



PARROCCHIA DI SANT'ANNA
Piazzale Sant'Anna, 1
16035 Rapallo - Genova
Tel. 0185 51286

SETTIMANALE DELLA COMUNITÀ

Domenica ventunesima
del tempo ordinario
23 Agosto 2026, n. 44
Anno V, n. 299

L SANT'ANNA

“Una parola ha detto Dio, due ne ho udite” (Salmo 62,12)

don Aurelio

Ascoltare, dialogare: una bella fatica

«Io sono responsabile di quello che dico, non di quello che capisci tu.» Questa frase, spesso attribuita nel panorama pop-culturale italiano alla sagacia e all'ironia di Massimo Troisi, tocca in realtà uno dei nodi più complessi e profondi della filosofia del Novecento e della psicologia umanistica.

A prima vista, può sembrare una rivendicazione di egoismo o una scrollata di spalle di fronte al malinteso. In realtà racchiude un'importante verità antropologica: l'atto comunicativo non è un passaggio lineare di informazioni da un punto A ad un punto B, ma un evento relazionale in cui si incontrano (e si scontrano) due universi soggettivi distinti.

Per comprendere appieno la profondità di questa affermazione, è necessario andare oltre la battuta e metterla in dialogo con il pensiero di

tre giganti della relazione d'aiuto, della filosofia e della psicoterapia: Carl Rogers, Martin Buber e Viktor Frankl. Ciascuno di loro, da prospettive diverse, ha esplorato il confine sottile che separa l'espressione di sé dall'accoglienza dell'altro, ridefinendo il concetto di “responsabilità” nella comunicazione. Iniziamo con Massimo Troisi e l'ironia del malinteso, potremmo intitolare così: “La solitudine del linguaggio”.

Massimo Troisi ha fatto del malinteso e dell'incomunicabilità il motore della sua comicità e della sua poetica. Nei suoi sketch e nei suoi film, la lingua italiana è spesso un abito troppo stretto, i concetti si inceppano, le parole vengono fraintese.

Quando Troisi (o la saggezza popolare a lui legata) evoca l'idea che “io sono responsabile di ciò che dico, non di ciò che capisci”, sta tracciando

un confine di salvaguardia emotiva. Esprime la frustrazione dell'individuo che cerca di manifestare la propria verità interiore, ma si scontra con il “filtro” interpretativo dell'altro.

La comunicazione, per Troisi, non è mai perfetta: è un tentativo maldestro e umano di colmare una distanza.

La responsabilità di chi parla è quella dell'autenticità (dire ciò che si sente, al meglio delle proprie possibilità), ma non si può controllare la mente dell'interlocutore, che riempirà le parole ricevute con i propri vissuti, le proprie paure e i propri pregiudizi.

Veniamo ad un secondo personaggio forse poco noto, ma che invece merita di essere conosciuto: Carl Rogers e l'ascolto empatico, potremmo dire così: “Capire l'altro dal suo interno”.

Se Troisi evidenzia la fatica del farsi capire, lo psicologo

statunitense Carl Rogers, ribalta la prospettiva ponendo l'accento su chi ascolta. Per Rogers, se è vero che io non posso controllare ciò che tu capisci, è mio dovere interrogarmi su come sto ascoltando. Rogers introduce il concetto fondamentale di empatia: la capacità di entrare nel mondo privato dell'altro "come se" fosse il proprio, ma senza mai perdere la qualità del "come se".

Applicando Rogers alla frase di partenza: io sono responsabile di esprimermi con congruenza (autenticità), ma se voglio che tu capisca, devo anche creare uno spazio sicuro in cui la tua comprensione non sia distorta dalle tue difese psicologiche. La responsabilità si fa allora condivisa: io mi esprimo apertamente, tu ti disponi ad ascoltare senza giudicare.

Un terzo passaggio in questa nostra riflessione lo offre Martin Buber e il principio dialogico: "l'Incontro tra io e tu". Il filosofo e teologo Martin Buber porta la questione su un piano squisitamente esistenziale e ontologico.

Nel suo saggio capolavoro Il principio dialogico (Io e Tu), Buber distingue due modalità di relazione: Io-Esso: La relazione in cui l'altro è trattato come un oggetto, uno strumento, un bersaglio di informazioni. Io-Tu: La relazione autentica, in cui l'altro è riconosciuto come un soggetto intero, unico e misterioso. L'essere umano non esiste come entità isolata,

ma si realizza unicamente nell'incontro autentico con l'altro, inteso come una relazione immediata, reciproca e profonda che coinvolge l'intera persona.

Infine un quarto ed ultimo testimone della possibilità di un ascolto e di un dialogo autentico, Viktor Frankl e la Logoterapia ovvero: "la responsabilità come risposta alla vita". Lo psichiatra Viktor Frankl, fondatore della Logoterapia e superstita dei campi concentramento nazisti, ci offre la chiave di volta per comprendere la parola "responsabile". Per Frankl, l'essere umano non è semplicemente un prodotto dell'ambiente o degli istinti, ma è l'essere che decide, l'essere responsabile. La vita non ci chiede qualcosa in astratto; siamo noi che veniamo interrogati dalla vita e dobbiamo risponderne. Nella comunicazione, questo si traduce in un concetto radicale: la libertà di scelta.

Chi parla ha la libertà e la responsabilità di scegliere le parole che generano senso (logos) e non distruzione.

