



**UNIVERSITA' DI PISA**

Dipartimento di Patologia chirurgica, medica, molecolare e dell'area critica  
Direttore: Prof. Riccardo Zucchi

**MASTER IN NEUROSCIENZE, MINDFULNESS E PRATICHE CONTEMPLATIVE**  
Direttore: Prof. Angelo Gemignani

**“Parola amorevole, ascolto profondo”**

**RELATORE**  
**Prof. Angelo Gemignani**

**CANDIDATA**  
**Ambra Di Bartolo**

**Anno Accademico 2017/2018**



*A Jarrod,  
amore della mia vita,  
compagno di dharma,  
meravigliosa bellezza.*

*A Gianni,  
la cui luminosa essenza sostiene e nutre la mia esistenza*

## Indice generale

1 Introduzione .....	1
2 Comunicare .....	3
2.1 Motivazione e responsabilità nella comunicazione .....	5
3 Silenzio .....	9
4 Ascoltare .....	12
4.1 Ascoltare se stessi .....	13
4.2 Ascoltare l'altro .....	17
5 Esprimersi .....	19
5.1 Espressione e identità .....	23
5.2 L'importanza delle parole .....	28
6 Conclusioni .....	33
Bibliografia .....	34
Appendice: Il tirocinio, la comunicazione in un'equipe di educatori .....	35
Ringraziamenti .....	47

# 1 Introduzione

Questo scritto ha per me una valenza personale e intima; nasce da riflessioni che sono emerse durante le molteplici esperienze vissute nel corso del master e che già mi abitavano precedentemente.

Fondamentalmente credo che la comunicazione sia innanzitutto il primo processo che ci fa sentire parte di una dimensione che trascende l'individuo mettendolo in relazione con altri individui e con l'ambiente; inoltre essa è una modalità dell'essere dinamica estremamente importante per forgiare la nostra vita e l'ambiente in cui viviamo. A causa della comunicazione, o grazie ad essa, noi creiamo relazioni ostili oppure amorevoli. Le relazioni che creiamo costituiscono il substrato su cui si erge la nostra intera esperienza di vita; fra queste relazioni è compresa anche la relazione con noi stessi. Pertanto, se la nostra comunicazione nutre relazioni amorevoli, tutta la nostra vita ne trarrà beneficio. Come cerchi concentrici che si espandono da un centro ad una periferia sempre più vasta, inizialmente l'amorevolezza abbraccerà noi stessi, poi avvolgerà la nostra famiglia e le persone più prossime per continuare ad espandersi fino ad includere coloro che non conosciamo e coloro che ci ostacolano, per arrivare a comprendere tutte le forme viventi e l'universo intero.

Perché la comunicazione possa essere in questo senso efficace è necessario che sia supportata da un'ampia e sincera consapevolezza in grado di illuminare e riscaldare, di abbracciare e comprendere qualsiasi cosa senza alcun tipo di discriminazione.

Data l'importanza cruciale attribuita al processo del comunicare, si vuole qui fare appello al potere personale di ognuno e alla sua responsabilità nel creare un mondo dove ci siano più amore e comprensione.

L'interdipendenza fra la dimensione individuale e quella collettiva, o sociale e politica, viene facilmente dimenticata, e questo ci porta a pensare che la responsabilità per come vanno le cose, sia nella vita personale che nel mondo in generale, sia sempre fuori di noi; ma la collettività e le società sono formate da individui. Più gli individui sono consapevoli, più le società saranno consapevoli. Più siamo consapevoli, più la comunicazione fra le persone, fra le culture, fra gli stati, e fra i governi potrà essere sincera e comprensiva.

Il primo capitolo è dedicato a definire cosa si intende qui per "comunicare" e a individuare alcuni elementi che se non visti influenzano fortemente il processo comunicativo come la motivazione e la responsabilità.

Nel secondo capitolo si parla brevemente del silenzio come sostegno basilare che offre alla comunicazione un substrato, solido e fertile come la terra, su cui dispiegarsi.

Il terzo capitolo si rivolge all'ascolto profondo suddiviso fra l'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro; i due momenti non vanno concepiti come separati ma sempre presenti contemporaneamente in una continua relazione dinamica.

Il quarto capitolo tratta dell'esprimersi, di come quello che esprimiamo è totalmente intersecato con il nostro senso del sé e con la nostra identità; delle parole che usiamo per esprimerci e della loro importanza.

Nell'ultima parte, l'appendice, si trova il resoconto della mia esperienza di tirocinio, anch'essa volta a focalizzare le pratiche di consapevolezza a sostegno di una comunicazione efficace all'interno di un'equipe di educatori di un Centro Diurno.

## 2 Comunicare

*Quarto Addestramento alla Consapevolezza: Parola Amorevole e Ascolto profondo<sup>1</sup>*

*“Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall’incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l’ascolto compassionevole allo scopo di alleviare la sofferenza e promuovere la riconciliazione e la pace in me stessa/o e fra gli altri, persone, gruppi etnici e religiosi e nazioni. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o sofferenza, mi impegno a parlare in modo veritiero, usando parole che ispirino fiducia, gioia e speranza. Quando in me si manifesta la rabbia sono determinata/o a non parlare. Praticherò la respirazione consapevole e la meditazione camminata per riconoscere la mia rabbia e osservarla in profondità. So che le radici della rabbia possono essere trovate nelle mie percezioni erranee e nella mancata comprensione della sofferenza in me stessa/o e nell’altra persona. Parlerò e ascolterò in modo che possa aiutare me stessa/o e l’altra persona a trasformare la sofferenza e a trovare una via d’uscita dalle situazioni difficili.*

*Sono determinata/o a non diffondere notizie di cui non sono sicura/o e a non pronunciare parole che possano causare divisione o discordia. Praticherò la Retta Diligenza per alimentare la mia capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, e trasformare gradualmente la rabbia, la violenza e la paura che giacciono nel profondo della mia coscienza.”*

Questo è il cuore pulsante del presente scritto, potrei non aggiungere altro e sicuramente non ho nessuna pretesa di argomentare o migliorare le parole di uno dei più grandi Maestri che ha il dono di sciogliere il cuore di chiunque con le sue parole.

In questa citazione è contenuto tutto quello di cui si vuole trattare in questa sede.

Il presupposto di quanto seguirà è la relazione e l’interdipendenza fra le persone. Nessuno vive isolato, tutti siamo inestricabilmente intrecciati agli altri in vari modi e la nostra vita è fatta interamente di relazioni, relazioni profonde e durature o relazioni momentanee finalizzate a brevi scambi oppure relazioni solo per il fatto di condividere uno spazio come per esempio una strada dove le persone e i loro corpi coesistono nello stesso luogo e nello stesso momento.

Il modo in cui intessiamo le nostre relazioni, durature o istantanee, implica moltissimi aspetti e può essere causa di vera felicità o di terribile sofferenza.

Pertanto il modo di comunicare, costituito dalle fasi dell’ascoltare e dell’esprimersi, è l’elemento principale che forgia le relazioni, merita dunque, a mio avviso, una cura e

---

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh, *“La scintilla del risveglio”*, pp. 50-51, Oscar Mondadori, Milano, 2010. Gli altri addestramenti sono: rispetto per la vita, vera felicità, vero amore, nutrimento e guarigione.

un'attenzione consistenti; altrimenti il rischio a cui si va incontro è quello di creare continui malintesi anche quando siamo animati dalle migliori intenzioni. Se siamo maldestri nell'arte di comunicare finiamo per comportarci come il famoso "elefante nella cristalleria", distruggendo malamente e in modo non intenzionale quanto di più fragile e prezioso ci sta intorno.

In questo senso scegliere con attenzione le parole da dire, invece di esprimerci a caso e in modo automatico, diventa la base per dimostrare all'altro il rispetto che nutriamo nei suoi confronti e l'attenzione che stiamo dedicando all'interazione; questo comportamento innesca subito un circolo virtuoso perché al di là dei contenuti specifici della conversazione, l'altro si sente comunque ascoltato e rispettato; poi possiamo anche non essere d'accordo ma questo è assolutamente secondario.

*"Chi parla dica la più assoluta verità, usando la parola amorevole, quel modo di parlare che l'altro può ascoltare e accettare. Chi ascolta sia conscio della buona qualità del suo ascolto per potere dare sollievo alla sofferenza dell'altro"*<sup>2</sup>. Con queste parole Thich Nhat Hanh pone l'attenzione sull'attitudine appropriata da parte delle persone coinvolte in una comunicazione, attitudine che prescinde dal contenuto intrinseco di uno specifico scambio.

Inoltre la comunicazione è la modalità primaria e spontanea con cui l'individuo si interconnette con tutto ciò che è non è sé, una forma fondamentale e palese di interdipendenza, concetto caro al buddismo, secondo cui tutto è collegato e nulla esiste di per sé.

---

<sup>2</sup>Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, pp. 72-73, Bestbeat, Vicenza, 2015



## 2.1 Motivazione e responsabilità nella comunicazione

A volte, quando decidiamo di dire qualcosa, lo facciamo mossi dal desiderio di convincere l'altra persona ad essere d'accordo con noi quindi scegliamo le parole e la modalità di espressione mossi da un tentativo di manipolazione della reazione altrui; se l'altro non reagisce in base ai nostri piani ci irritiamo e gradualmente i toni della conversazione si alzano, il malessere in noi prende spazio, si trasferisce nell'altro che eventualmente non capisce da dove e perché sia arrivato. Cercare di convincere e di manipolare l'altro può essere eticamente scorretto. Cosa proviamo quando ci accorgiamo di essere noi stessi ad essere manipolati e convinti da un'altra persona? Forse ci sentiamo in qualche modo ingannati da un'assenza di onestà e chiarezza. Se l'altro insiste nel volere cambiare a tutti i costi il nostro punto di vista senza palesare chiaramente le sue motivazioni, ci sentiamo messi alle strette, con le spalle al muro, costretti.

Tutto si può svolgere in maniera molto diversa e più efficace se partiamo dal capire per primi qual'è il nostro bisogno, così possiamo esprimerlo all'interlocutore in modo palese, lui sarà libero di rispondere in maniera sincera e armoniosa ai suoi bisogni, perché i suoi bisogni hanno la stessa importanza dei nostri bisogni.

Quando scegliamo di esprimere una parte di noi ad un'altra persona non possiamo prescindere dal tenere in considerazione appunto l'altra persona. L'altro non deve assumere mai la funzione di un bidone dove accatastare qualsiasi cosa che non ci serve o non ci piace come lamentele, polemiche, insoddisfazioni che non so più gestire, di cui sono pieno, allora dato che non so cosa farne lo scarico su un altro.

Certo, polemiche, lamentele e insoddisfazioni fanno parte di noi in alcuni frangenti e tutti conosciamo bene questi stati; dobbiamo quindi prendercene cura prima di tutto osservandoli e riconoscendoli; poi possiamo anche chiedere aiuto ad un'altra persona che potrà darci un parere o un consiglio o un altro punto di vista.

In questo senso può essere utile interrogarci su qual'è la motivazione che ci spinge a volere comunicare un certo messaggio, perché voglio esprimere all'altro un certo pensiero o punto di vista? Qual'è l'obiettivo finale? Per rispondere a queste domande è necessario munirsi di sincerità e coraggio. Possiamo scoprire che le nostre motivazioni sono puramente egoiche. Forse siamo mossi dal desiderio di dimostrare che abbiamo ragione; in tal caso rischiamo di offuscare l'analisi della situazione e cerchiamo di dimostrare le nostre ragioni e di imporle senza neanche considerare la possibilità di potere cambiare idea nel corso della comunicazione.

Se vogliamo veramente comunicare con l'altro dobbiamo essere sinceri riguardo noi stessi e su quale sia il messaggio che ci interessa comunicare. Per essere sinceri

dobbiamo riuscire a svelare almeno una parte di quegli strati di noi stessi che non sono stati ancora illuminati dalla consapevolezza. Per farlo dobbiamo essere disposti a vedere cose che non ci piacciono e che ci fanno stare male, allora dobbiamo essere preparati a districarci fra queste difficoltà.

In primo luogo possiamo allenarci nel mettere da parte l'orgoglio e il giudizio nei confronti di noi stessi e degli altri. Per esempio: se do una valenza negativa al sentirmi arrabbiata e non ammetto a me stessa di sentirmi arrabbiata, farò finta di non esserlo ma l'altro si accorgerà che qualcosa non va, perché al di là delle parole esprimerò la frustrazione di sentirmi arrabbiata e di non volerlo ammettere attraverso i gesti, il tono della voce, i movimenti del corpo, lo sguardo e mille altri modi. Però, se non do una valenza negativa e neanche positiva alla rabbia, ma la riconosco e ammetto di sentirmi arrabbiata e capisco qual'è il motivo che mi ha fatto arrabbiare, posso esprimermi sinceramente e dire "è successa una cosa che mi fa provare rabbia..." In questo modo almeno si evita la frustrazione data dal fingere, dal non volere ammettere ed eventualmente dal mentire su come ci si sente. Inoltre metto l'altro in condizione di capire cosa sto provando e la sua comprensione è un elemento fondamentale per diminuire la mia sofferenza, perché non sono da sola a dovere affrontare il fatto di sentirmi arrabbiata.

