

# Aprire le porte della percezione. L'Ascolto come requisito necessario per la Conoscenza e per il Servizio

PATRIZIA CONTE

**F**acciamo insieme un esperimento: restiamo solo per un minuto in silenzio, con l'intento di percepire ciò che ci circonda, qui e ora, nell'istante e nel luogo in cui ci troviamo, le persone, l'ambiente, la situazione e chiediamoci: "Che cosa posso fare io per servire, qui, in questo preciso momento? Di che cosa hanno bisogno, per esempio, le persone che mi sono sedute a fianco?". Se è possibile evitiamo risposte di carattere generale, per quanto sensate possano essere, come "Hanno bisogno di amore, pace, etc." Proviamo a dare una risposta precisa e misurata sulla specificità di coloro che ci sono accanto. Possiamo riflettere su quanto siamo in grado di osservare di essi o su quanto abbiamo recepito delle parole che ci siamo scambiati o sulle sensazioni che ci stanno comunicando in vario modo. Siamo certi di aver colto l'essenza di ciò di cui ha bisogno il nostro vicino? E, conseguentemente, possiamo essere certi di che cosa potremmo fare per "servire"? Potremmo obiettare che, se solo avessimo potuto parlare anziché restare in silenzio, avremmo potuto chiedere e ascoltare la risposta del vicino e tutto sarebbe stato decisamente più semplice.

Proviamo ora ad ascoltare noi stessi, il nostro corpo, le nostre impressioni, i nostri pensieri. A volte c'è più rumore dentro di noi di quanto se ne possa trovare in un mercato affollato. Il nostro corpo ci parla attraverso i sensi: il caldo, il freddo, la sensazione di essere comodi o scomodi, la fame, la sete; il nostro cuore ci parla attraverso i sentimenti; la nostra mente ... sì forse la nostra mente è quella che parla di più e il suo discorso

ininterrotto è in atto proprio ora, con riflessioni e con pensieri anticipatori rispetto a quanto viene ascoltato, con un dialogo interiore prodotto dall'accordo o dal disaccordo rispetto alle informazioni che ci giungono dall'esterno. Proviamo allora, come ultimo esperimento, a metterci in ascolto di tutto il concerto che si esibisce in questo momento dentro di noi e chiediamoci: "Di che cosa ho bisogno io? Di che cosa ho veramente bisogno in questo preciso istante?".

È evidente che un minuto o poco più non è sufficiente per trovare una risposta adeguata a queste domande. Basta pensare alle situazioni in cui ci rivolgiamo a un professionista (un medico, un psicologo, un avvocato) per chiedergli un "servizio" che deve essere necessariamente misurato sui nostri effettivi bisogni; lo sollecitiamo ad ascoltarci e desideriamo che egli ci presti un'attenzione totale, accurata. Di certo non sono sufficienti pochi secondi.

Pensiamo ora all'autoconoscenza, un processo che dura tutta la vita.

L'atto di ascoltare noi stessi, nel profondo, con l'intento di cogliere i bisogni personali è già di per sé un atto estremamente delicato e complesso. Conoscere e servire il nostro vicino lo è ancora di più. E che dire allora della meta sublime di servire l'umanità? Verrebbe quasi da pensare che, più tempo impieghiamo a conoscere, più posticipiamo il momento dell'agire e del servire.

William Blake scriveva: "Se le porte della percezione fossero purificate, ogni cosa apparirebbe all'uomo come essa è: infinita. Poiché l'uomo si è imprigionato così da vedere tutto attraverso

le crepe della sua caverna”. (William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*, pag. 14).

