

La capacità di ascolto necessita di essere continuamente rinnovata e di farsi sapienza per rimanere saldi davanti alla vita. Di fronte alle proposte sempre nuove che la quotidianità presenta, di fronte a stili di vita spesso convulsi, si creano interferenze che confondono -e forse minano- i rapporti interni ed esterni.

Usualmente nomino 'sé e gli altri' assieme, perché sarebbe utile tenere un buon equilibrio tra l'attenzione che riserviamo a noi stessi e quella che offriamo agli altri, per non cadere nell'egocentrismo. Un attento ascolto è alla base di ogni comunicazione autentica. Ha il compito di sviluppare funzioni interiori che facilitino e alleggeriscano i pensieri e i gesti che esprimiamo e che favoriscano contatti sensibili nelle reciproche umanità e nel linguaggio; inoltre propone e offre spazi di esplorazione, di scoperta e di crescita. Senza dimenticare la funzione rigenerante del silenzio e del rallentamento; ciò equivale a 'darsi tempo', quello necessario... per 'respirare'!

C'è una storia narrata nel film "Al di là delle nuvole", diretto nel 1995 da Michelangelo Antonioni, regista e scrittore, con la collaborazione di Wim Wenders, regista e produttore tedesco:

In Messico degli scienziati avevano ingaggiato dei portatori perché volevano trasportare del materiale verso un'antica città Inca in cima ad una montagna. Si incamminano, marciano per un bel po' di tempo ma, ad un certo punto i portatori si fermano e non vogliono più proseguire. Gli scienziati non riescono a capire il motivo della sosta. Dopo qualche ora i portatori si rimettono in marcia e il capo dei portatori dà una spiegazione: lui dice che avevano camminato troppo in fretta e che bisognava aspettare l'anima.

Del resto osservava Gandhi: "Voi occidentali avete l'ora, ma non avete il tempo!"

Quando gli eventi ci spingono a correre -e la fretta travolge i rapporti o ci impedisce di raccoglierci e di sostare- vi è la necessità di trovare il coraggio di decelerare, per ascoltare, meditare, raccontare...² Occorre esercitare quindi il nostro ascolto per trovare comportamenti e punti di vista nuovi, di fronte a quanto ogni giorno pare avere lo stesso volto ripetitivo: pregiudizi, abitudini, condizionamenti, doveri di corrispondenza, fissità nel ruolo.

L'ascolto quotidiano di sé e degli altri permette di imparare in ogni momento dalla vita, la quale insegna costantemente a chi la sa ascoltare e sa coglierne anche le più piccole esperienze significative in sintonia con i propri bisogni naturali. Ascoltarsi e ascoltare rinnova la possibilità di dare valore a pensieri, parole, azioni. È occasione di rispetto, esplorazione e scoperta, dove ogni persona può sentirsi considerata per la sua unica, inimitabile e preziosa testimonianza. La persona che acquisisce e rinnova la sua capacità di ascolto, intrattiene rapporti vitali con gli altri, privi di disparità e di prevaricazioni. Sa darsi e dà leggerezza, attenzione, buona comunicazione. [...]

Creare luoghi di ascolto... ha lo scopo di fornire un aiuto a sviluppare esperienze volte a rendersi profondamente consapevoli del patrimonio vissuto, nonché a rivedere riflessioni e comportamenti, evitando di seguire le omologazioni o di ricalcare schemi sociali che non ci appartengono, forse assunti per abitudine o per economia di pensiero. Questa modalità rafforza anche le persone più intimidite rispetto a rapporti e ad eventi che si debbono affrontare giorno dopo giorno.

Sembrirebbe la cosa più facile comunicare, intrattenere relazioni, ascoltarsi e ascoltare, oppure farsi ascoltare. Invece spesso le nostre azioni sono scombinare; a volte non ci diamo i tempi necessari, 'troppi rumori interni ed esterni' impediscono un pensiero sereno. Agiamo secondo pregiudizi, dando per scontato, interpretando troppo velocemente o giudicando... e queste sono solo alcune delle modalità che creano disguidi e incomprensioni nelle relazioni e perfino nell'ascolto più intimo di noi stessi.

Vivere richiede un impegno attento e creativo, sia nei momenti lieti che nel normale scorrere dei giorni, sia nei momenti di svolta che in quelli di perdita, per darsi nuove spinte verso scelte e decisioni indipendenti.

Occorre quindi potenziare con regolarità la propria capacità di ascolto in modo critico. Continuare ad auto educarsi. Viviamo situazioni che presentano rapide trasformazioni e una quotidianità dove cerchiamo costanti rassicurazioni, invece vi troviamo precarietà e incognite. L'ascolto costante aiuta, chiarisce, alleggerisce pesi.

¹ Dal libro "Raccontarsi per fotografie, fotografie per raccontarsi" di A. Mazzetti Fanti, You Can Print, 2017, p.

² C. Viviani, *Il sogno dell'interpretazione. Una critica radicale dell'ideologia psicanalitica*. Milano, Costa & Nolan, 1989 e 2006, pp. 26-27. Considero Viviani (psicanalista e poeta), maestro nell'arte di ascoltare. Da lui ho cercato di apprendere ciò che riesco ad applicare su questo tema. Egli ha fondato a Milano nel 1999 la Scuola dell'Ascolto, che ho frequentato intensamente nei primi 12 anni e che per altri 7 ho continuato a praticare sia per aggiornamento, che per dedizione e inclinazione verso questo importante tema (fino all'arrivo del Covid). E per affezione al fondatore e a tutti i partecipanti che condividono questo percorso entusiasmante.