Per una comunicazione efficace la sincerità è un elemento importantissimo. La sincerità dev'essere rivolta prima a noi stessi e poi all'altro. Per essere sinceri dobbiamo avere il coraggio di ammettere quali sono le nostre reali intenzioni, guardare a fondo e capire se e per quale motivo cerchiamo di ottenere l'approvazione dell'altro. Una volta che abbiamo chiarito questo dentro di noi dobbiamo essere in grado di comunicarlo e farlo comprendere anche agli altri. Se ci accorgiamo che le nostre motivazioni non sono "nobili", se sentiamo vergogna nel doverle ammettere è perché, probabilmente, sta suonando un campanello d'allarme; se ci vergogniamo di qualcosa è perché sappiamo da qualche parte dentro di noi, che non stiamo facendo la cosa giusta. Per "cosa giusta" si intende ciò che è in armonia con i nostri valori, con la persona che desideriamo essere. Quando parliamo di valori abbracciamo il senso espresso da Harris: *"Agire alla luce dei tuoi valori ed entrare in contatto con essi è un passo essenziale per dare significato alla tua vita. I tuoi valori sono il riflesso di ciò che è importante per te, nel profondo del tuo cuore: che tipo di persona vuoi essere, che cosa ha valore e significato per te e per cosa vuoi impegnarti in questa vita. I valori tracciano la direzione della tua esistenza e ti motivano a realizzare cambiamenti importanti."*<sup>3</sup> A questo punto dobbiamo scegliere se è il caso di arrenderci, di cambiare la nostra posizione in modo da aderire ai nostri valori invece che girarci intorno per giustificare un istinto egoico e prevaricatore, oppure perseverare in qualcosa che ci fa sentire un senso di vergogna. La presenza di questi

---

3 Harris Russ, *La trappola della felicità*, p.54, Erickson, Trento, 2010

istinti e sentimenti è normale, essi esistono in tutti noi, poi ognuno sceglie come gestirli dandogli lo spazio di manifestarsi e condizionare il nostro comportamento oppure trasformarli in qualcos'altro. In ogni caso il primo passo da compiere è ammetterne l'esistenza, se ci rifiutiamo di vederli pensando di esserne immuni, perdiamo in partenza la possibilità di gestirli consapevolmente e trasformarli per il bene nostro e di tutti gli altri. Qui non si può prescindere dal considerare la responsabilità. Responsabilità sui propri sentimenti significa assumersi la responsabilità di sentirsi in un certo modo. Sicuramente tutti abbiamo sentito o pronunciato frasi del tipo "mi stai facendo arrabbiare", "mi fai soffrire", queste frasi, molto comuni, presuppongono assunzioni false, in primo luogo quella che sia il comportamento dell'altro a determinare come io mi sento, e in secondo luogo quella che l'altro debba sentirsi in colpa oltre che responsabile per me. A questo punto entra in ballo il concetto delle aspettative. Quasi sempre nutriamo delle aspettative verso le persone e le relazioni che intessiamo. Il problema sorge quando l'aspettativa che abbiamo non combacia con la realtà e come ci sentiamo e ci comportiamo quando si verifica questa eventualità. Ci sentiamo delusi? Feriti? Frustrati? Desideriamo che l'altro cambi in modo da soddisfare le nostre aspettative? Diventiamo insistenti e manipolatori pur di venire accontentati? Oppure riusciamo a comprendere profondamente che l'altra persona è assolutamente libera di essere ciò che è? Riusciamo ad accettare un no, un rifiuto, un cambiamento ai nostri piani, perché comprendiamo profondamente che i desideri e le necessità degli altri sono altrettanto importanti quanto i nostri? Quante volte ci siamo ritrovati in rapporti sentimentali o d'amicizia in cui il ritornello è "spero che quella persona prima o poi cambi". Come è possibile dire di amare qualcuno e sperare intimamente che cambi? Allora chi stiamo amando? Un'altra persona o la nostra idea astratta dell'altro e pretendiamo che lui/lei la indossino? Questo è uno dei moltissimi esempi di come il modo in cui comunichiamo è intersecato con il modo in cui vediamo e interpretiamo ciò che è dentro di noi e che non ha niente a che fare con gli altri con cui ci stiamo relazionando, ma è tutta farina del nostro sacco. Se stiamo con qualcuno che non ci piace aspettando che cambi, dovremmo chiederci perché ci stiamo. L'aspettativa che l'altro debba cambiare è fonte di frustrazione e sofferenza per entrambi. Proviamo a cambiare prospettiva: immaginiamo che qualcuno, amico, fidanzato, marito, stia con noi nutrendo il desiderio che prima o poi cambiamo. Come ci sentiamo? Forse non compresi, non accettati, non amati. A questo punto, forse, sarebbe meglio lasciare ad ognuno la libertà di essere ciò che è, ciò che desidera essere, di vivere nel modo che ognuno ritiene opportuno.

Questa modalità di vedere chiaramente le dinamiche relazionali ascoltando se stessi in profondità e di accogliere veramente i feedback che arrivano dall'altra persona necessita di sincerità e coraggio.

La sincerità è fondamentale per riconoscere quali dinamiche stanno danzando con i nostri pensieri, riconoscerle senza barare, anche quando vediamo che siamo in fallo. Trovarsi in fallo non deve essere motivo per colpevolizzarsi o vergognarsi. Il momento in cui ci si trova in fallo va celebrato come un evento estremamente importante perché è proprio così che mettiamo in luce tutte quelle dinamiche comportamentali automatiche che ci intrappolano, con il loro ripetersi sempre nei soliti malintesi, trovarsi in fallo è il primo momento per attivare un cambiamento di rotta.

Se decidiamo di prestare attenzione alla nostra vita comunicativa e relazionale per poterla migliorare, trovarsi in fallo deve essere vissuto come un momento completamente naturale e positivo. Significa che la nostra consapevolezza si è aperta maggiormente, è più vigile, e quindi stiamo compiendo un passo avanti verso una comunicazione efficace. Bisogna essere sinceri con se stessi per potere ammettere quando sono le nostre proiezioni e aspettative che stanno giocando un brutto scherzo alla nostra facoltà di comprendere e, oltre alla sincerità, ci vuole coraggio per potere ammettere tutto questo a se stessi e all'altro.

Andando ancora più in profondità c'è un sentimento che facilmente condiziona relazioni e comunicazioni ed è l'orgoglio; ed è sempre l'orgoglio a rendere difficile il momento in cui ci troviamo in fallo. L'orgoglio si connette strettamente al concetto di aspettativa di cui abbiamo parlato prima, ha a che fare con le aspettative che abbiamo su noi stessi; a volte può essere una buona spinta motivazionale per raggiungere degli obiettivi per esempio in ambito professionale, a volte invece può essere fuorviante se non viene bilanciato da una sincera umiltà. Può essere molto difficile riconoscere di avere sbagliato, saper chiedere scusa, cercare di riparare a un errore per quelle persone che si aspettano da se stesse di non sbagliare mai, di avere sempre ragione, di essere pressappoco perfette. Al contrario, se partiamo dal presupposto che tutti siamo soggetti a errore perché le situazioni che si presentano nella vita, soprattutto in ambito relazionale, sono sempre contesti multi sfaccettati ed estremamente complessi, se comprendiamo veramente l'importanza della diversità dei punti di vista, se possiamo allontanarci dalla nostra visione per qualche istante, per immedesimarci completamente in quella dell'altro, chiedere scusa e riconoscere che abbiamo sbagliato diventerà facile e appagante.

Sostanzialmente, essendo la comunicazione un processo relazionale, deve presupporre il rispetto reciproco, nonché il rispetto per sé stessi. Avere rispetto significa essere onesti e sinceri, assumerci le nostre responsabilità, indagare le nostre motivazioni e aspettative e prenderle in carico, riconoscere e ammettere eventuali errori o malintesi.

### 3 Silenzio

Prima della comunicazione e delle parole c'è bisogno di silenzio, proprio e altrui.

Silenzio nobile, silenzio dolce, silenzio che lenisce, silenzio che calma, silenzio che respira, silenzio, solo silenzio.

Potere rimanere nel silenzio, come in un oceano avvolgente, per tempi più o meno prolungati, è un lusso che non ha prezzo.

Il silenzio è come lo spazio vuoto. Un vaso, per essere riempito, deve contenere uno spazio vuoto che potrà accogliere ciò che verseremo nel vaso. Se lo spazio del vaso è già pieno non sarà possibile farci entrare dentro qualcosa. Allo stesso modo, il silenzio è come lo spazio vuoto, è la condizione necessaria per accogliere messaggi e contenuti. Se non c'è silenzio, se siamo pieni di idee, giudizi, preconcetti, chiacchiericcio, non saremo sensibili ai messaggi e ai significati che arrivano dagli altri o da noi stessi.

Le parole, sia pronunciate che ascoltate, sono stimoli, e come ogni altro stimolo, generano assuefazione e così perdono il loro significato. Un esempio lampante di questo è l'uso del verbo amare, quante volte abbiamo detto, o sentito dire "oh, io amo la pizza! (cioccolata, macchina, televisione o qualsiasi altra cosa..)" Possiamo veramente usare la stessa parola per esprimere i nostri sentimenti nei confronti di nostro marito, moglie, figli, genitori? Possiamo veramente paragonare ciò che proviamo per le persone più care che abbiamo con ciò che proviamo nei confronti di una pizza? Svilire il significato di una parola, spogiarla del suo potere comunicativo significa rimanere senza mezzi specifici per comunicare specifici contenuti; si genera confusione e incomprensione e probabilmente nostro marito, moglie, eccetera, non sarà felice di essere stato messo allo stesso livello di una pizza.

Fare silenzio, stare nel silenzio ci permette di sensibilizzarci nuovamente al significato delle parole. È come quando non mangiamo per un po', poi sentiamo tutti i sapori amplificati; oppure quando abbiamo la febbre per qualche giorno, quando guariamo ci accorgiamo del fatto che stiamo bene e che prima della febbre lo davamo per scontato e non ne vedevamo l'importanza. Allo stesso modo, quando siamo nel silenzio, la mente si pulisce dai troppi e continui stimoli e diventa sensibile e recettiva e le parole ricominciano ad avere un significato.

Smettere di esprimere commenti, opinioni e giudizi, ci permette di uscire dalla reattività automatica. Gradualmente questo stesso meccanismo si assorbe al livello dei pensieri, e ancora più profondamente, delle emozioni. Sono le emozioni a tradursi in pensieri e poi in parole. Sostanzialmente il silenzio disinnescava la relazione di reattività a catena fra parole, pensieri ed emozioni.

Il silenzio è un mondo da scoprire, o meglio, una via che ci permette di scoprire mondi nuovi dentro di noi. Se abbiamo la fortuna di praticare un periodo di silenzio, per qualche giorno di seguito, magari in un contesto protetto come un ritiro, potremo vedere come questa pratica ci trasforma in modo lento e dolce, la nostra mente si amplia, la nostra energia si moltiplica. Arriva l'intuizione di quante risorse sprechiamo dietro i continui commenti, a causa del rumore continuo che produciamo parlando e parlando, per lo più di cose inutili. Nel silenzio ci rifocilliamo, una diversa energia ci abita e la consapevolezza si espande verso l'interno e verso l'esterno. Ci possono essere molti significati da attribuire al silenzio, in questo capitolo ci riferiamo alla definizione che dà Thich Nhat Hanh del nobile silenzio: *"La quiete consapevole, intenzionale, è nobile silenzio. Talvolta le persone presumono che il silenzio debba essere serio, ma c'è una certa leggerezza nel nobile silenzio [...] Il nobile silenzio ci offre un'occasione di riconoscere come la nostra energia abituale si manifesti nei modi in cui reagiamo a persone e situazioni intorno a noi. Fra noi c'è chi sceglie di praticare una o due settimane, o persino tre o più mesi, di silenzio. Dopo avere trascorso in silenzio tutto quel tempo siamo in grado di trasformare i nostri modi di reagire a una miriade di situazioni. Tale silenzio è detto nobile perché ha il potere di sanare. Quando lo pratici non ti stai semplicemente astenendo dal parlare, stai calmando e quietando il tuo pensare [...] Respirare consapevolmente e renderti conto delle tue reazioni alle persone e agli eventi intorno a te è una pratica profonda. Invece di reagire, invece anche solo di pensare, permetti a te stesso di essere semplicemente"*<sup>4</sup>. Il silenzio non è solo una meravigliosa esperienza per quei pochi privilegiati che possono andare in ritiro. Il silenzio è una possibilità che tutti possiamo scegliere ed è anche una parte costitutiva della comunicazione stessa. La comunicazione, per funzionare efficacemente, deve includere delle pause. Il silenzio è la pausa, il tempo necessario per ascoltare e per comprendere. Inoltre può essere meraviglioso non avere nulla da dire, uscire dall'urgenza di dovere per forza manifestare i propri pensieri e opinioni. Siamo abituati ad un tipo di cultura e di educazione che ci invita ad avere sempre un'opinione personale, anche se è spesso condizionata da molti fattori che non vediamo, e a fare in modo che questa abbia la meglio sulle altre. In realtà, però, non c'è nulla di sbagliato nel non avere opinioni su argomenti di cui non siamo a conoscenza, oppure nell'averne un'opinione ma non desiderare per forza di esprimerla.

Esiste la possibilità di stare, insieme ad altri, in silenzio; uscire dal disagio dell'aspettativa per cui il silenzio vada riempito con conversazioni anche inutili; trovare agio nel potere stare insieme senza dovere dire o fare, solo stare così come siamo e respirare, liberi da urgenza, frenesia, necessità compulsive di dovere blaterare qualcosa solo per liberarci dall'imbarazzo. Se c'è imbarazzo che ben venga, sentiamo l'imbarazzo finché c'è,

---

4 Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, pp. 70-71, Garzanti, Milano, 2015

eventualmente dopo un po' va via e lascia spazio ad un altro tipo di relazione che avviene attraverso la condivisione del silenzio che è qualcosa di molto prezioso, che va al di là dai concetti intellettuali, per aprirsi al sentire, al sentirsi reciprocamente.

A volte può non essere facile stare nel silenzio perché quando fuori di noi c'è silenzio non possiamo più fare a meno di sentire il rumore assordante dei nostri stessi pensieri, probabilmente è questa la ragione per cui istintivamente evitiamo il silenzio e scegliamo di riempirci continuamente di stimoli e comunicazioni fittizie, per cercare di attenuare il rumore dentro la testa. Ma se abbiamo un po' di pazienza e per un po' ascoltiamo questo rumore interno, lo vediamo, lo sentiamo, lo riconosciamo, esso gradualmente e naturalmente si attenuerà fino a scomparire, prima per alcune frazioni di secondo e poi per tempi sempre più lunghi, lasciando spazio a calma, pace e chiarezza.