Chi può affermare di essere in grado di percepire in modo totale e assoluto ciò che sta dentro e fuori? In entrambi i casi (sia che concentriamo l'attenzione sull'esterno, sia che la fissiamo sull'interno) ciò che abbiamo di fronte è l'infinito. È come se dalla finestra di casa nostra guardassimo il cielo notturno tentando di contarne le stelle. Ci rendiamo conto che ciò che stiamo osservando è l'infinito e non riusciamo a contenerlo. Spesso, quando ci poniamo in ascolto di qualcuno o di qualcosa, tendiamo a visualizzare in modo unidirezionale e dunque parziale. A volte concentriamo l'attenzione solo su chi sta parlando, altre volte invece siamo focalizzati a tal punto sul nostro ego da non prestare un'attenzione sufficiente al nostro interlocutore. Se poniamo un limite, una barriera fra esterno e interno, non teniamo conto della relazione in cui è immerso ogni elemento, relazione che, per il fatto stesso di esistere, attraversa le barriere delle differenze e riporta l'attenzione sull'unità di ciò che “è”. Ignorare tale relazione è forse il primo limite che rende la percezione parziale e imprecisa; riscoprirla invece è l'avvio verso il primo scopo della Società Teosofica: formare un nucleo di fratellanza universale senza distinzioni.

Per servire realmente, è necessario prima prestare attenzione ai bisogni dell'altro. E per poter ascoltare l'altro e l'infinita meraviglia di cui è portatore, fatta certamente tanto di ordine quanto di caos, bisogna che sappiamo ascoltare noi stessi, il cosmo e il caos che abbiamo dentro. Abbracciamo allora, in silenzio, il concerto di voci che si agitano dentro di noi, non nel tentativo di farle tacere, ma con l'intenzione di riconoscerle, di esserne consapevoli. Si tratta di una consapevolezza che si acquisisce e si matura giorno per giorno, grazie alla delicatezza e alla cura quotidiana che possiamo mettere nell'auto-percezione. È una buona pratica che ci aiuta ad abbracciare la relazione con l'altro poiché ampli-

fica la nostra sensibilità, o almeno allarga le crepe della caverna di cui parla Blake. Impariamo dunque a conoscere anche la dimensione soggettiva della percezione e ad attribuirle il giusto valore.

Una dimensione esclusivamente oggettiva della realtà porta a considerare l'altro, e in generale l'oggetto della percezione, soltanto sulla base di aspetti quantificabili e misurabili con mezzi che difficilmente possono cogliere l'intero. Ciò porta pericolosamente vicino a quanto avviene nella logica del consumo, secondo cui la qualità di un elemento è definita dall'uso che se ne può fare oggettivamente. Nella logica oggettiva e di consumo un fiore viene descritto con caratteristiche codificate e il suo valore definito dal prezzo e/o dall'utilità pratica che derivano dai suoi attributi. Al contrario, la dimensione soggettiva della percezione apre un ventaglio di possibilità fatte di simboli, di archetipi, di incanto, di sottili impressioni, di intuizioni e di stupore. Se accolto in una dimensione soggettiva, il fiore diventa un tutt'uno con l'osservatore, il quale può perdersi nella sua bellezza, nel suo profumo, nei suoi colori, nella contemplazione. Il profumo di un fiore suscita in ognuno di noi innumerevoli suggestioni e ciascuno può contemplare la stessa rosa in un modo tutto suo. Si tratta di una modalità di percezione molto simile a quella che hanno i bambini, i quali sanno scorgere il meraviglioso in ogni oggetto di percezione, proprio perché sono in contatto con la sua soggettività. Come sempre, è il principio di equilibrio e di equanimità che dovrebbe regolare il rapporto fra dimensione oggettiva e soggettiva dell'ascolto e della percezione in genere. Se siamo centrati unicamente su noi stessi non stiamo ascoltando e non potremo agire per il servizio e il bene dei nostri fratelli. Allo stesso modo, se siamo centrati solo sugli aspetti oggettivi la nostra percezione diviene parziale, incompleta e arida. Ma, se entriamo profondamente in relazione con l'interno e con l'esterno, allora po-

tremo forse scorgere quel filo d'oro che porta alla consapevolezza dell'Unità della Vita e dunque, proprio come il più incantevole dei fiori, l'adoperarsi per il servizio e per il bene comune potrà germogliare.