Chi ascolta ha la libertà e la responsabilità di scegliere come interpretare ciò che sente. Frankl sosteneva che tra lo stimolo (le parole che io dico) e la risposta (ciò che tu capisci e provi) c'è uno spazio. In quello spazio risiede il potere dell'ascoltatore di scegliere la propria reazione. Se io ti insulto, tu hai comunque la libertà interiore di non farti distruggere dal mio in-

sulto. In questo senso, la frase di Troisi trova una drammatica e potente conferma in Frankl: ognuno risponde del proprio pezzo di significato. Io rispondo dell'intenzione del mio dire; tu rispondi del significato che attribuisce alle mie parole all'interno della tua vita. Riannodando i fili di questo percorso, la frase "Sono responsabile di quello che dico, non di quello che capisci" perde la sua apparenza di cinismo e diventa un manifesto di ecologia relazionale. La lezione che se ne trae, incrociando l'ironia disincantata di Troisi con le visioni di Rogers, Buber e Frankl, si articola su tre livelli. 1) L'onestà verso se stessi (Troisi/Rogers): Dobbiamo assumerci la piena responsabilità della nostra espressione.

Parlare con chiarezza, autenticità e senza doppi fini. Non possiamo usare il "frintendimento" dell'altro come scusa per aver comunicato male o per aver manipolato. 2) Il rispetto dell'alterità (Buber): Dobbiamo accettare il fatto che l'altro è "altro" da noi. Ha una storia, ferite e filtri diversi dai nostri.

Pretendere che capisca esattamente ciò che intendiamo noi, senza scarti o sfumature, è un atto di egocentrismo che nega l'esistenza del "Tu". 3) La libertà del significato (Frankl): Ognuno è sovrano della propria mente. Nel momento in cui la parola esce dalla mia bocca, diventa di proprietà del mondo. L'altro

ne farà ciò che la sua maturità, la sua sofferenza o la sua gioia gli permetteranno di fare. In ultima analisi, comunicare non significa controllare la mente altrui, ma accettare il rischio dell'incontro. Sono responsabile di lanciare il ponte con cura e amore; non posso essere responsabile se l'altro, dall'altra parte della riva, decide di guardare da un'altra parte o non ha ancora gli strumenti per attraversare. Nella società contemporanea, caratterizzata dai social network e dalla comunicazione digitale, questo tema assume un'importanza ancora maggiore. Messaggi brevi, assenza del tono della voce e del linguaggio non verbale favoriscono facilmente equivoci e incomprensioni: perché invece che accusare questo e quello su Facebook non cerchiamo un incontro ed un dialogo? Non è sufficiente limitarsi a dire ciò che si pensa: occorre anche scegliere con attenzione le parole, considerare il contesto e verificare, quando è possibile, che il messaggio sia stato interpretato correttamente. Allo stesso tempo, chi legge o ascolta dovrebbe evitare interpretazioni affrettate e cercare sempre il significato autentico delle parole dell'altro. È vero che nessuno può essere totalmente responsabile delle interpretazioni altrui, ma è altrettanto vero che una comunicazione efficace richiede impegno reciproco. Rogers insegna il valore

dell'empatia e dell'ascolto, Buber quello dell'incontro autentico e Frankl quello della responsabilità personale. Chi parla e chi ascolta devono collaborare con rispetto, disponibilità e attenzione reciproca, per una comunicazione realmente umana, capace non solo di trasmettere parole, ma anche di creare comprensione, fiducia e relazione altrimenti si scivola nella paranoia quotidiana che porta a diffidare e interpretare male parole e comportamenti degli altri. Nella vita di tutti i giorni può capitare di interpretare le parole e i comportamenti degli altri in modo negativo, pensando che dietro una frase, un gesto o un silenzio si nasconda una critica, un'offesa o una cattiva intenzione. Quando questa tendenza diventa frequente e persistente, può trasformarsi in una forma di diffidenza che rende difficili i rapporti con gli altri e alimenta uno stato di costante tensione e sfiducia. Chi vive questa esperienza tende a leggere ogni situazione come una possibile minaccia. Un semplice ritardo nella risposta a un messaggio può essere interpretato come un rifiuto, una battuta innocente come una presa in giro, un consiglio come un tentativo di controllare o sminuire. In questo modo, il significato attribuito alle parole altrui non coincide necessariamente con ciò che l'altra persona intendeva comunicare.

Questa modalità di pensiero può essere favorita da esperienze passate di tradimenti, bullismo, conflitti familiari o relazioni nelle quali la fiducia è stata compromessa.

Anche ansia, stress prolungato e bassa autostima possono aumentare la tendenza a sospettare delle intenzioni degli altri. Per queste ragioni si può evitare il confronto, interrompere amicizie, rispondere con rabbia oppure chiudersi in sé stessi.

È importante distinguere la normale prudenza da una diffidenza eccessiva. Bisogna imparare a fermarsi a riflettere prima di trarre conclusioni, a riconoscere i propri pensieri automatici e a metterli in discussione aiuta a ridurre le interpretazioni distorte. Nei casi più gravi è opportuno rivolgersi ad uno psicoterapeuta per comprendere l'origine della diffidenza e per costruire relazioni basate su maggiore fiducia. Non tutte le parole nascondono un secondo fine e molte incomprensioni derivano da interpretazioni soggettive false. Che dite, vi è stato utile leggere queste riflessioni? In tempi di "sassaiolo" su internet e di parole come pietre, queste mie riflessioni vogliono aiutare a fare un passo importante verso relazioni più serene e una migliore qualità della vita.

Ascoltare, dialogare una bella fatica, una fatica bella.