## 4 Ascoltare

Ascoltare è la *conditio sine qua non* per avviare un processo di comunicazione efficace, un ascolto scevro da polemiche, sensi di colpa e mosso da un sincero desiderio di comprendere per poter stare con qualsiasi cosa si manifesti.

Possiamo suddividere questa fase in due parti: ascoltare se stessi e ascoltare l'altro.

*“Il Sutra del Loto descrive il Bodhisattva Avalokiteswara come colui che guarda con gli occhi della compassione e ascolta profondamente il pianto del mondo. La compassione implica un profondo coinvolgimento. Sai che l'altro sta soffrendo e gli stai vicino: lo ascolti e lo osservi profondamente, così da essere in grado di entrare in contatto con il suo dolore. Sei in comunicazione profonda, in profonda comunione, e già questo gli dà un certo sollievo.”<sup>5</sup>*

È importante soffermarci un attimo, ogni tanto, su quale sia la nostra motivazione all'ascolto; che sia rivolto verso noi stessi o verso gli altri non fa nessuna differenza. Ascoltare è un'azione collegata al sentimento della compassione. Se la nostra motivazione è quella di giudicare, paragonare, opinare chiudiamo il cuore alla compassione. Se ascoltiamo con la motivazione sincera di comprendere, se ascoltiamo semplicemente per vero interesse, apriamo il cuore e instauriamo una connessione reale con le persone o con le parti di noi che stanno cercando di comunicare.

---

<sup>5</sup>Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, p.12, Bestbeat, Vicenza, 2015



## 4.1 Ascoltare se stessi

Ascoltare se stessi implica il coltivare familiarità con ciò che si muove internamente, frequentare uno spazio, uno stato mentale introspettivo.

Siamo continuamente sollecitati da stimoli che giungono dall'ambiente che generano una risonanza emotiva che condiziona il nostro modo di pensare, parlare e agire.

Spesso il nesso fra lo stimolo e la risonanza emotiva non si palesa alla consapevolezza; non siamo coscienti di come un evento, sia esso concreto o mentale, condiziona la nostra emotività.

Possiamo non sapere perché un giorno ci sentiamo tristi e un altro felici, oppure perché nell'arco di una sola giornata le nostre emozioni mutano molte volte.

A volte non ci rendiamo neanche conto di come sono mutevoli le nostre emozioni per il semplice fatto che non gli stiamo prestando attenzione.

Quando veniamo sopraffatti da un'emozione possiamo agire, quindi anche parlare, in un modo di cui ci pentiremo, possiamo dire cose che non pensiamo veramente.

Ciò avviene perché l'intensità dell'emozione annebbia la nostra capacità di guardare in profondità la situazione in modo obiettivo.

Questo tipo di comportamenti si possono evitare grazie alla possibilità di ascoltare se stessi. Partendo dall'osservazione di uno di questi "comportamenti annebbiati" di cui ci pentiamo, possiamo scorrere indietro e ritrovare le concatenazioni fra le cause e gli effetti che ci hanno portato a comportarci in modo sconsiderato e inconsapevole. Aprendo l'attenzione verso questa dinamica interiore, gradualmente riusciremo a prevedere le nostre reazioni automatiche, che piano piano, si trasformeranno in consapevoli.

Le reazioni automatiche interiori condizionano fortemente la comunicazione sia relativamente a come ci esprimiamo, sia a come ascoltiamo; è per questo che ne parliamo in questa sede. Ascoltare se stessi significa diventare consapevoli delle proprie dinamiche interiori e di come eventi esteriori riverberano interiormente.

È capitato a tutti di ascoltare una persona che sta parlando senza essere veramente presenti. In questi casi è possibile che stiamo pensando completamente ad altro, che stiamo pensando a ciò che diremo quando l'interlocutore avrà finito, che stiamo commentando mentalmente ogni singola parola, sempre senza veramente ascoltare, ma in qualche modo stiamo già reagendo.

Se mentre ascoltiamo l'altro profondamente, riusciamo tenere aperta la consapevolezza anche verso la nostra interiorità in relazione a quello che l'altro dice, a come le sue parole risuonano in noi e quali stati emotivi suscitano, allora sarà possibile scegliere in che modo comportarci, invece di "essere agiti" da comportamenti che non abbiamo scelto.

La stessa identica dinamica è valida per i pensieri che formuliamo e le parole che pronunciamo, oltre che per come agiamo.

La possibilità di creare un tempo per ascoltare significa predisporre ad uno stato mentale non reattivo, immobile, il cui substrato è il silenzio. Partire da una base di silenzio e calma in cui consolidiamo la predisposizione ad accogliere. Questa base la troviamo in profondità dentro noi stessi. Più ci radichiamo in uno stato introspettivo, di calma e stabilità interiori, più siamo pronti ad accogliere le "sollecitazioni" che arrivano senza perdere la libertà di rispondere come riteniamo opportuno dopo una valutazione "a mente lucida", senza rimanere intrappolati in circoli viziosi di reazioni che comportano effetti ostili al benessere e all'equilibrio nostri e degli altri. Più sprofondiamo dentro noi stessi più ci apriamo alla comprensione, indipendentemente da dove la dirigiamo.

Quando sviluppiamo questo ascolto profondo nei confronti di noi stessi, andiamo incontro anche a cose che non ci piacciono, ci rendiamo conto che dentro di noi esistono tutti i tipi di sentimenti ed emozioni, anche quelli che per cultura ed educazione abbiamo sempre giudicato negativi. Per questo è necessario premunirsi di una bella dose di coraggio e calma.

Quando ascoltiamo noi stessi, così come quando ascoltiamo l'altro con la mente presente e il cuore aperto, dobbiamo essere veramente predisposti a stare con qualsiasi cosa emerga e si manifesti a livello della consapevolezza. Possiamo scoprire che le motivazioni profonde di un comportamento automatico risiedono in sentimenti di rabbia, risentimento, paura, dolore, comunque in sentimenti di sofferenza.

Una nozione estremamente utile per renderci conto di come le emozioni possono prendere il sopravvento annebbiando le facoltà mentali di analisi di ciò che accade è quella del "periodo di refrattarietà" formulata da Ekman e Wallace: *"di solito esso segue immediatamente una qualche esperienza emotiva disturbante, e Ekman fa notare che finché questo periodo dura, il nostro pensiero non riesce ad assimilare le informazioni che non alimentano o non giustificano l'emozione che proviamo. Per esempio, se vi siete arrabbiati con un collega in ufficio, durante il periodo di refrattarietà probabilmente manterrete l'attenzione focalizzata solo su quegli aspetti della sua personalità e del suo comportamento che alimentano il vostro momentaneo sentimento di ostilità"*<sup>6</sup>. Questo ci fa capire come le emozioni che proviamo riguardo qualcosa o qualcuno modificano profondamente la percezione dell'esperienza che viviamo e questo ci fa assumere dei comportamenti inadeguati. Il focus dell'attenzione non deve stare fuori di noi ma dentro; deve essere rivolto su come gli eventi risuonano interiormente, su cosa scaturlisce in relazione all'evento. È proprio sull'oggetto del focus interiore che possiamo esercitare la

---

6 Wallace A. *La mente in equilibrio*, p.52, Amrita, Torino, 2010

libertà di scegliere come rispondere a una data sollecitazione, consapevoli di come essa sia frutto dei nostri pensieri e sentimenti, della nostra mente.

Per quanto possa sembrare difficile è necessario stare con tutto questo senza giudicarci, ascoltare profondamente, abbracciare con l'energia della comprensione, comprendere qualsiasi cosa ci sia da comprendere e poi lasciare andare.

Una volta che abbiamo familiarizzato con il nostro ambiente emotivo interiore abbiamo molte più possibilità di successo per una comunicazione efficace.

Moltissimi litigi fra amici o parenti si possono evitare quando si riesce a comprendere la differenza fra un fatto oggettivo e l'interpretazione che gli attribuiamo.

Giudichiamo quello che gli altri dicono e fanno sempre in base ad una serie di supposizioni completamente soggettive che diamo per scontate come verità oggettive. Reciprocamente, l'altra persona fa la stessa cosa con noi, quindi noi stessi diventiamo l'oggetto su cui l'altro proietta delle sue supposizioni soggettive come se fossero realtà assolute. Mettendoci nei panni di questo "oggetto" ci rendiamo conto di come ciò sia eticamente ingiusto dato che ci priva della libertà di essere considerati soggetti, quindi di essere legittimati nel nostro modo di essere, unici e irripetibili.

Nello stesso tempo realizziamo che quando siamo noi a proiettare sull'altro le nostre supposizioni soggettive lo stiamo ingabbiando nella nostra idea di lui.

Ai fini di una comunicazione efficace, mettersi nei panni dell'altro è un prerequisito fondamentale. Mettersi nei panni dell'altro significa che quando ascoltiamo una persona esprimere una posizione differente o opposta alla nostra, cerchiamo di incarnare il suo punto di vista nel modo più ampio possibile, includendo la sua cultura di provenienza, le sue esperienze personali, la sua storia evitando di giudicarla in base alla nostra individualità e al nostro personale punto di vista. Questo è traducibile anche nell'ascolto e nella relazione con noi stessi. Il nostro modo di interpretare i nostri bisogni e sentimenti e il modo in cui scegliamo di rispondere ad essi è sempre condizionato dalla nostra individualità nel senso più ampio del termine. Il modo con cui legittimiamo o meno tutto ciò che proviamo e l'eventuale giudizio che diamo su noi stessi e sul modo con cui reagiamo o rispondiamo ad eventi e situazioni, interiori o esteriori, è intimamente connesso all'educazione che abbiamo ricevuto, alla cultura che ci ha nutrito, alle esperienze che abbiamo fatto. Possiamo dire che dobbiamo fare uno sforzo per metterci nei panni di noi stessi, per comprendere profondamente come ogni singola esperienza vissuta forgia continuamente ciò che siamo e come ci manifestiamo.

Molto spesso prendiamo sul piano personale affermazioni, frasi e comportamenti che non hanno a che fare con noi; ma li prendiamo a livello personale perché siamo più suscettibili su alcune tematiche che, per qualche ragione, risvegliano il nostro orgoglio, la nostra

paura, vergogna o altro, quindi ci mettiamo subito sulla difensiva dando per scontato che l'altro ci stia attaccando, ma il più delle volte questa è solo una nostra supposizione.

Ascoltando in profondità i nostri sentimenti ed emozioni impariamo a discernere ciò che c'è da ciò che è la nostra interpretazione soggettiva, così possiamo relativizzare e trovare uno spazio da cui riuscire a vedere tutti gli elementi che compongono il paesaggio e scegliere se e come rispondere.

## 4.2 Ascoltare l'altro

A questo punto possiamo essere pronti ad ascoltare un'altra persona in modo profondo. Come già accennato nel paragrafo precedente, per ascoltare l'altro bisogna iniziare da una condizione di silenzio nella mente, il silenzio è uno spazio sonoro vuoto pronto per accogliere i messaggi. Da questo spazio scaturisce una certa attitudine dell'attenzione:

*“Ogni volta che sentiamo una conversazione o assistiamo ad un avvenimento la nostra attenzione può essere appropriata o inappropriata; se siamo consapevoli riconosceremo qual'è la sua natura, alimenteremo quella appropriata e abbandoneremo quella inappropriata, notando: -Sono consapevole che questa attenzione inappropriata non farebbe bene né a me né a coloro che mi stanno a cuore-”.*<sup>7</sup> Con queste parole, ancora una volta Thich Nhat Hanh porta l'attenzione sull'attitudine che mettiamo nell'ascoltare, sull'atteggiamento che assumiamo nei confronti di ciò che sta accadendo, a prescindere dal contenuto intrinseco del messaggio.

C'è un video su YouTube di una conferenza di Rosenberg sulla comunicazione non violenta dove lui, quando vuole indicare che sta ascoltando profondamente, indossa delle orecchie come quelle di una giraffa<sup>8</sup>. Ascoltare con le orecchie della giraffa significa poter andare più in profondità del significato apparente, superficiale, delle parole; significa chiedere all'altro se la nostra comprensione di quello che sta dicendo è corretta e, se non lo è, chiedergli di aiutarci a capire cosa c'è dietro le parole. A volte al di là di parole offensive o aggressive si cela una richiesta di aiuto, oppure l'espressione di una sofferenza o di una frustrazione. Se indossiamo le orecchie della giraffa, se siamo predisposti a comprendere, possiamo intuire qual'è il messaggio dietro le parole, e trovando il modo giusto per entrare in risonanza con il nostro interlocutore, possiamo farci aiutare a cogliere il messaggio apparentemente nascosto. Per fare questo può essere estremamente utile entrare nell'ottica di “non prendere niente personalmente” e di “non fare supposizioni”. Questi sono due dei Quattro Accordi di Don Miguel Ruiz<sup>9</sup>. Entrambi gli accordi permettono di distinguere i confini dello spazio d'azione di ognuno, responsabilità e libertà dell'altro dal mio spazio e dalla mia libertà. Durante la comunicazione il confine fra questi spazi diventa molto sottile. “Non prendere niente personalmente” implica il riconoscimento di ciò che proviene dall'altro; “non fare supposizioni” implica il riconoscimento di ciò che proviene da noi stessi e che proiettiamo sull'altro.

---

<sup>7</sup> Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, p.34, Bestbeat, Vicenza, 2015

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=I7TONauJGfc>

<sup>9</sup> Don Miguel Ruiz, *I quattro accordi*, Il punto d'incontro, Vicenza, 2018. I quattro accordi sono: Sii impeccabile con la parola, non prendere nulla in modo personale, non supporre nulla, fai sempre del tuo meglio.

Bisogna riuscire ad essere consapevoli momento per momento di quanto realmente arriva dall'altra persona e quanto c'è di noi stessi nel modo in cui intendiamo e percepiamo quello che l'altra persona sta dicendo, distinguere fra ciò che si manifesta e la nostra interpretazione. Dire che il cielo è brutto perché ci sono grigi nuvoloni è diverso dal dire che in cielo ci sono grigi nuvoloni. Il termine brutto ha una valenza negativa soggettiva; ciò che viene definito brutto cambia fra una persona e l'altra, fra una cultura e un'altra e via dicendo.