Aiuta a dirigersi verso i cambiamenti necessari. Ovviamente l'approfondimento che si sviluppa, coglie pure altri elementi; il citato saper 'stare con l'altro', si accompagna al saper 'stare con se stessi', sentendosi in armonia con l'ambiente di cui siamo parte. Ne dovrebbe conseguire una narrazione lucida e rinnovata.

FRANCESCA RIGOTTI

filosofa, insegna alla Università della Svizzera Italiana - Servizio comunicazione istituzionale, Facoltà di comunicazione, cultura e società,

A Francesca Rigotti, docente della Facoltà di comunicazione, cultura e società dell'USI, è stato conferito il Premio 2020 per il suo lavoro in ambito filosofico e per il suo impegno nell'incrementare le relazioni di amicizia e di scambio culturale tra la Svizzera e l'Italia. Rigotti insegna in USI dal oltre 20 anni. E opera da tempo per l'incontro e la convivenza tra culture, lingue, ideologie favorito dalla comunicazione digitale, in questo periodo di emergenza sanitaria entrate a far parte della quotidianità.

L'articolo è del 2020, in calce l'indirizzo email per recuperarlo tutto.

<https://www.usi.ch/it/feeds/14539#:~:text=La%20Fondazione%20del%20Centenario%20della,accrescimento%20del%20comune%20patrimonio%20culturale.>

Il 7 ottobre 2020, la Fondazione del Centenario della Banca della Svizzera Italiana, che assegna ogni due anni un riconoscimento a persone o enti che hanno operato a favore dello sviluppo dei rapporti italo-svizzeri o contribuito ad una migliore intesa e comprensione tra i due Paesi attraverso l'accrescimento del comune patrimonio culturale, ha conferito tale premio alla Prof.ssa Franca Rigotti.

“La Fondazione apprezza moltissimo la sua sempre qualificata presenza sui media della Svizzera italiana e italiani, così come presso l'Università della Svizzera italiana: un impegno che arricchisce la vita culturale del Paese. La sua attività al crocevia tra Svizzera, Germania e Italia costituisce un tangibile segno di apertura e di comunione, un ponte tra nord e sud”, sono le parole riportate nella *laudatio* a Francesca Rigotti, la quale è stata premiata ufficialmente nel corso della cerimonia tenutasi il 7 ottobre 2020, in forma privata per via delle restrizioni sanitarie in corso.

Come espresso anche dal Decanato della Facoltà di comunicazione, cultura e società “La riflessione di Francesca Rigotti, che da diversi anni confluisce nella sua attività didattica e nella disponibilità al dialogo con gli studenti e le studentesse dell'USI, rappresenta per la nostra Facoltà un prezioso sguardo critico su questioni culturali di ampio respiro che condizionano i processi comunicativi. Pensiamo soprattutto all'analisi di concetti e metafore nel pensiero politico, che ha permesso a Rigotti di aprire spazi di riflessione su valori importanti per la comunicazione pubblica nella società democratica, quali l'uguaglianza, l'inclusività e la parità di genere.”

“Nel periodo che abbiamo attraversato non ho più visto gli studenti e le studentesse di persona, ho potuto soltanto pensarli con la forza dell'immaginazione, così come sono sempre, giovani e belli. Li ho immaginati comunicare solo per via digitale e perdersi le cose più interessanti della vita che sono l'incontro con gli altri, la relazione, lo scambio, l'amicizia, l'amore, ma anche lo scontro, il conflitto, l'ostilità”, spiega la Prof.ssa Rigotti. Le opportunità della comunicazione digitale, da seguire e potenziare, non devono dunque sostituire l'incontro. Da qui l'invito ai suoi studenti: “Siate come la mano che si apre. Siate aperti. Siate disposti ad accogliere, senza pregiudizi e differenze. È quello che è successo a me entrando in contatto con questi luoghi e con le persone che li abitano. Ho aperto le mani e me le sono trovate ricolme. Sappiate però anche chiuderle, come in una stretta di mano. Sappiate capire gli eccessi e imparate a evitarli. Mantenete sempre un piccolo grano della vostra identità, sempre pronti a impastarlo con i grani delle altre identità ma anche a distinguerlo, a riconoscerlo e a preservarlo”.

Il premio le viene conferito proprio per la sua capacità di saper amalgamare i “grani” tra la Svizzera e l'Italia, incrementando le relazioni di amicizia e di scambio culturale tra i due Paesi, che nella lingua e nel paesaggio si differenziano e allo stesso tempo si assomigliano se guardati da vicino: “Se mi soffermo sul Ticino e sulle zone italiane confinanti – continua Rigotti - le differenze si appianano e le somiglianze si accentuano, come succede a Pascal quando appressandosi alle cose riesce a coglierne i particolari più minuti. Osservando lingua e paesaggio vedo in entrambi i paesi, tanto simili, montagne e acque di fiume e di lago, e mi auguro che vengano preservate, le une e le altre, da interventi irrispettosi. E vedo, soprattutto, la comune lingua italiana, per non parlare dei dialetti, e li vedo insidiati, l'una e gli altri, forse irrimediabilmente”. Rigotti rivolge così un secondo invito per continuare a coltivare queste relazioni tra i due Paesi: “Il linguaggio è la casa dell'essere, diceva Heidegger, quell'essere che abita nei luoghi. Non distruggete l'uno e gli altri, vi suggerisco, anzi vi prego”.