L’Arte Di Saper Ascoltare: Nessuno Ascolta Più, Tutti Vogliono Parlare



Viviamo nell’era della comunicazione veloce, trasversale, ma una breve osservazione ci basta a capire che la velocità non è sinonimo di genuinità. A volte la colpa di una cattiva comunicazione è da imputare ad un **messaggio formulato male, carico di emozioni approssimative, di idee confuse** o di pensieri indefiniti, altre volte siamo noi a peccare di superficialità sia nel parlare che nell’ascoltare. Perché anche l’ascolto è parte integrante del processo comunicativo. **Senza l’ascolto, il dialogo diventa monologo.** E se in questi tempi possiamo parlare di tutto con tutti, sono **pochi quelli che sono ancora in grado di ascoltare veramente.**

L’ascolto attivo è alla base di una comunicazione sana



L’ascolto autentico non è un processo passivo, è attivamente ricettivo: accogliamo e processiamo le informazioni ricevute dal nostro interlocutore (e non quelle prodotte dal nostro chiacchiericcio mentale), poniamo attenzione alle parole e ai silenzi, a ciò che viene detto e non detto e come queste cose non dette vengono espresse attraverso la posizione del corpo, le mimiche facciali, i sospiri,…

L’ascolto è una parte importante dell’interazione tra due persone. **Se nessuno ascolta, la parola non ha nessuna utilità. Se nessuno accoglie l’informazione, quest’ultima perde di valore, di significato, perché ha senso solo se il messaggio crea un ponte tra le persone, un ponte tra me e l’altro.** Se manca questo ponte, o se una “riva” viene a mancare, non c’è comunicazione, ecco perché saper ascoltare è importante tanto quanto sapersi esprimere.

L’ascolto può essere passivo, come quando ci limitiamo a sentire la voce dell’altro senza prestargli una reale attenzione, **oppure può essere attivo**, come quando accogliamo le informazioni ricevute dall’altro nella loro complessità, facendo attenzione all’intero spettro comunicativo del messaggio che ci viene dato: **ascoltiamo la voce e le sue intonazioni, ascoltiamo le parole e anche le pause, i silenzi, ascoltiamo il corpo con i suoi gesti, le sue posizioni.**

> *“AMO ASCOLTARE. HO IMPARATO UN GRAN NUMERO DI COSE ASCOLTANDO ATTENTAMENTE. MOLTE PERSONE NON ASCOLTANO MAI.”*
> *(ERNEST HEMINGWAY)*

Cosa possiamo imparare grazie all’ascolto



Ascoltare è un’arte che s’impara col tempo, che si perfeziona grazie all’esperienza. **Ci permette non solo di diventare dei buoni ascoltatori ma dei migliori comunicatori.** Ogni volta che prestiamo davvero attenzione all’altro e ci permettiamo di accogliere dentro di noi le informazioni che ci manda, il nostro mondo si arricchisce. Essere in posizione di ascolto rappresenta una grande opportunità di crescita: l’attenzione volta al nostro interlocutore ci permette di cogliere le sfumature che un ascoltatore superficiale avrebbe bellamente ignorato cogliendo un messaggio parziale, approssimativo e forse falsato del tutto. **Ascoltando con attenzione l’altro si colgono con più facilità le diverse gradazioni emotive che si manifestano nell’esperienza della vita umana, si scopre l’altro facendo la differenza tra la persona reale che si esprime a noi e l’immagine mentale, statica, che abbiamo di lei.** Ascoltare ci permette di rompere l’immagine e cogliere il costante cambiamento della persona che abbiamo di fronte a noi.

> *“PARLARE È IL MODO DI ESPRIMERE SE STESSO AGLI ALTRI. ASCOLTARE È IL MODO DI ACCOGLIERE GLI ALTRI IN SE STESSO.” (WEN TZU)*

Mettendosi in profondo ascolto dell’altro, si esce lentamente da una visione manichea del mondo e dell’esperienza che ne possiamo fare, scorgendo al di là delle differenze personali che potremmo vedere dopo un primo approccio piuttosto superficiale, **una matrice comune a tutti noi che ci permette di comprendere l’altro e il suo sentire e di relazionarsi a lui con più autenticità, con più umanità.**

Ascoltare significa creare spazio (e vale anche per l’ascolto interiore)



Il primo passo da compiere per mettersi in ascolto dell’altro è essere presente, con consapevolezza. Questo tipo di presenza **richiede di calarsi nel momento, di scendere dalla mente al corpo**, di attivare i propri sensi in quanto la comunicazione non si basa esclusivamente sulla parola detta, ma anche sul linguaggio del corpo e sul come si esprime questo messaggio, perciò non basterà aprire le orecchie e “stare a sentire” (basterebbe semmai ad un ascolto superficiale e passivo), bisognerà aprire anche gli occhi e il proprio essere all’altro, esserci; a volte, occorrerà anche aprire le proprie braccia per permettere all’altro di schiudersi, senza la paura di essere giudicato, o ferito.

È vero, può sembrare difficile mettersi in ascolto, e lo è ancora di più se non ci siamo mai messi in ascolto di noi stessi, se non ci siamo mai fermati a fare chiarezza sulle nostre emozioni, se non siamo mai riusciti a cogliere le sfumature tra le sensazioni, le emozioni, i sentimenti. Saper ascoltare è un’arte che si affina col tempo perché più siamo in grado di ascoltar*si* e più riusciamo ad ascoltar*ci*.

Più siamo in grado di creare spazio dentro di noi, per noi stessi e più saremo in grado di farlo anche per gli altri, **perché non avremo la necessità di occupare spazio in continuazione** come se non ci sentissimo ascoltati, accolti da nessuno (nemmeno da noi). Se sappiamo che ogni volta che ne abbiamo bisogno, siamo in grado di crearci una stanza interiore dove poter esprimerci senza la paura di sentirsi giudicati, o feriti (da noi stessi *in primis*), allora **saremo in grado di non occupare con avidità lo spazio tra noi e l’altro con le nostre parole, di non riversarci in disordine tutti i nostri pensieri repressi come se fossero un fiume in piena**: dopo esserci messi in ascolto di noi stessi, saremo in

grado di accogliere il nostro silenzio per fare posto all’altro. Ed è in questo spazio che nasce il dialogo.

Bibliografia

- FERNALD, Peter S.; PETER, S. *Carl Rogers: un terapeuta verbale centrato sul corpo.* ACP Rivista di Studi Rogersiani, 2001.
- ROGERS, Carl R. *Terapia centrata sul cliente.* Edizioni la meridiana, 2007.

Sandra “Eshewa” Saporito
Autrice e operatrice in discipline Bio-Naturali
www.risorsedellanima.it