Questo tipo di concetti, brutto, bello, giusto, sbagliato, sono estremamente soggettivi e mutevoli. Spesso tendiamo ad attribuire alle altre persone i nostri significati, a scolpire le loro personalità in base ai nostri gusti.

Una comunicazione efficace si basa sull'ascolto profondo e sulla capacità specifica di mettersi nei panni dell'altro (oltre che di noi stessi, si veda quanto detto a proposito nel paragrafo precedente). L'ascolto profondo implica uno stato di consapevolezza ampio, che permetta di essere in contatto tanto con i messaggi interiori, mentali ed emotivi propri, quanto con quello che il nostro interlocutore sta comunicando.

Questo stato di consapevolezza ampio lo possiamo raggiungere tramite la meditazione.

La meditazione ci allena a diventare sempre più consapevoli.

È importante sospendere ogni giudizio, comprendere che c'è sempre una complessità maggiore rispetto a ciò che sembra e a come noi interpretiamo le cose.

## 5 Esprimersi

Esprimere se stessi, il proprio pensiero, idea, manifestare un bisogno, un sentimento, costituisce una parte di quello che definiamo comunicazione ed è una delle attività che compiamo con maggiore frequenza durante la giornata

Durante il giorno formuliamo un'infinità di contenuti. Ci sono espressioni di tipo solamente pratico e organizzativo di cui la vita è costellata come quando dobbiamo comprare delle cose e parliamo con i commessi; ci esprimiamo relativamente a contenuti professionali nei vari ambiti lavorativi dove condividiamo punti di vista, esprimiamo sentimenti con gli amici e con le persone più care e così via. L'esprimersi è un'azione che compiamo quasi costantemente, ma quanto ci rendiamo conto che lo stiamo facendo nel momento in cui accade? Proprio perché è un'azione così frequente e abituale tendiamo a compierla in maniera automatica, senza prestarle l'attenzione che merita; ciò comporta, generalmente, che la nostra modalità espressiva sia standardizzata, che si ripeta in una certa maniera e che questa maniera si rinforzi ogni volta che viene messa in atto, così come succede per tutte le abitudini. Quante volte portiamo l'attenzione al nostro modo di esprimerci? Quante volte davanti ad un'incomprensione diamo la colpa all'altro che non capisce senza pensare neanche lontanamente che noi non abbiamo comunicato in modo efficace? Quante volte scegliamo intenzionalmente le parole da usare? Quante volte riusciamo a sentire il tono della nostra voce e il significato che nasconde? Quante volte siamo consapevoli di quello che il nostro corpo e il nostro sguardo trasmettono?

Quando subentra l'abitudine si perdono creatività e sensibilità, invece di scegliere adeguatamente i significanti da usare continuiamo a ripetere noi stessi a prescindere dalle situazioni diverse in cui ci troviamo, creando uno scollamento fra noi stessi e i contesti in cui ci muoviamo.

Esprimersi implica il fatto di compiere uno sforzo per mettere l'altra persona in condizione di comprendere il messaggio che vogliamo comunicare.

Mettere l'altro in condizione di comprendere il nostro messaggio implica a sua volta una condizione necessaria: il messaggio deve essere chiaro per noi stessi, dobbiamo essere consapevoli pienamente del contenuto del messaggio che desideriamo condividere. Per raggiungere questa chiarezza bisogna guardare in profondità dentro noi stessi e soffermarci su cosa è ci spinge a voler comunicare una certa cosa, qual'è il contenuto vero in termini di emozioni, bisogni, sentimenti e motivazioni.

Per potersi esprimere in maniera sincera, al di là dell'automatismo che caratterizza le interazioni quotidiane, bisogna conoscersi; per conoscersi bisogna guardarsi dentro con

coraggio ed essere disposti a vedere quanto abita nelle profondità più remote della nostra psiche (o mente).

Per esempio, possiamo esprimere complimenti o sentimenti di affetto e amore ma ascoltando in profondità dentro noi stessi, possiamo accorgerci che la motivazione che ci sostiene è di tipo egoistico perché in realtà siamo mossi dal desiderio di ottenere qualcosa dall'altro e che stiamo cercando di adularlo in modo da raggiungere un obiettivo personale. Per questo non dobbiamo sentirci in colpa o giudicarci negativamente, siamo strutturati in questo modo, fatti di luci e ombre, è la scelta che compiamo a fare la differenza. Una volta assunto questo dato di fatto strutturale, possiamo scegliere quali sentimenti nutrire in noi e come comportarci in relazione all'altro. Non è negando l'esistenza dei sentimenti di egoismo che li risolviamo, ma proprio al contrario, è necessario vederli, ascoltarli, concedergli uno spazio e un tempo, perché anche loro, in fondo, stanno cercando di comunicare qualcosa.

È noto, nel contesto della psicologia buddista, che dentro ognuno di noi ci sono i semi di tutti i possibili sentimenti, emozioni delle cosiddette formazioni mentali che abitano in un spazio virtuale definito coscienza deposito<sup>10</sup>.

La coscienza deposito viene figurata come una cantina che esiste sotto la casa, dove abitano tutti gli elementi che non sono illuminati dalla consapevolezza e i semi di tutte le emozioni umane comprese quelle distruttive. Ognuno di questi semi, se viene nutrito, cresce e si manifesta attraverso le nostre scelte, comportamenti, azioni, parole, pensieri ecc.; se invece non viene nutrito resta latente e non si manifesta.

Alan Wallace, in "La mente in equilibrio" scrive *"la nostra esperienza comune degli stati mentali è pesantemente censurata ed elaborata dalla strutturazione abituale della mente, sicché tendiamo a esperire pensieri ed emozioni che consideriamo -normali-"* e prosegue affermando che ci sono tecniche meditative o addestramenti mentali in cui *"la luce della coscienza, come una sonda inviata nello spazio profondo, illumina processi mentali che prima non vedevamo e questi ci sembrano ancora più estranei rispetto alla passata esperienza e al senso di identità personale. Quando scopriamo coscientemente lo stato profondo della mente attraverso migliaia di ore di osservazione, penetriamo in dimensioni di solito nascoste, in quelle più caotiche, i livelli dove l'ordine e la struttura della psiche umana hanno appena cominciato ad emergere. Si manifestano strati e strati di processi mentali precedentemente nascosti nel subconscio, fino a che infine, la mente riposa nel suo stato naturale, dal quale emergono tanto gli eventi coscienti quanto quelli che, di solito, rimangono inconsci."*<sup>11</sup> È esattamente questo il processo che ci permette di creare lo spazio per scegliere modalità e contenuti del nostro esprimerci.

---

10 Thich Nhat Hanh, *La scintilla del risveglio*, Oscar Mondadori, Milano, 2010

11 Wallace A. *La mente in equilibrio*, p.p. 123-124, Amrita, Torino, 2011



Chi ha fatto esperienze dirette di psicoterapia oppure di meditazione specialmente tipo vipassana, avrà toccato con mano quanto afferma Wallace, si sarà accorto che ci sono strati di noi stessi in profondità diverse, più superficiali quindi più vicine al livello della consapevolezza, o più profondi quindi più lontani dalla consapevolezza. Attraverso la psicoterapia o/e attraverso varie tecniche meditative possiamo fare emergere alla consapevolezza contenuti lontani e nascosti con lo scopo ultimo di essere più liberi, almeno in parte, rispetto agli effetti dei contenuti psichici che ci abitano e che non vediamo. Tutto il “materiale emotivo” che fa parte di noi ci agisce, nel senso che condiziona ogni scelta o azione anche e soprattutto quando esiste al di fuori della consapevolezza.

Tutto ciò ha un ruolo importantissimo sul contenuto e sul modo in cui comunichiamo.

Partendo dal presupposto per cui la comunicazione, nella fase dell’esprimersi, significa manifestare se stessi, ci rendiamo conto naturalmente del fatto che quando comunichiamo manifestiamo anche quegli elementi di cui non siamo consapevoli.

Paure, timori, desideri, sogni, speranze vivono in noi e anche quando non li vediamo, non li riconosciamo, trovano un modo per manifestarsi nel disperato tentativo di essere presi in considerazione. A volte restano nell’anonimato per motivi vari perlopiù legati a sentimenti di paura o sofferenza, in qualche modo il loro restare nascosti ci protegge da un carico emotivo difficile da sostenere e gestire.

Questi elementi, però, da qualche parte emergono anche quando non ce ne accorgiamo e si insinuano nei nostri discorsi, richieste e aspettative, e più sono celati alla nostra consapevolezza più il loro effetto è dirompente. *“Potremmo avere deciso di non dire certe cose ma trovarci poi a dirle lo stesso; la consapevolezza ci aiuta a fermarci prima di dire cose che creano conflitti a noi stessi e a gli altri. Anche le azioni fisiche, uno sguardo, un gesto della mano, la postura del corpo, manifestano il nostro stato mentale. Ogni nostro gesto rivela gioia o tristezza, amore o odio, consapevolezza o distrazione”*<sup>12</sup>.

Il messaggio viene comunicato attraverso le parole ma anche attraverso la cosiddetta comunicazione non verbale che include la mimica facciale, l’atteggiamento e la postura del corpo, lo sguardo e molto altro. Se non siamo consapevoli di questo, conversazioni e relazioni prendono direzioni che non riusciamo a spiegarci e quindi addossiamo la colpa sull’altra persona, visto che non osserviamo noi stessi in modo consapevole l’unica spiegazione plausibile rimanente è nell’altra persona. Così ci spogliamo di ogni responsabilità su come vanno le cose, ma quando ci spogliamo della responsabilità stiamo abbandonando anche la nostra autonomia e la nostra capacità decisionale di creare la nostra vita e le nostre relazioni nel modo che vorremmo. Il modo che mettiamo in atto e il modo che vorremmo mettere in atto è collegato a ciò che pensiamo di essere e

---

12 Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull’amore*, p.34, Bestbat, Vicenza, 2015

a ciò che vorremmo essere, in questo senso l'espressione ha a che fare con il senso di identità che abbiamo di noi stessi.

## 5.1 Espressione e identità

A volte siamo attaccati a un concetto, ad una affermazione, perché crediamo che in essa sia racchiusa l'essenza della nostra identità. Più crediamo che l'identità sia un'entità separata da tutto il resto, che non debba mai cambiare, qualcosa che esiste a prescindere, più tendiamo ad essere assolutisti nelle nostre convinzioni. Se ci attacchiamo per esempio ad una categorizzazione astratta, tipo "gli uomini sono così... le donne così... gli italiani sono così... gli arabi colà..." tenderemo a riconfermare quelle determinate caratteristiche ad una data categoria di persone per il semplice fatto che siamo predisposti a vedere ciò che ci aspettiamo, non ci lasciamo lo spazio per vedere ciò che ci sta davanti; la nostra aspettativa condiziona la nostra esperienza nutrendo pregiudizi rivolti a intere categorie, ma le categorie sono concetti astratti che non hanno applicazioni reali, concrete e tangibili.

Ad un'osservazione più attenta e dopo avere sviluppato la capacità dell'ascolto profondo verso noi stessi, sarà evidente che il senso di identità non è statico, cristallizzato e immobile; esso è soggetto al tempo, all'esperienza, al punto di vista. Pertanto le nostre stesse opinioni, pensieri, modi di vedere e interpretare sono soggetti al cambiamento; questo cambiamento è auspicabile e necessario per crescere e migliorare. Probabilmente molti di noi, ripensando a come erano da adolescenti, tireranno un sospiro di sollievo osservando quanto sono cambiati; è un bene che una persona di quarant'anni sia diversa da come era a quattordici, significa che è cresciuta grazie alle esperienze che ha vissuto; può essere problematico se a quarant'anni continuiamo a comportarci come adolescenti. Darsi la possibilità di cambiare idea o posizione e sentirsi in pace con questo crea uno spazio di distanza verso le nostre opinioni, rendendoci più tolleranti e comprensivi nei confronti delle opinioni altrui.

Esprimersi ed essere sono strettamente collegati, esprimo me stesso in base a ciò che sono, quindi prima di esprimermi devo sapere ciò che sono anche nelle profondità di me stesso, non posso esprimermi veramente se non sono in contatto profondo con quanto si muove in me.

A questo punto bisogna prendere in considerazione il concetto di identità personale. Chi sono io? Cosa significa "io"? Siamo abituati a concepire l'"io" come un'entità immutabile, caratterizzata da qualità, difetti, gusti, credenze, ideali ecc. che non cambiano mai e finiamo per aggrapparci a queste caratteristiche convincendoci che esse costituiscano un solido nucleo di ciò che è l'"io". Quante volte abbiamo detto o pensato "io sono così, non posso farci niente..."? Diamo per scontato che questo "io" sia indipendente da ciò che noi vogliamo essere, da quello che desideriamo; come se fosse un pacchetto di

caratteristiche e modalità che ci viene dato alla nascita e che ci dobbiamo portare, tale e quale, fino alla morte. Con questa convinzione ci spogliamo della responsabilità che abbiamo verso ciò che siamo e anche della libertà di essere ciò che vogliamo essere.

In realtà, però, le cose non stanno esattamente così. Se guardiamo alle nostre spalle, al nostro passato, possiamo sicuramente osservare cose di noi che sono cambiate a partire dal nostro corpo che non è mai uguale a sé stesso, ingrassiamo, dimagriamo, i lineamenti cambiano, i capelli imbiancano, le cellule nascono e muoiono ogni minuto. Lo stesso vale per i nostri gusti, opinioni e sentimenti; lo stesso vale ancora per il nostro modo di comportarci.

Questi mutamenti avvengono senza che ce ne accorgiamo, in maniera naturale le esperienze che viviamo ci trasformano in qualche modo, ma possono avvenire anche grazie ad uno “sforzo consapevole” ad andare verso ciò che desideriamo essere, verso il nostro anelito, verso la versione migliore di noi stessi, verso chi desideriamo essere, in accordo con quelli che sono i nostri valori.

