Non importa che
chi mi sta accanto non
mi abbia capito.

Ciò che importa è
che la mia vita non sia andata
sprecata.

