Lo slalom dell'ASCOLTO

Per ascoltare in modo appropriato gli altri dobbiamo seguire questi passi.

Attenzione: a ciò che viene detto; evitare distrazioni provocate dall'ambiente o dalle proprie "voglie di dare subito una risposta". Guardare la persona che parla è un buon metodo per non lasciarsi distrarre. Cosa proveremmo noi, se quando parliamo gli altri guardassero altrove?

Interrompere: non interrompere l'altro mentre sta parlando.

Soggetto: non cambiare il soggetto della conversazione.

Feeling: lasciare che l'altro dica non solo ciò che pensa o descriva ciò che è capitato, ma comunichi anche i suoi sentimenti. Il suo feeling è molto importante per comprendere il "non-detto" della sua esperienza che costituisce in realtà l'oggetto più importante della comunicazione.

Giudizi: evitare di dare giudizi su quello che l'altro sente interiormente. Esprimere la propria opinione o dare consigli non richiesti non agevola la comunicazione. Anzi rischia di distruggerla! In molti casi il semplice ascolto è più che sufficiente.

Noioso: se ciò che ti viene detto risulta noioso o non hai molto tempo per ascoltare, è sempre molto meglio essere diretti e chiari e dire: «*Scusa, vorrei ascoltarti, ma ora non ho proprio tempo. Possiamo incontraci in un altro momento?*».
Questa chiarezza infonderà fiducia in chi parla, mentre stare ad ascoltare per forza comunica all'inconscio di chi parla solo ulteriore insicurezza e alimenta il suo stato di inferiorità.
Non dimentichiamo che nella comunicazione il "non-detto" è molto importante e che il più delle volte a parlarsi e ad ascoltarsi non sono le parti razionàli (= della ragione) del nostro essere, bensì i contenuti rimossi dalla coscienza di ciascuno.

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile Elledici
articoli di PAOLA BUSSO

Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

SCHEDA 52 VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA
Supplemento della rivista "*Educatori di vita*"
ilgrandeducatore@gmail.com

Voglio ascoltarti

GIOVANI *Felici* *CON gli altri*

In questo SECONDO DOSSIER analizziamo alcuni atteggiamenti fondamentali che ci aiutano a migliorare le nostre relazioni con gli altri. Dal *feliciometro* (in Scheda 47) passiamo ora ad un altro importantissimo strumento: un paio di occhiali speciali, gli *Empax* (in Scheda 49, pag. 4) .

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO

49 - VUOI ESSERE MIO AMICO?
50 - TI DIRÒ CIÒ CHE PENSO E COME MI SENTO
51 - TI STO ASCOLTANDO
52 - VOGLIO ASCOLTARTI

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Voglio ascoltarti

UNA COMUNICAZIONE EFFICACE. Se quelli elencati nella *Scheda 51, pag. 4, "Lo slalom del parlare*" sono gli elementi che permettono una comunicazione efficace, non possiamo dimenticare un ulteriore aspetto che **rende vera la relazione fra due persone**. Ossia **la volontà di ascolto e il processo mediante il quale l'ascolto si sviluppa**.
Sapere come si può ascoltare aiuta a ricevere correttamente il messaggio che chi parla sta inviando.
Come si sarà notato, quello che si sta affermando mette in particolare risalto le modalità della comunicazione, piuttosto che il contenuto stesso. Non che questo non sia importante, ma troppe volte si insiste eccessivamente sul contenuto della comunicazione e poco sul modo in cui questa avviene.
Invece, il più delle volte **è molto più importante *il modo* in cui si comunica piuttosto *che ciò* che si comunica**. Questa affermazione potrebbe "scandalizzare". In realtà non avere coscienza dell'importanza del codice, dell'ambiente, del "non-detto" significa votare la propria comunicazione al fallimento certo. Perché si dà troppa importanza al contenuto. Ci si concentra su quello e... si va dritti al fiasco.

L'ASCOLTO DELL'ALTRO. Ora, una delle principali condizioni della comunicazione è l'ascolto dell'altro. Troppe volte siamo così impegnati a voler dire la nostra "verità" che non ascoltiamo.
Abbiamo le risposte già pronte su tutto e per tutti. E non abbiamo l'umiltà di ascoltare. Siamo talmente invasati di noi stessi che scambiamo l'infatuazione per il nostro io con la verità e impediamo di fatto agli altri di accogliere quella verità che in fondo stanno cercando.
Quello che noi siamo grida più forte di quello che diciamo e gli altri, neppure volendolo, non riescono ad ascoltare quello che abbiamo la pretesa di dire.
Ascoltare le ragioni dell'altro significa accogliere l'anèlito (= desiderio) di verità che vi è nel cuore di ciascuno. Presentarsi, invece, con una verità confezionata e pronta all'uso è solo una proiezione dei nostri deliri di onnipotenza.
Per questo **saper ascoltare è fondamentale se si vuole che una comunicazione abbia successo**. Inoltre la chiave di tutte le comunicazioni è la volontà di **condividere le proprie idee con gli altri, accogliendo le loro**. Questo produce **un arricchimento reciproco**. Senza questo "camminare insieme" si ha soltanto l'irrigidimento ideologico, l'estremismo e quel fanatismo che sovente è solo una copertura per altri problemi di natura psicologica.
Ascoltare significa che noi vogliamo capire e **assimilare ciò che abbiamo sentito**. Questo è un processo in cui prendiamo parte attiva: non sono solo le nostre orecchie che ascoltano, ma **è la nostra mente che si pone in atteggiamento di ascolto**.
Sovente noi sentiamo ma non ascoltiamo. Percepiamo dei suoni ma non prestiamo attenzione a ciò che viene detto dagli altri.

ASCOLTARE, L'ARTE DEGLI UMILI. Quali sono i passi necessari da compiere per imparare quest'arte? Pochi e semplici:

- ✓ ***Spegni il cellulare, o interrompilo mentre suona.*** *Dimostrerai che l'altro è più importante dei tuoi impegni.*
- ✓ ***Metti te stesso nei panni dell'altro.*** *È il modo migliore per comprendere ciò che l'altro ti sta dicendo. Questo è un ascolto che entra nel pàthos (= intensità di sentimento) dell'altro.*
- ✓ ***Non avere paura di chiedere spiegazioni.*** *Se non hai compreso bene quello che ti viene detto, non temere di dire: «...Cosa intendi con...?», oppure: «Puoi ripetere, per favore?».*
- ✓ ***Rendi l'altro cosciente del fatto che ciò che ti dice ti sta realmente interessando.*** *Non basta dire «ok», «capisco», o annuire con il capo.*

Ricorda che nella comunicazione non sono le parole ma gli incònsci (= i contenuti rimossi dalla coscienza di ciascuno) **che si parlano!** educare

Ascoltare con il cuore significa essere interessati alla persona che parla.