Kabat-Zinn esprime egregiamente questa possibilità fluida e mutevole dell'identità e di come essa sia in relazione con la comunicazione: *“Occorre che prendiamo in esame la mentalità stessa con cui vediamo e conosciamo la realtà [...] Il dialogo consapevole invita al vero ascolto; il vero ascolto espande i nostri mezzi di conoscenza e di comprensione. Alla fine eleva il livello del discorso e rende più probabile che a poco a poco impariamo e cresciamo, per il fatto stesso di comprendere i rispettivi punti di vista invece che limitarci a rinforzare le nostre posizioni bollando con stereotipi tutti quelli che dissentono da noi. A mano a mano che cresciamo, prestando sempre più attenzione alla nostra mente e a quella degli altri che vedono le cose diversamente da noi, il nostro senso di identità personale si espande [...] Quando il modo in cui vediamo le cose si espande ci sentiamo meno minacciati a livello personale e capiamo quanto profondamente i nostri interessi e il nostro benessere siano intrecciati con gli interessi e il benessere degli altri”*.<sup>13</sup>

Focalizzarsi su questo mutare può farci rivedere il concetto di identità secondo dei parametri più fluidi e rarefatti. Il cambiamento diventa l'unica costante.

Fare esperienza, verificare personalmente, comprendere intellettualmente e poi incarnare questa mutevolezza dell'identità personale crea uno spazio importante in cui possiamo liberarci dal dovere aderire a determinate caratteristiche che abbiamo ritenuto costitutive della nostra identità. Questo ha ripercussioni profonde sulla modalità e sui contenuti della nostra comunicazione. Quando sappiamo che il cambiamento fa parte di noi, capiamo che fa parte anche degli altri e che in questa continua danza dell'essere è previsto lo scambio di posto, con nostri compagni di viaggio, più e più volte. Con questa nuova consapevolezza di un'identità fluida, quando ci troviamo in situazioni di opposizione e

---

13 Kabat-Zinn Jon, *Riprendere i sensi*, pp. 526-527, Tea, Milano, 2018

conflitto, in una parte di noi sappiamo che è solo un momento, accettiamo la distanza e la differenza relativizzandole, coscienti che esse cambiano, sia per noi che per l'altro. Il conflitto perde quel senso di assoluto, lasciando spazio all'idea che non c'è una separazione definitiva. Del resto, non c'è neanche una simbiosi o vicinanza definitiva. Nella danza giochiamo con la distanza e in questo troviamo la libertà di cambiare e la stessa libertà la riconosciamo all'altro. In questo modo nutriamo il sentimento del rispetto e lo prendiamo come la base costitutiva del rapporto, anche con noi stessi, a prescindere dalle posizioni che si assumono.

Ancora una volta la meditazione, così come la psicoterapia, ci sostengono dandoci degli strumenti per vedere queste dinamiche dentro di noi e per farle emergere alla consapevolezza.

Questi strumenti e la consapevolezza che ne deriva ci portano a realizzare che io non sono il mio corpo, non sono le mie opinioni, né i miei gusti; al di là di tutto ciò cosa rimane? Rimane qualcosa? O qualcuno? La prospettiva buddista offre una spiegazione coerente con queste domande affermando che l'io non è un'entità intrinseca, intendendo che non può essere considerato esistente di per sé stesso ma solo ed esclusivamente in relazione ad una serie di cause e condizioni, quindi può esistere solo grazie all'interrelazione con tutto il resto. Per fare chiarezza riporto le parole di Epstein: *"Il Buddha non negava la realtà relativa del sé convenzionale. Tuttavia sosteneva che noi tendiamo ad attribuire a tale sé relazionale un carattere assoluto che non possiede. Lo riteniamo più reale di quanto sia e investiamo una considerevole energia nel consolidarlo e proteggerlo, rafforzando la certezza del nostro essere separati. Tanto la psicoterapia che la meditazione buddista offrono i mezzi per contrastare questa tendenza, sgravandoci dal nostro fardello difensivo."*<sup>14</sup>

Questo concetto di *anatta*, non sé, così chiaramente espresso nella citazione, è un concetto chiave della psicologia buddista ed è, a mio avviso, di importanza cruciale per quanto riguarda le dinamiche comunicative; può diventare un validissimo alleato per il conseguimento di una comunicazione efficace. Ci permette di guardare a noi stessi con maggiore libertà, ci toglie un peso, possiamo smetterla di difendere a tutti i costi le nostre opinioni, possiamo permetterci il lusso di cambiare idea, e contemporaneamente comprendere che questa libertà è propria di tutte le altre persone. Ecco perché l'esprimersi è così collegato all'identità.

Ancora Epstein esprime lo stesso concetto riferendosi a Freud: *"Sulla base di una conoscenza limitata delle tradizioni meditative orientali, quindi, Freud giunse al concetto di un io individuale che si estende all'infinito sia verso l'interno che verso l'esterno. Ogni*

---

14 Epstein Mark, *Psicoterapia senza l'io*, p. 7, Astrolabio, Roma, 2007

*individuo, ipotizzò, contiene l'intero universo, perché ciascuno si estende all'infinito ad abbracciare sia l'inconscio interno sia il mondo esterno.*"<sup>15</sup>

Inizialmente approcciarsi a questa nuova comprensione dell'io non è sicuramente facile, ogni sicurezza crolla, ogni certezza diventa relativa, probabilmente per un po' non sappiamo più chi siamo. Possiamo fantasticare che sia più o meno quello che hanno provato gli uomini quando moltissimi anni fa gli è stata messa in testa l'idea che non fosse la Terra al centro dell'universo. Probabilmente quegli uomini si sono sentiti smarriti, forse anche derubati di qualcosa che credevano un diritto di nascita, essere al centro dell'universo implicava molte altre idee fantastiche.

Allo stesso modo decentralizzare l'io, sfumarne i confini, renderlo mobile, fluttuante, privo di una forma definitiva, può creare sentimenti ambigui di frammentazione, paura di perdere sé stessi; *"lasciare andare le opinioni fisse su se stessi e sul mondo può essere sconcertante e affascinante a un tempo. Sebbene questo vuoto possa sembrare un affronto intollerabile al proprio senso di identità e sicurezza, può essere vissuto, contemporaneamente come un richiamo irresistibile a una vita all'insegna dello stupore e del mistero"*<sup>16</sup>.

Più i confini che ci auto-imponiamo per mezzo di rigide definizioni, si allargano, più ci rendiamo conto che l'io può essere molto più immenso e infinito di quello che crediamo; ovviamente lo stesso vale per qualsiasi altra persona.

*"In origine l'io include tutto, e in seguito separa da sé un mondo esterno. Il nostro presente senso dell'io è perciò soltanto un avvizzito residuo di un sentimento assai più inclusivo, anzi di un sentimento onnicomprensivo che corrispondeva a una comunione quanto mai intima dell'io con l'ambiente"*<sup>17</sup>

Man mano che -IO- inizia a includere sempre più -TU- e -NOI- possiamo beneficiare di un enorme senso di libertà dove ogni paura di essere sminuiti, persi, giudicati, di cadere in fallo, viene gradualmente dissolta.

Riassumendo: man mano che l'io diventa sempre più ampio, sfumato, inclusivo dell'altro, più si relativizzano le opinioni; più si relativizzano le opinioni più siamo in grado di metterci nei panni dell'altro e di prendere una certa distanza dal nostro punto di vista. In questo modo la comunicazione trae giovamento da un approccio democratico in cui non si parte dal presupposto che un'opinione sia "giusta" e l'altra "sbagliata" e che la prima debba prevalere sulla seconda. Quando prendiamo la giusta distanza dalle nostre opinioni, perché non ci identifichiamo in esse, possiamo accettare le opinioni dell'altro senza sentirci attaccati personalmente oppure incompresi. Attenzione però, perché questo non significa che qualsiasi cosa va bene, non significa abbandonare i propri valori e ideali;

---

15 Ibidem p. 129

16 Ibidem p.183

17 Ibidem p. 129

questo significa riconoscere a sé stessi e agli altri il diritto di essere tutti diversi e di trovare in questa diversità una fonte di ricchezza. Il dialogo e il confronto pacifici e rispettosi dell'alterità permettono un incontro vero e la possibilità di lasciarci trasformare morbidamente da possibilità nuove che non avevamo previsto.

## 5.2 L'importanza delle parole

*“Stamattina avevo in mano un limone fresco. Ho passato le dita sulla buccia gialla e lucida notando tutte le sue piccole fossette. L’ho portato al naso e ne ho inalato la deliziosa fragranza. Poi l’ho posato sul tagliere e l’ho tagliato a metà. Prendendone un pezzo ho aperto la bocca e mi sono spremuto una goccia di succo di limone fresco sulla punta della lingua.*

*Cosa è successo mentre leggevi di questo limone? Forse ne hai visto la forma e il colore[...]. Potresti perfino esserti accorto che ti è venuta l’acquolina in bocca. Tuttavia, davanti a te non avevi alcun limone, soltanto parole riferite a un limone. Eppure una volta che queste parole sono entrate nella tua testa hai reagito quasi come reagiresti davanti a un limone vero.”<sup>18</sup>*

La capacità evocativa delle parole mi affascina incredibilmente. Al di là del loro significato letterale, le parole hanno un immenso potere creativo; creano stati d’animo, emozioni, immagini. Quando leggiamo un romanzo, una poesia, veniamo completamente rapiti e catapultati in un mondo altro, anche se tutto intorno a noi rimane uguale, il divano su cui sediamo, la stanza in cui il nostro corpo si trova ecc... La nostra percezione di ciò che è reale, mentre stiamo leggendo, è completamente diversa e “viviamo”, sperimentiamo emozioni e percezioni altre con tutto il nostro essere anche se dal di fuori tutto resta “normale”. Possiamo trascorrere ore e ore dentro un libro senza accorgerci del tempo che passa.

Tutto questo avviene grazie al fatto che non appena sentiamo una parola essa si concretizza in un’immagine, ovviamente diversa per ognuno di noi, ma per quanto esistano differenze soggettive su quello che ogni parola può evocare, ovviamente ci troviamo tutti d’accordo sul significato generale che le parole hanno e che viene accettato convenzionalmente.

Allo stesso modo quando usiamo una parola invece di un’altra, mentre comunichiamo con qualcuno, siamo noi a dare all’altro un input per il sorgere delle sue immagini. Questo ci dà un’idea concreta di come le parole effettivamente creano emozioni, sentimenti, atmosfere, dolori, gioie, amori, nemici e amici.

Quando parliamo possiamo ferire o sanare proprio in base alle parole che scegliamo di pronunciare. Di questo, tutti possiamo fare esperienza diretta in qualsiasi conversazione quotidiana.

---

<sup>18</sup> Harris Russ, *La trappola della felicità*, p.57, Erickson, Trento, 2018



Semplicemente salutare quando entriamo in un posto, ringraziare quando compriamo il pane, augurare buona giornata a qualcuno che ci chiede un'informazione, crea un certo tipo di atmosfera; esattamente come la crea un linguaggio denigratorio o menefreghista.

A volte siamo assuefatti agli stimoli verbali e non sentiamo più né il significato letterale né quello evocativo; questa assuefazione non ci permette di comprendere il messaggio "dietro le parole" di chi ci sta parlando e, d'altro canto, ci impedisce di scegliere con accuratezza i termini che vogliamo usare per comunicare una data cosa. L'assuefazione ci desensibilizza sia nel ricevere che nel produrre i messaggi e la comunicazione diventa inefficace portando con sé una serie di malintesi che si vanno incrementando a cascata, uno dopo l'altro. In questi casi mettere a tacere gli stimoli continui ci restituisce la sensibilità, e qui ci viene in aiuto di nuovo il silenzio e quanto accennato precedentemente.

Ho partecipato ad un breve ritiro con la Venerabile Connie Miller, sull'ABC della meditazione, dove si praticavano mezze giornate di silenzio. Un giorno durante la pratica, mentre eravamo tutti in silenzio con gli occhi chiusi, lei ha iniziato a pronunciare delle parole, in tono neutro, alcune con una valenza positiva, altre negative e altre neutre. Alcune delle parole di cui ho preso nota erano: gatto, mare, stupro, gelato, macchina, cancro, sole, violenza. Ho sentito l'energia di quelle parole scuotermi nel profondo, ho percepito come il mio corpo reagisse a tutte le immagini e sensazioni che, in poche frazioni di secondo, facevano scaturire dalla mia mente; ogni parola, con la sua vibrazione, risuonava nelle cellule del mio corpo mentre la mia mente attribuiva significati e categorie di bello/brutto, attrazione/repulsione e ricordi personali. Ho sentito il linguaggio come qualcosa di effettivamente tangibile, quasi come fosse fatto di materia solida, con la sua capacità di concretizzarsi in una miriade di sensazioni e percezioni fisiologiche. Così è diventato chiaro il potere che tutti deteniamo quando pronunciamo parole e frasi, il potere di determinare la realtà, nostra e delle persone con cui parliamo.

Attraverso l'allenamento della consapevolezza possiamo trovare la possibilità di instaurare un'abitudine sana di esprimerci tramite l'uso della parola amorevole.

Quando, senza volerlo, ci esprimiamo aggressivamente è perché abbiamo rinforzato questo comportamento agendolo più e più volte, facendolo diventare automatico, un'abitudine. Possiamo sfruttare a nostro vantaggio questo meccanismo, sostituendo alla modalità aggressiva una modalità amorevole. All'inizio sarà difficile smantellare la prima modalità, lei cercherà di partire per manifestarsi come ha sempre fatto. In questo momento dobbiamo mantenere vigile la nostra consapevolezza che interverrà al momento opportuno, quell'istante immediatamente prima che la nostra modalità aggressiva si manifesti, la nostra consapevolezza dirà: aspetta un attimo, il tempo di un respiro.