Nel contingente e nella quotidianità le cose si complicano un po' di più rispetto a quanto avviene nelle considerazioni che, come queste, potrebbero sembrare difficilmente applicabili quando ci troviamo a casa, al lavoro o nel mezzo del traffico metropolitano. Eppure sono proprio quelle le situazioni in cui abbiamo maggiormente possibilità di apprendere l'ascolto. Così come nel silenzio e nella quiete possiamo imparare ad ascoltare il caos dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni che si agitano nella nostra mente, allo stesso modo, nel caos del contingente, possiamo imparare a scorgere la bellezza di un ordine cosmico. Dobbiamo però imparare a riconoscerne la voce. Più allarghiamo le crepe della nostra caverna e più siamo in grado di percepire e dunque di servire.

A proposito delle sfide della Società Teosofica, potremmo allo stesso modo considerare l'importanza di riscoprire il valore e l'interdipendenza della conoscenza e del servizio nell'intreccio di relazioni che si verificano proprio nella nostra quotidianità, nel contingente, dove danzano oggettività e soggettività.

Ogni relazione implica un legame, un rapporto fra due o più elementi e ogni rapporto implica uno scambio di stimoli e informazioni, una comunicazione fra gli elementi coinvolti. Con l'intensificarsi della nostra attenzione e della nostra sensibilità rispetto alle informazioni che intercorrono fra emittente e ricevente, aumenta anche la nostra percezione e, conseguentemente, la nostra reattività e la possibilità di agire in modo operoso, efficace e consapevole attraverso il servizio.

Si parla spesso dell'importanza di un ascolto attento, attivo ed empatico, capace cioè di accogliere totalmente e in assenza di giudizio l'altro e il suo messaggio.

Vi sarà certamente capitato di leggere articoli o testi che illustrano la differenza fra ascoltare e udire, una differenza comunque facilmente intuibile anche da parte di chi non ha mai affrontato studi sull'argomento. Possiamo udire un'infinità di stimoli sonori pur senza ascoltarne neppure uno. Ciò che udiamo, in assenza di un ascolto attento, non ci coinvolge, forse ci infastidisce, se si tratta di stimoli che ci risultano sgradevoli, oppure ci allietta con sensazioni piacevoli, ma si tratta pur sempre di uno stimolo che transita attraverso i nostri sensi senza portare una vera conoscenza. Ogni giorno udiamo le parole di centinaia di persone, a meno che non viviamo in un eremo in totale solitudine, ma possiamo dire di conoscere quelle persone? Vi sono poi situazioni in cui l'altro ci urla silenziosamente il suo messaggio, il suo bisogno di essere riconosciuto, la sua richiesta di aiuto, il suo "ti voglio bene" o semplicemente il suo "io esisto". Uno sguardo, un silenzio importante, un'assenza o una presenza silenziosa, un gesto sono solo alcuni esempi che ci possono far riflettere su quanto numerose e varie siano le modalità e le situazioni in cui siamo chiamati ad ascoltare in modo attento, atto che implica una totale dedizione e concentrazione sull'oggetto della conoscenza e che dunque non è compatibile con il fattore fretta. Non possiamo essere attenti se abbiamo premura di giungere a una conclusione o di dedicarci ad altro. Non possiamo neppure avere fretta di servire. Se non ascoltiamo, non conosciamo; se non conosciamo i bisogni o le tecniche di aiuto, rischiamo di arrecare danno proprio a coloro che tanto siamo desiderosi di aiutare e servire. Nell'ascolto dell'altro, del nostro vicino, siamo spesso così distratti dal desiderio di trovare una risposta, una soluzione immediata ai suoi bisogni, che dimentichiamo di ascoltare in silenzio e con calma ciò che l'altro è.

