

## Saper vedere, saper ascoltare, saper dire: forme di educazione alla vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Dire e parlare non sono la stessa cosa. Uno può parlare, parla senza fine e tutto quel parlare non dice nulla. Un altro invece tace, non parla, e può, con il suo non parlare, dire molto». Questo sostiene Heidegger, nel suo libro "In cammino verso il linguaggio". Nel cicaleccio estivo, l'exasperazione del parlare tanto per farlo arriva ai vertici. Siamo inondati di chiacchiere senza fine, inutili, tedianti e, soprattutto, senza un contenuto che ci stimoli, che incoraggi una riflessione, che ci apra una diversa finestra della mente e del cuore su noi stessi o sugli altri. Il distinguo non è limitato al dire. Vale anche per la differenza sostanziale tra sentire e ascoltare. E, ancora, tra guardare e vedere. Non è solo una questione lessicale, ma di una diversa profondità di vivere, di rapportarsi al mondo e di essere consapevolmente felici, imparando anche ad essere selettivi.

La differenza tra i due livelli nasce in primis dall'intensità interiore. Espressione con cui indico la capacità, che affiniamo nel corso di tutta la vita, di osservare gli altri e noi stessi con mente sempre aperta, chiedendoci il "perché?" e il "perché no?" di cose e situazioni, e modificandoci nel farlo per far crescere le parti migliori di noi. Un'intensità per definizione dinamica, coraggiosa nel mettere in discussione le proprie idee, le proprie conoscenze, le proprie abitudini, per distillare sempre una versione viva di noi, leggera, con le antenne vigili e curiose, allegre e attente. Costa fatica? Certo, perché richiede energia. Ma comporta un premio formidabile di entusiasmo, di soddisfazione, di intensità appunto, di gusto di sentirsi vivi profondamente e non variamente vegetanti nella ripetizione e nella noia. E' una vita a colori, invece che in grigio. Da questo allenamento interiore a rimettersi in discussione e ad aprire finestre curiose sulla vita deriva poi una freschezza di contenuti, di esperienze, che si traduce appunto nel dire, invece che nel parlare. Dire non come esibizione narcisistica, ma come gusto di condividere un'esperienza, una riflessione, uno spunto che ci ha entusiasmato, una strategia per stare meglio o un'opportunità di gioia. Affinando le antenne sulla vita impariamo anche ad ascoltare e a vedere. Si ascolta quando lasciamo entrare in noi, assaporandola, un'esperienza, un racconto di vita, un'osservazione che ci stimola, ci risuona, ci colpisce, ci tocca. Perché nel contempo ci aiuta a mettere a fuoco qualcosa che ci turbava, o ci metteva in difficoltà, o un desiderio cui non riuscivamo a dare la forma compiuta. Quello che chiamo l'ascolto trasformativo, che ci aiuta a cambiare davvero, a stare meglio nella nostra pelle e con gli altri. Ma si può ascoltare anche con lo sguardo, se impariamo a vedere. Se, osservando, sappiamo sorprenderci, stupirci, se sappiamo cogliere la bellezza o riconoscere ciò che la deturpa, fisicamente e/o moralmente. Uscendo dall'assuefazione che ci fa rassegnare allo sporco, all'inquinamento, alla lordure, per esempio, che deturpano le nostre città e di cui diventiamo autori con la nostra maleducazione, con quest'abitudine orrenda a buttare per terra di tutto. Buttiamo per terra lordura come, in parallelo, buttiamo spazzatura dentro alla mente e all'anima.

Saper vedere, saper ascoltare, saper dire possono diventare forme di allenamento mentale ma anche di educazione morale e civica. Per non arrenderci al peggio che ci circonda e ci asfissia a

tutti i livelli: della comunicazione, dell'ambiente, dei rapporti umani, sempre più degradati e strumentali. Significa coltivare il gusto della differenza, che non viene dalla ricchezza o dagli oggetti firmati, ma dal saper coltivare la propria unicità e il proprio senso etico nel mondo. Per migliorarne almeno un po' la bellezza e l'armonia, di cui abbiamo tutti un immenso bisogno.