Familiarizzando sempre di più con la nostra consapevolezza, aderiremo spontaneamente e gradualmente alla parola amorevole che diventerà la nostra sana abitudine. Ciò avverrà in maniera spontanea come conseguenza dell'aver ampliato la nostra capacità di comprensione profonda verso noi stessi e verso gli altri. Quando abbiamo ascoltato profondamente, sviluppato empatia e compassione, possiamo realizzare concretamente che siamo tutti accomunati da stati di sofferenza e dal desiderio di essere felici. A questo punto la parola amorevole sgorgerà naturalmente come un fiume dalla sua sorgente, senza alcuno sforzo.

*“Si tratta di dire solo cose amorevoli, di dire la verità in una maniera dolce, non violenta. Questo è possibile solo quando siamo calmi. Quando siamo irritati possiamo dire solo cose distruttive; in quel caso, dunque dovremmo astenerci dal parlare e limitarci a respirare”<sup>19</sup>*

La possibilità di restare in silenzio quando sentiamo in noi la rabbia ci riserva un ampio spazio di libertà risanante che non ha niente a che fare con la repressione di un sentimento. Quando, per esempio, siamo arrabbiati, nella maggior parte dei casi diventiamo iper-reattivi, basta la minima sollecitazione per appiccare il fuoco. Spesso e volentieri ci troviamo a raccogliere i frutti amari che nascono da queste iper-reazioni e ci pentiamo profondamente di quanto abbiamo fatto e detto. È come se in questi momenti non ci sentissimo padroni di noi stessi. Restare in silenzio, scegliere di non parlare e non agire mentre sentiamo di essere arrabbiati costituisce una valida alternativa. Ci prendiamo un tempo per fare decantare l'emozione, poi a mente fredda decidiamo cosa e come comunicare.

Ogni cosa che desideriamo dire può essere formulata in molti modi e le parole ci offrono possibilità infinite di esprimerci in modo più o meno creativo e sensibile. Qui è importante prestare attenzione al perché vogliamo esprimere qualcosa, qual'è la motivazione. Ancora una volta è fondamentale essere onesti con noi stessi e vedere che a volte la motivazione è egoistica o manipolatoria. Alle volte possiamo realizzare che può essere opportuno scegliere di non dire per forza tutto ciò che ci passa per la testa. Se la motivazione risiede in sentimenti di rabbia, vendetta, gelosia, semplicemente puro gossip, possiamo scegliere di tacere, analizzare da dove arrivano questi sentimenti e valutare se è il caso di esprimerli oppure no.

A proposito delle parole voglio citare ancora una volta *I quattro accordi* di Don Miguel Ruiz. Il primo è: “Sii impeccabile con le parole”. Moltissime tradizioni, religiose e non, fin dai tempi antichi hanno attribuito alla parola il potere di creare, di determinare la realtà. La Bibbia stessa recita *“In principio era il Verbo e il verbo era con Dio e Dio era il verbo era*

---

<sup>19</sup> Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, p.81, Bestbeat, Vicenza 2015

*Dio*<sup>20</sup>. Da sempre gli uomini pregano e invocano Dio usando le parole in tutti i luoghi e in tutti i tempi, qualsiasi cosa ognuno intenda per dio. Ma a prescindere da dio e da realtà soprannaturali, la parola crea e sigilla relazioni, crea amore e comprensione, odio e sofferenza, nulla può ferire più profondamente di una parola e niente può essere così risonante come una parola che veicola pace. Per questo è importante cercare di essere impeccabili con la parola, perché una volta pronunciata, la parola produce degli effetti concreti.

*“Attraverso la parola si esprime il potere creativo. Attraverso di essa manifestiamo ogni cosa. Indipendentemente dal linguaggio che parliamo, il nostro intento si manifesta attraverso la parola. Ciò che sogniamo, ciò che proviamo e ciò che siamo si manifesta attraverso la parola. La parola non è soltanto un suono o un simbolo scritto. È una forza, è il potere di esprimere e comunicare, di pensare e quindi di creare gli eventi della nostra vita.”*<sup>21</sup>

Una volta che viene pronunciata, la parola si manifesta e diventa prima immagine, poi emozione, pensiero, azione e ancora parola.

L'esempio riportato all'inizio di questo capitolo che parla del limone ci fa sperimentare in modo concreto cosa si intende quando si accenna al potere creativo della parola, mentre leggiamo delle parole ne sperimentiamo fisicamente il senso evocato. Questo non è un concetto astratto che ha a che fare con vaghe dimensioni occulte e soprannaturali, è un concetto estremamente pratico e concreto a portata di tutti nella vita di ogni giorno.

Oggigiorno, nell'epoca dei social, abbiamo visto quanto danno possono fare parole cariche di odio, rivolte a persone che neanche si conoscono, alcune persone giovani sono arrivate al punto di togliersi la vita a causa del terribile effetto delle parole che gli sono state rivolte con veemenza da gente sconosciuta che gli ha affibbiato addosso identità che non gli appartenevano. Perché tutto ciò avvenga sinceramente non me lo spiego. Ma quello che qui mi interessa esprimere è che bisogna stare molto attenti, avere molta cura delle parole che diciamo, di come ci esprimiamo. Bisogna che ognuno di noi si renda conto di quanto è reale l'effetto delle nostre espressioni. Astenersi dal pettegolezzo, dal fomentare notizie e dicerie di cui non siamo assolutamente sicuri è veramente il fondamento del rispetto. Popolazioni intere sono tacciate di questa o quell'altra caratteristica, gli arabi sono terroristi, i siciliani sono mafiosi, gli ebrei sono il popolo eletto, e quante guerre, quanta violenza, quanti morti, quanto odio viene giustificato e prodotto da queste bugie che ci continuiamo a raccontare fino a farle diventare verità. Quanti arabi terroristi hai conosciuto nella tua esperienza diretta da potere dire che tutti gli arabi sono terroristi? Quanti siciliani mafiosi hai incontrato nella tua vita quotidiana per affermare

---

20 Don Miguel Ruiz, *I quattro accordi*, p.35, Il punto d'incontro, Vicenza, 2018

21 Ibidem

giustamente che tutti i siciliani lo sono? Con quanti ebrei hai parlato per ritenere che sono più onesti, compassionevoli, amorevoli e altruisti degli altri? Potremmo andare avanti così all'infinito. Bisogna prestare attenzione a quello che diciamo, a quale tipo di pensiero si muove dietro le nostre parole, mantenerci lucidi ed eventualmente meglio scegliere il silenzio piuttosto che nutrire l'odio infondato. Lo stesso tipo di dinamica esiste su scala personale, nelle relazioni personali addossiamo colpe e significati senza vedere veramente cosa sta accadendo. È possibile invertire questo meccanismo, è possibile costruire un mondo basato sul rispetto, sulla comprensione e sull'amore reciproci. È possibile. Non è facile. Dipende da noi, da ognuno di noi, dalle scelte che compiamo in ogni istante della nostra vita. Reagire all'odio con l'odio, alla rabbia con altra rabbia, alla guerra con altra guerra non porterà altro che odio, rabbia e guerra. Guardiamoci reciprocamente profondamente e scopriamo che tutti siamo alla ricerca della felicità, che tutti abbiamo a che fare con la sofferenza, che tutti siamo lo specchio dell'altro. Proviamo a tenerci per mano e a darci conforto e sostegno, solo così il cammino diventerà meno impervio, persino piacevole e costellato di bellezza e gratitudine.

Proprio perché osservo la validità di questo concetto ogni giorno nella mia vita quotidiana, sono convinta che ogni persona può decidere di essere consapevole del suo modo di comunicare al fine di creare un'atmosfera di pace e benevolenza intorno a sé e alle persone che frequenta. È così che ho deciso di basare su questo la mia esperienza di tirocinio che è riportata nell'appendice del presente lavoro.

## 6 Conclusioni

Questo scritto non ha nessuna pretesa di completezza o esaustività, né tanto meno ha l'intento di proporsi come un insegnamento. È semplicemente una riflessione personale scaturita da letture appassionanti ed esperienze di vita.

Scrivere mi ha dato la possibilità di mettere in ordine alcune idee e di approfondire qualche intuizione.

La comunicazione, nella sua valenza di parola amorevole e ascolto profondo, come riportata all'inizio del primo capitolo con la citazione di Thich Nhat Hanh, è un tema a me molto caro, proprio perché so che posso e devo migliorare le mie abilità, in modo da potere aderire ogni giorno di più alla versione migliore di me stessa, a chi voglio essere. Mantenere la consapevolezza focalizzata sulla comunicazione durante la vita quotidiana non è facile, lo stress e le tensioni di una vita frenetica e piena di sollecitazioni spesso ci portano a rispondere male, in modo affrettato e avventato senza riflettere. Questo non accade per mancanza di buone intenzioni, ma per distrazione o abitudine.

Quello che si vuole sostenere con questo scritto è che, se lo desideriamo, possiamo allenarci in modo tale da ridurre i momenti di distrazione e instaurare abitudini consapevoli per comunicare più efficacemente. L'allenamento non è facile ma, se accettiamo la sfida, può essere molto divertente e motivante. Inoltre va detto, per onestà, che probabilmente l'allenamento non finirà mai dato che la perfezione non esiste, ci sarà sempre spazio per un altro passo in avanti.

Questo lavoro vuole anche sottolineare che tutti abbiamo la libertà e la responsabilità di creare le relazioni personali nel modo che riteniamo migliore per noi stessi e per gli altri e che, ovviamente, ci vuole impegno e perseveranza. Dalle relazioni personali dipende tutto l'andamento della vita di ognuno perché nessuno vive isolato e tutti sappiamo bene come la serenità nelle nostre vite dipende dal tipo di relazione che instauriamo con il prossimo, e dalle vite di ognuno dipende l'andamento del mondo intero.

In sostanza credo che valga la pena impegnarsi nell'ascolto profondo e nella parola amorevole anche a costo di scavare profondamente e dolorosamente dentro sé stessi perché da qui vedremo scaturire una capacità di comprendere e di amare molto più vasta di quella che pensavamo di avere e queste andranno a illuminare i meandri più reconditi di noi stessi, delle nostre vite e delle nostre relazioni.

## Bibliografia

- Candiani Chandra Livia, *Il silenzio è cosa viva*, Einaudi, Torino 2018
- Dalai Lama, Goleman Daniel, *Emozioni distruttive*, Oscar Mondadori, Milano, 2017
- Epstein Mark, *Psicoterapia senza l'io*, Astrolabio, Roma, 2008
- Gyatso Tenzin, *La felicità al di là della religione*, Sperling & Kupfer, Milano, 2012
- Harris Russ, *La trappola della felicità*, Erickson, Trento, 2010
- Kabat-Zinn Jon, *Riprendere i sensi*, Tea, Milano, 2018
- Kagge Erling, *Il silenzio*, Einaudi, Torino, 2017
- Rosenberg Marshall, *Le parole sono finestre oppure muri*, Esserci, Reggio Emilia, 2017
- Ruiz Miguel, *I quattro accordi, il punto d'incontro*, Vicenza, 2011
- Scovel-Shinn Florence, *Il potere della parola*, Armenia, Cornaredo (Mi), 2016
- Shunryu Suzuki-roshi, *Mente zen mente di principiante*, Ubaldini editore, Roma, 1976
- Thich Nhat Hanh, *Il Dono del silenzio*, Garzanti, Milano, 2018
- Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, Bestbeat, 2015
- Thich Nhat Hanh, *L'arte di comunicare*, Bis Edizioni, Cesena, 2014
- Thich Nhat Hanh, *La scintilla del risveglio*, Oscar Mondadori, Milano, 2010
- Wallace Alan, *La mente in equilibrio*, Amrita, Torino, 2011

# Appendice:

## Il tirocinio, la comunicazione in un'équipe di educatore

### Il progetto

Scelgo di presentare il mio progetto di tirocinio presso la Cooperativa per cui lavoro e di rivolgermi ai miei colleghi. Siamo un piccolo gruppo di otto persone che, con mansioni diverse, lavora in un Centro Diurno per persone diversamente abili. Propongo dieci incontri della durata di un'ora e quarantacinque minuti.

Nel nostro lavoro la comunicazione è quasi tutto a livelli molteplici: comunicazione con gli utenti, con le famiglie degli utenti, con gli altri servizi territoriali, comunicazione fra colleghi; ma alla base di tutti questi livelli c'è quello intrapersonale, la comunicazione interna ad ognuno di noi, nel "sistema persona" di ciascuno.

La nostra professione ha implicazioni emotive imponenti per i professionisti stessi che devono essere prese in carico nel migliore dei modi.

Giornalmente ci confrontiamo con molteplici e variegati tipi di sofferenza che vanno ad unirsi alla sofferenza esistenziale di cui ognuno di noi è già portatore. È possibile sostenere questo carico in più e fare qualcosa di concreto per ridurlo solo lavorando in squadra, sostenendoci a vicenda, comprendendo profondamente ciò che avviene in tutti gli altri, essendo in grado di raccontare agli altri in modo sincero cosa ci fa stare male, cosa ci ha ferito, in che modo sentiamo di avere fallito e perché. Per riuscire a fare questo ognuno deve sperimentare un ampio livello di consapevolezza di sé stesso e di tutte le emozioni che lo abitano. Per queste e altre ragioni ho scelto di sperimentare la conduzione di pratiche di consapevolezza finalizzate alla comunicazione.

### Il gruppo

Fin dall'inizio i miei colleghi sapevano che stavo frequentando questo master ed erano molto curiosi e interessati. Prima di presentare il progetto del tirocinio in modo ufficiale mi sono preoccupata di sapere se loro fossero disposti a fare da cavie... Fortunatamente tutti hanno risposto con un bell'entusiasmo. Ci conosciamo bene, il gruppo è molto affiatato e contemporaneamente molto eterogeneo per quanto riguarda interessi, studi e percorsi di vita. Qualcuno ha fatto yoga, qualcuno ha meditato ogni tanto, per qualcun altro questa esperienza sarà il primo assaggio del "Mondo Mindfull".