Se l'attenzione nell'ascolto è poi accompagnata dalla consapevolezza che è in atto una

relazione, allora l'ascolto, oltre che attento, diviene efficace. Il fatto stesso di essere presente con tutto se stesso, abbandonando il senso di separatività e/o la presunzione del giudizio, rende l'ascoltatore parte operante, in un'interazione che diviene vera relazione di aiuto, anche se non elargisce consigli né fornisce risposte e soluzioni. Egli è lì per l'altro, per ascoltarlo, è lì per saggiare pienamente quella relazione, per vivere la consapevolezza dell'unione che si manifesta attraverso la relazione. L'essere ascoltati, accettati per ciò che si è, accolti senza giudizio, è uno dei doni più grandi che si possano ricevere. Il servizio è anche questo. Aprirsi all'altro, conoscerlo, esserci per lui. Potrebbe essere interessante leggere sotto questa luce il secondo scopo della Società Teosofica che riguarda lo studio comparato delle religioni, delle filosofie e delle scienze. Penso che questo abbia a che fare con l'aprirsi all'ascolto di ciò che è altro, anche in termini di credenze, filosofie, religioni o convinzioni scientifiche; aprirci all'accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendoci da ogni forma di giudizio, accettando la realtà esistenziale dell'altro e valorizzandolo per ciò che è. Il termine "accettazione" qui non è da intendersi come "condizione" o "approvazione incondizionata" delle convinzioni altrui, quanto piuttosto nel senso di riconoscere all'altro la libertà di avere quelle convinzioni e quei sentimenti; è una forma di rispetto profondo. Carl Rogers, fondatore della terapia non direttiva e noto per i suoi studi sul *counseling* e la psicoterapia, ci dice che "Coloro che sono stati ascoltati attivamente maturano sotto il profilo emotivo e si aprono all'esperienza, stanno meno sulla difensiva, diventano più accettanti e meno autoritari" (Rogers Carl e Russel E. David, *Un Rivoluzionario Silenzioso*). Quale terreno fertile per il dialogo, per la conoscenza e per il servizio!

La sospensione del giudizio porta a un ascolto che, oltre che attento e attivo, diventa empatico. Accogliamo, riconosciamo e accettiamo l'al-

tro in noi stessi. Nutriamo l'altro per mezzo del nostro esserci e allontaniamo, da noi stessi e da lui, il senso di solitudine esistenziale. L'empatia va oltre l'ascolto in termini di udito; piuttosto è inerente all'ascolto della musica che proviene dall'intimo dell'essere che in quel momento è oggetto della nostra percezione, una melodia che sentiamo risuonare dentro (*en*) e che può trasformare la sofferenza (*pàtheia*) in cura. L'empatia è in questi termini un atto di conoscenza e di servizio che ci riporta al centro della relazione fra noi stessi e il mondo, al centro di quella natura le cui leggi inesplicite vogliamo investigare. Conformemente al terzo scopo della Società Teosofica, essa innesca un circolo virtuoso di consapevolezza che porta l'essere umano a riscoprire le proprie facoltà latenti di rinnovamento, guarigione, pienezza, amore.

Penso che aprire e purificare le porte della percezione sia un'operazione che richiede non una, ma molte vite. Ciò che possiamo fare è iniziare a depurare l'ascolto interno ed esterno, oggettivo e soggettivo, dal rumore delle distrazioni derivanti dall'egoismo e dall'egocentrismo; possiamo provare ad abbandonarci al miracolo che si rivela nell'essere, prima di farci travolgere dalla smania del voler fare e dall'ansia del tempo. Possiamo provare ad allargare le crepe della caverna del nostro piccolo ego e iniziare a guardar fuori con lo stupore di un bambino e forse davvero ogni cosa ci apparirà come essa è: infinita. E nell'infinito vi è certamente molto da conoscere e molto a cui dedicare il nostro servizio.

*Patrizia Conte è membro del Comitato  
Esecutivo della S.T.I.*

Relazione presentata al 104° Congresso Nazionale della Società Teosofica Italiana, che si è svolto a Cattolica (RN) dal 31 maggio al 3 giugno 2018 sul tema: "Dalla conoscenza al Servizio: le sfide della Società Teosofica".