È un gruppo prezioso dove la benevolenza e l'affetto fra i membri tengono alta l'energia e l'attenzione reciproca. Le persone si donano senza riserve e le difficoltà si superano insieme. La mia gratitudine nei confronti di questo gruppo è immensa.

## Organizzazione degli incontri

Adesso viene il bello... Programmare per la prima volta un ciclo di incontri di pratiche di consapevolezza focalizzate sulla comunicazione mi pone davanti ad un'infinità di incertezze e ad un enorme senso di responsabilità. Non ho certezze se non la validità di un percorso personale ancora nel pieno del suo sviluppo. So che ad ogni incontro voglio inserire delle costanti base come la consapevolezza del respiro, del corpo, sentimenti di gratitudine, intuizioni di interdipendenza e una dedica della pratica il più possibile ampia, nel senso che includa una motivazione in grado di prescindere ogni egoismo, in favore di un beneficio che si estenda ad un ampio senso di comunità. Questa è la mia bussola. Ogni incontro si svilupperà in base ai feedback che il gruppo ha dato nell'incontro precedente. Quindi la struttura di ogni incontro è a maglie larghe, in modo da lasciarmi lo spazio per farmi guidare dal gruppo stesso. Ho scelto fin dall'inizio che non avrei chiesto di "fare" o praticare a casa. Sentivo che questo sarebbe stato "troppo" e che c'era il rischio di generare sensi di colpa e inadeguatezza. Ogni tanto ho lanciato delle proposte da integrare nella vita quotidiana in maniera assolutamente libera.

Io mi sono impegnata a praticare un minimo di quattro giorni a settimana per tutta la durata dello svolgimento dei dieci incontri.

Ho tenuto un diario per tutta la durata del tirocinio che costituisce la fonte di questo resoconto. Prima di ogni incontro ho preparato una scaletta di pratiche e proposte. Alla fine di ogni incontro ho trascritto le varie fasi nel modo in cui effettivamente si sono svolte. Inoltre ho portato la mia attenzione su come mi sono sentita emotivamente alla fine di ogni incontro, al mio umore, alle mie sensazioni e percezioni e le ho indagate per cercare di comprendere in che modo i vari avvenimenti mi risuonassero.

Ho trascritto con cura i feedback e i commenti delle persone.

Ho scelto di usare i cimbali per scandire le fasi delle sessioni; ho condiviso alcuni brani di testi per me significativi in quanto in grado di stimolare riflessioni profonde attinenti alle pratiche.

La mia tutor aziendale è stata presente agli incontri e questo mi ha permesso di avere con lei delle supervisioni molto utili sul mio lavoro.



L'**incontro 0** è prevalentemente organizzativo, decidiamo tempi e spazi per incontrarci. Ci mettiamo d'accordo sul fatto che chi dà la disponibilità si impegna a garantire la propria presenza il più possibile. Definiamo aspetti pratici come il vestiario adeguato e ci troviamo d'accordo sulla "Regola d'oro": quello che viene condiviso durante gli incontri non esce da quella stanza; tutti siamo stati entusiasticamente d'accordo sul tenere i telefoni cellulari spenti.

Il **primo incontro** si apre con una spiegazione su quello che stiamo per fare e sul nesso fra le pratiche di consapevolezza che avremmo sperimentato insieme e la comunicazione. Successivamente c'è un'attivazione corporea attraverso la pratica del camminare sperimentando modalità, andature e velocità in modo da portare l'attenzione al corpo. Poi una breve esperienza di immobilità e stabilità in modo da potere osservare la differenza fra il corpo in movimento e il corpo fermo. Nel corpo immobile osserviamo come l'immobilità è relativa mentre il cuore batte, il respiro entra ed esce, il sangue fluisce. Sviluppiamo gratitudine verso questo corpo sufficientemente sano per essere qui e ora, per genitori e antenati senza i quali non saremmo vivi, per tutte le persone e gli eventi che fanno sì che questo momento sia possibile. Prendiamo un tempo per verbalizzare l'esperienza.

Ognuno sceglie se preferisce stare seduto per terra, sulla sedia, in piedi o sdraiato; dopo esserci soffermati sulle indicazioni relative alle posture corrette, portiamo l'attenzione al respiro spontaneo e in quale parte del corpo lo percepiamo maggiormente.

Alla fine do l'input di fare durante la settimana delle azioni quotidiane con piena consapevolezza. Questo input resta valido per tutta la durata del percorso e spesso tornerà durante le verbalizzazioni.

L'incontro si conclude con una breve meditazione seduta e la lettura di una dedica finale che rimarrà una costante, come un piccolo rito di chiusura che si ripeterà alla fine di ogni giornata:

*"Possano tutte le creature essere felici;*

*possano tutte le creature trovare la pace!*

*Tutte le creature viventi, forti e deboli, grandi e piccole, visibili e invisibili, lontane e vicine, possano trovare la vera felicità.*

*Non ignorerò alcuna creatura vivente, non le arrecherò mai alcun danno.*

*Non arrecherò mai danno alle creature viventi a causa della collera o per vendicarmi.*

*Come una madre protegge il suo unico figlio col proprio amore, così desidero agire con tutti gli esseri."*

Paul Koppler  
*Sulle orme del Buddha*

Il **secondo incontro** inizia con una meditazione seduta, tutti scelgono di sedere sulla sedia. Facciamo 3 respiri profondi, siamo arrivati, qui e ora, nessun luogo da raggiungere, nessuna azione da compiere, semplicemente stare in questo momento esattamente com'è. Dedichiamo del tempo alla postura, poi un body-scan dai piedi verso la testa e viceversa. Chiedo una parola ciascuno alla fine della pratica.

Pratichiamo la meditazione camminata con il focus sulle piante dei piedi che toccano il suolo.

Ci prendiamo uno spazio per verbalizzare l'esperienza. Do qualche indicazione ulteriore sulle posture sedute e in piedi mettendo l'accento sulle possibili varianti in modo da stare abbastanza comodi.

Ci prepariamo alla prossima pratica stando in piedi e compiendo dei movimenti con le braccia che inspirando si sollevano lateralmente per poi, espirando, scendere da davanti verso l'addome. Ci sediamo, sistemiamo la postura e portiamo l'attenzione al respiro spontaneo "inspiro sono consapevole di ispirare, espiro sono consapevole di espirare". Dopo avere stabilizzato la mente sul respiro portiamo l'attenzione alla motivazione, perché ognuno di noi si trova qui in questo momento, in che modo questa motivazione può coinvolgere le altre persone che fanno parte della nostra vita. Lentamente sciogliamo la posizione e chi vuole può condividere la propria motivazione.

Per concludere facciamo qualche respiro profondo, sviluppiamo un sentimento di gratitudine verso noi stessi, verso le altre persone presenti nella stanza, verso tutto il concatenarsi di eventi e persone che hanno in qualche modo contribuito alla possibilità di questo momento.

Leggo la dedica finale che ho scelto come conclusione per tutti gli incontri.

Il **terzo incontro** lo iniziamo parlando delle esperienze di ognuno di fare ogni tanto delle azioni quotidiane in piena consapevolezza. Ognuno condivide la sua esperienza.

Meditazione seduta prima sulla postura e sul corpo poi sul respiro naturale.

Meditazione camminata.

Verbalizziamo sulle esperienze appena vissute.

Io sono appena tornata da un breve ritiro a Pomaia sulla morte, condivido con il gruppo la mia esperienza e così si introduce il tema dell'impermanenza e di come essa abbia a che fare con la comunicazione. L'impermanenza ci aiuta a fare chiarezza su quali sono le nostre priorità e alla luce di queste eventuali litigi o prese di posizione perdono qualsiasi importanza.

Nella pratica finale seduti ritorniamo alla postura e al respiro. Leggo un brano tratto da "Mente Zen Mente di principiante":

*"Quando diciamo qualcosa vi è sempre implicita la nostra intenzione o situazione soggettiva. Perciò non esiste una parola perfetta: una certa distorsione è sempre presente in ogni espressione..."*

*Quando ascoltate qualcuno, dovete abbandonare tutte le idee preconcepite e tutte le opinioni soggettive che avete; dovete solo ascoltarlo, solo osservare com'è fatto. I concetti di giusto e sbagliato, di buono e cattivo sono irrilevanti per noi. Noi vediamo semplicemente le cose così come sono per lui, e le accettiamo. È così che si comunica. Di solito, quando ascoltate un discorso, lo sentite come una specie di eco di voi stessi. In effetti, state ascoltando la vostra opinione personale. Se concorda con la vostra opinione, potete anche accettarlo, ma in caso contrario lo rifiuterete, o addirittura, può succedere che in realtà nemmeno lo sentiate".*

*Shunryu Suzuki-roshi*

*"Mente zen, mente di principiante"*

Continuiamo sviluppando un sentimento di gratitudine nei confronti di noi stessi, di tutti quelli prima di noi, di tutte le persone che con il loro lavoro hanno contribuito a rendere disponibile lo spazio in cui ci troviamo.

Dedica finale

Il **quarto incontro** inizia con la meditazione seduta sulla postura, sul respiro e contare i respiri; poi sviluppiamo il sentimento della gratitudine, sempre partendo da noi stessi per diffonderlo gradualmente in modo da diventare il più inclusivo possibile.

I tempi si iniziano ad allungare e questa prima sessione dura 20 minuti circa.

Meditazione camminata.

Meditazione seduta "saldo come un monte", sviluppiamo calma e stabilità.

Stare nello sguardo dell'altro: in coppie seduti uno di fronte all'altro ripetiamo reciprocamente "sono qui per te" e "sento che sei qui per me" (dalla pratica di "Ricominciare da capo" dei monaci di Plum Village; vedi *Insegnamenti sull'amore* di Thich Nhat Hanh), poi riposiamo l'uno nello sguardo dell'altro, semplicemente stiamo lì come quando guardiamo un tramonto, lasciamo andare ogni ansia o urgenza o disagio, niente da fare, niente da dire, niente da cercare, solo stare.

Verbalizziamo il vissuto.

Breve meditazione finale e dedica.

Il **quinto incontro** inizia con un body-scan sdraiati, dai piedi verso la testa, in ogni parte del corpo che viene nominata porto il respiro, immagino che l'aria si muova lì, che accarezzi e sciolga, ci rivolgiamo anche agli organi interni, alla pelle, ai muscoli, alle ossa, ai liquidi. Ringrazio il corpo, sviluppo gratitudine per questo corpo sufficientemente sano.

Sempre sdraiati portiamo l'attenzione al respiro spontaneo, pian piano portiamo l'attenzione all'istante in cui l'inspirazione si trasforma in espirazione e viceversa.

Lasciamo andare tutto e ci rilassiamo.

Gradualmente riportiamo l'attenzione all'esterno, muoviamo il corpo e ci mettiamo seduti.

Leggo il quarto Addestramento alla consapevolezza:

*“Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall’incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l’ascolto compassionevole allo scopo di alleviare la sofferenza e promuovere la riconciliazione e la pace in me stessa/o e fra gli altri, persone, gruppi etnici e religiosi e nazioni. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o sofferenza, mi impegno a parlare in modo veritiero, usando parole che ispirino fiducia, gioia e speranza. Quando in me si manifesta la rabbia sono determinata/o a non parlare. Praticherò la respirazione consapevole e la meditazione camminata per riconoscere la mia rabbia e osservarla in profondità. So che le radici della rabbia possono essere trovate nelle mie percezioni erronee e nella mancata comprensione della sofferenza in me stessa/o e nell’altra persona. Parlerò e ascolterò in modo che possa aiutare me stessa/o e l’altra persona a trasformare la sofferenza e a trovare una via d’uscita dalle situazioni difficili.*

*Sono determinata/o a non diffondere notizie di cui non sono sicura/o e a non pronunciare parole che possano causare divisione o discordia. Praticherò la Retta Diligenza per alimentare la mia capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, e trasformare gradualmente la rabbia, la violenza e la paura che giacciono nel profondo della mia coscienza.”*

Thich Nhat Hanh

*“I cinque Addestramenti alla Consapevolezza”*

Verbalizziamo sia sull'esperienza che sulla lettura.

Dato che siamo alla metà degli incontri chiedo al gruppo di darmi dei feedback sul percorso che stiamo facendo, chiedo una valutazione del tirocinio fino ad ora in modo da avere il tempo di riflettere ed eventualmente cambiare alcune cose. In particolar modo sono interessata a capire se è chiaro per tutti in che modo le pratiche proposte hanno a che fare con la comunicazione.

Breve meditazione finale e dedica.

Il **sesto incontro** inizia con un body-scan da sdraiati accompagnato dal rilassamento delle tensioni fisiche, ci connettiamo al respiro.

Rimanendo sdraiati iniziamo a compiere dei movimenti semplici di hatha yoga, degli arti superiori e inferiori, in modo da connettere i movimenti alle fasi del respiro.

Rimanendo sdraiati portiamo l'attenzione al respiro addominale, l'ombelico si allontana e si avvicina alla colonna vertebrale rispettivamente all'inspirazione e all'espiazione. Conto i respiri da 1 a 10 e da 10 a 1, se perdo il conto ricomincio da capo.

Lasciamo andare il conto e la percezione dell'ombelico. Restiamo ancorati al respiro addominale. Quando arrivano i pensieri, li vedo e li sistemo in tre colonne immaginarie, in base alla loro appartenenza al passato, al presente o al futuro.

Lasciamo andare ogni forma di concentrazione o controllo, riportiamo lievemente il movimento nel corpo e ci rannicchiamo su un fianco. Ci godiamo questo momento di totale benessere in cui siamo tranquilli e al sicuro e non abbiamo bisogno di niente.

Gradualmente, senza distrarci, veniamo a sedere nella posizione a gambe incrociate oppure sui talloni. Sentiamo la differenza fra il corpo sdraiato e il corpo seduto.

Verbalizzazione

Dedica

Il **settimo incontro** inizia con una breve meditazione seduta; trasformiamo lo stato emotivo da estroverso e rivolto al fare a uno stato introverso e disponibile all'ascolto.

Dedichiamo un tempo alla verbalizzazione; fra il sesto e il settimo incontro c'è stata una settimana di pausa in concomitanza del periodo natalizio. Chiedo se in questo periodo qualcuno ha vissuto dei momenti in cui, per qualche motivo gli è tornato in mente il lavoro che stiamo facendo. La condivisione diventa ricca perché ognuno condivide pensieri e riflessioni che sono sorti in questi giorni molto importanti.

Ci sdraiamo e portiamo l'attenzione al respiro. Ripetiamo la pratica dell'ultima volta in cui sistemiamo i pensieri che sorgono in tre colonne immaginarie del passato presente e futuro in base alla loro appartenenza.

Lasciamo andare le tre colonne e vediamo i pensieri muoversi nella mente come le nuvole si muovono nel cielo; la nostra attenzione adesso non è sui pensieri ma sullo spazio in cui si muovono.

Verbalizzazione

Meditazione camminata, restiamo in piedi con gli occhi socchiusi mentre leggo un passo sul camminare:

*"Camminare è lasciare andare con un piede la terra e con l'altro tenere l'ancora. camminando ci avviciniamo fra terra e cielo[...]"*

*Camminare senza una meta e senza uno scopo orizzontale mette in contatto con un forte senso di insensatezza chi è abituato alla sola concretezza e utilità del vivere. Si tratta di camminare verso sé stessi e non più verso l'altro[...]*

*La destinazione siamo noi. Man mano arriva un altro genere di senso. Camminare per camminare può essere umiliante per la ragione, e insegnare così l'umiltà. Non cercare un senso, solo toccare terra con un piede, sollevare da terra l'altro piede, avvicinarsi senza affacciarsi[...]*

*Come sempre la consapevolezza è ampia eppure precisa, vasta ma attenta a tutto, non esclude forzatamente, accoglie con sollecitudine e resta, si sofferma con fermezza, torna all'umiltà del piede che sente la terra, che sente lo stacco da terra.*

*Sentiamo cosa accade in ogni istante, sentiamo il corpo in piedi, non lo abbandoniamo, sentiamo il movimento, la sua ricchezza e complessità. Non si tratta di sforzo ma di ricettività, aprirsi a quello che è già lì, niente da aggiungere, niente da togliere, solo raccogliere.*

*L'andatura, il ritmo, la velocità vanno accordate alla qualità del corpo e del cuore presenti nel momento, ai loro bisogni. Certe volte, la lentezza aiuta a contrastare la mente che corre troppo, a invitarla a fare pausa, a intonarla con il momento presente. Altre volte, il passo lento può diventare ipnotico, una ninnananna che crea automatismo, e il passo va risvegliato, rinfrescato con audacia, accelerando o invece rallentando al massimo e restando connessi con le più sottili sensazioni."*

*Chandra Livia Candiani*

*"Il silenzio è cosa viva"*

L'**ottavo incontro** inizia con la meditazione seduta prima focalizzandoci sulla postura, poi sul respiro e successivamente sulla "mente come il cielo", lo spazio vuoto in cui si muovono i pensieri.

Restando seduti come siamo compiamo dei movimenti del collo, di hatha yoga, in totale sincronizzazione col respiro.

Verbalizziamo. Commentiamo l'importanza di entrare nell'ottica che la mente non è i pensieri che produce, che c'è uno spazio vuoto dove i pensieri passano.

Propongo il gioco che ho imparato all'ultimo weekend del master dalla professoressa Rubbino.

Immaginiamo di essere per strada e vedere una persona che conosciamo, istintivamente facciamo un segno di saluto, la persona gira l'angolo e va via. Quali sono le emozioni e i sentimenti che scaturiscono? Ognuno li scrive su un foglio e poi chi vuole li condivide. Così riflettiamo su come lo stesso evento viene vissuto da ciascuno in maniera diversa. Riflettiamo sulle ripercussioni di ciò nella comunicazione con gli altri.

Consegno una sorta di diario delle emozioni che ho riadattato e che comprende: evento, emozione, sensazioni fisiologiche, pensieri, condotta. Spiego come usarlo usando come esempio il gioco appena fatto. Invito ad usare il diario durante la settimana che viene e a condividerlo al prossimo incontro

Meditazione camminata

Meditazione seduta sulla gratitudine.

Dedica.

Il **nono incontro** inizia con un body-scan da seduti, ascoltiamo il corpo, le sensazioni che arrivano da esso partendo dalla testa e procedendo verso il basso; percepiamo tensioni e rigidità, immaginiamo di avvolgerle con il respiro, il respiro le accarezza e le dissolve.

Una volta accomodato il corpo propongo una versione semplificata e da me rivisitata della respirazione in nove cicli tratta dall'ABC della meditazione della Venerabile Connie Miller (ABC della Meditazione. Materiali per la pratica casa).

Questa prima parte da seduti dura circa 30 minuti. Poi sciogliamo la postura diamo spazio alla verbalizzazione.

Parliamo dell'esperienza appena vissuta; inoltre chiedo se qualcuno durante la settimana appena trascorsa ha usato il diario delle emozioni che era stata la proposta finale del precedente incontro. Soltanto una persona lo ha fatto e condivide le sue riflessioni. Gli altri, per un motivo o per un altro non hanno accolto la proposta. Porto la riflessione sull'indagare i possibili motivi per cui ognuno abbia scelto di non portare la consapevolezza sulle emozioni vissute. La proposta rimane valida per un'altra settimana.

Procediamo nella posizione in piedi, ci focalizziamo sulla verticalità del corpo, sulla postura e sulla stabilità. Praticiamo l'esercizio di *Tada Asana* di hatha yoga.

Praticiamo la meditazione camminata.

Torniamo a sedere il tempo di una breve meditazione, ancorati al respiro addominale.

Leggo un brano:

*"-Ananda, tra gli elementi interconnessi che hanno fatto sì che la ciotola esista, vedi l'acqua?*

*-Certo signore. Il vasaio ha avuto bisogno di acqua per impastare l'argilla e modellare la ciotola.*

*-Dunque l'esistenza della ciotola dipende dall'esistenza dell'acqua. Inoltre, Ananda, vedi l'elemento fuoco?*

*-Certo signore. È stato necessario il fuoco per cuocere l'argilla, dunque vedo in essa fuoco e calore.*

*-Che altro vedi?*

*-Vedo aria, senza la quale il fuoco non si sarebbe acceso e il vasaio non avrebbe respirato. Vedo il vasaio e l'abilità delle sue mani. Vedo la sua coscienza. Vedo il forno e la legna che l' ha alimentato. Vedo gli alberi che hanno fornito la legna. Vedo la pioggia, il sole e la terra che hanno fatto crescere gli alberi. Signore, vedo migliaia di elementi interconnessi che hanno concorso alla formazione di questa ciotola.*

*-Eccellente, Ananda! Contemplando questa ciotola si vedono in essa gli elementi interdipendenti che le hanno dato origine. Questi elementi, Ananda, sono all'interno e all'esterno della ciotola. Un elemento è la tua stessa coscienza. Ananda, se tu togliessi il calore per restituirlo al sole, se restituissi l'argilla alla terra, l'acqua al fiume, il vasaio ai genitori e la legna alla foresta, esisterebbe ancora la ciotola?*

*-No signore. Restituendo alla loro origine gli elementi che hanno concorso alla formazione della ciotola, questa non esisterebbe più."*

*Samyutta Nikaya, XXXV,84*

*citato in Chandra Livia Candiani*

*Il silenzio è cosa viva*

Continuiamo restando sul respiro, sviluppiamo il sentimento della gratitudine.

Dedica finale.

Il **decimo** e ultimo incontro inizia con una meditazione seduta in cui la consapevolezza viene guidata prima da un focus ampio sulle sensazioni del respiro in tutto il corpo, man mano ci si concentra su elementi più specifici: prima l'addome, poi il torace, poi le narici e poi si torna nuovamente alle sensazioni di tutto il corpo. Ampliamo maggiormente la nostra sensibilità per sentire che il respiro si diffonde in tutto il corpo portando ossigeno, nutrimento ed energia ovunque comprese le braccia, le mani, le gambe e i piedi attraverso l'inspirazione. Con l'espirazione sentiamo che l'aria, uscendo fuori dal corpo, porta con sé tossine, tensioni e stanchezza. Visualizziamo l'aria che entra come bianca e luminosa, quella che esce come fumo grigio (questa parte è durata circa 40 minuti).

Continuiamo la sessione con la verbalizzazione dell'esperienza vissuta e anche per condividere l'esperienza generale di tutto il percorso, compresa la proposta che portiamo avanti da due settimane, del diario delle emozioni.

Nella postura in piedi, portiamo l'attenzione sul corpo e sulla stabilità nella verticalità.

Pratichiamo la meditazione dell'abbraccio (Thich Nhat Hanh, *Il Canto del cuore*, p.20, 2008, Arti Grafiche Ferrari, Roma.)

Poi andiamo a sedere sulle sedie per un'ultima pratica (nonostante ne avessimo parlato più volte, soltanto un giorno, all'inizio del percorso, è stata sperimentata la postura nella sedia). Ci focalizziamo sul senso profondo della gratitudine che sorge naturalmente in noi dopo la pratica dell'abbraccio. Partendo da noi stessi, la gratitudine si diffonde ai nostri



compagni e gradualmente diventa sempre più inclusiva. Questa gratitudine esiste in noi sempre, possiamo richiamarla in qualsiasi momento e portarla con noi ovunque.

Dedica finale

Do ad ognuno dei partecipanti, come ringraziamento per questa esperienza, una piccola raccolta dei testi che abbiamo letto durante gli incontri.

## Riflessioni personali

Nel suo insieme l'esperienza del tirocinio è stata per me fortemente soddisfacente, mi ha permesso di imparare molto. È stato un percorso creativo, in cui mi sono messa completamente in discussione. In questo cammino sono stata sostenuta dalle persone che hanno partecipato dedicando il loro tempo e la loro presenza, fisica e mentale. Nello stesso tempo è stato divertente ed entusiasmante. La possibilità di mettersi alla prova in qualcosa in cui non sono esperta e di poterlo fare grazie ad un gruppo protetto è stata impagabile.

Il percorso ha messo in risalto la validità dell'idea iniziale: una comunicazione efficace è possibile quando si parte da un livello di consapevolezza di sé molto profondo e questo è raggiungibile attraverso le varie pratiche proposte.

Alla fine del percorso sento come sarebbe bello continuare. Questo spazio che ognuno ha dedicato a sé stesso è stato molto importante per tutti. Un tempo declinato solo al presente senza interferenze esterne, senza giudizi, senza sensi di colpa o senso del dovere, un tempo solo per essere liberi di essere noi stessi così come siamo coi nostri limiti e difetti, potenzialità e pregi.

Possibilmente il gruppo continuerà a incontrarsi con cadenza mensile.

Non avevo mai pensato prima di condurre altre persone attraverso pratiche di consapevolezza perché penso che bisogna essere molto consapevoli di sé stessi prima di proporsi come guida per gli altri. Mi sono trovata a fare questa esperienza a causa di forza maggiore, per il conseguimento del master. Questa situazione mi ha fatto riflettere su come, personalmente, la possibilità di allenarmi attraverso queste pratiche ha cambiato migliorando moltissimo la mia vita e la gestione della mia emotività e delle mie emozioni. Ho avuto in questi anni la possibilità di conoscere molti insegnanti e sono grata infinitamente ad ognuno di loro. Ritengo che queste pratiche e gli insegnamenti profondi, celati o palesati, che portano non siano di proprietà di nessuno ma il patrimonio dell'umanità a cui ogni praticante attinge e a cui, nello stesso tempo, dà nutrimento, attraverso le proprie esperienze e intuizioni. Dopo avere attinto moltissimo, l'idea di potere dare anche io un contributo a questo dono meraviglioso che proviene da tradizioni antichissime mi sembra un modo meraviglioso e naturale per rendere grazie. In qualche

momento mi sono sentita un anello di congiunzione all'interno di un processo, sempre in espansione, di diffusione di un bene immenso. Spero di essere stata e di potere essere ancora, dal basso della mia esperienza e imperfezione, uno strumento al servizio di altri, di potere sollecitare, dare un input, al fiorire di ciò che c'è già in ognuno di noi.

## Ringraziamenti

Essendo questo un lavoro profondamente intimo, in cui la gratitudine ha un ruolo fondamentale, desidero esplicitare i miei ringraziamenti a tutte le persone che mi hanno sostenuta in vari modi in tutta l'esperienza di questo Master.

Primo fra tutti Jarrod che ha condiviso con me ogni singolo istante, dubbi, incertezze, entusiasmi e frustrazioni.

Stefania De Franco che con la sua immensa generosità mi ha aiutata negli inghippi pratici; ha avuto la pazienza di leggere con il cuore queste pagine e ha messo a disposizione il suo tempo e le sue competenze professionali nel correggere ogni dettaglio; inoltre ha nutrito la fiducia in me stessa e in questo scritto come solo un'amica amorevole sa fare.

Alexandra Sava, Cinzia Venturi, Esperanza Pulgar, Giulia Mannucci, Raffaella Rizzo, Silvana Lunetti, Stefano Sacchetti che hanno abbracciato con entusiasmo e affetto tutto il percorso del tirocinio.

Il Prof. Marco Braghero che mi ha aiutata nello strutturare il lavoro, mi ha consigliato molti libri interessanti e mi ha posto delle domande che mi hanno stimolata nel fare chiarezza fra i miei pensieri.

Connie Miller perché la semplice possibilità di partecipare ai suoi incontri, stare alla sua presenza, vedere il suo comportamento e il suo modo di stare, sono stati per me fonte d'ispirazione e modello da seguire.

Tutti i docenti del Master per avere condiviso il loro sapere.

Francesca Mastorci ed Elisa Salvadori per l'estenuante lavoro dietro le quinte, per la pazienza nell'organizzare al meglio l'esperienza di tutti gli studenti.