



# Come poter cambiare MODO DI ASCOLTARE?

O meglio come poter cominciare a farlo seriamente?  
Ecco alcuni appunti utili:

1. Arginiamo e possibilmente evitiamo distrazioni esterne alla conversazione, come ad esempio: rumori, temperatura dell'ambiente troppo calda o fredda, telefonate, pressioni sul tempo, acustica difettosa.
2. Concentriamoci mentalmente sul nostro interlocutore e su ciò che dice, senza aver fretta di arrivare alle conclusioni e sospendendo il giudizio personale.
3. Osserviamo attentamente la persona che abbiamo di fronte, poniamoci di fronte a lui in modo da poter captare tutti i segnali visivi che si possono raccogliere: gesti delle mani, movimenti oculari, espressioni facciali.
4. Dimostriamo interesse verso ciò che ci viene detto utilizzando dei cenni del capo, e condividiamo per quanto possibile le sensazioni che ci vengono manifestate, indipendentemente dal giudizio personale sul contenuto.
5. Facciamo domande, chiariamo tutto ciò che non comprendiamo in modo da assumere il più possibile il punto di vista altrui: è un lavoro di indagine e di raccolta d'informazioni molto importante per vedere il dialogo dalla prospettiva di chi ci parla.
6. I segnali che possiamo ritenere irritanti e fastidiosi provenienti da critiche e da punti di vista differenti dal nostro rappresentano un fondamentale banco di prova: "a noi come piacerebbe esser ascoltati?" Riflettiamo e mettiamo in pratica!
7. Verifichiamo infine il contenuto della comunicazione: il significato di un'espressione risiede nella persona che la enuncia, e una parola può avere un significato diverso per chi parla o per chi ascolta. La pratica di riepilogare e controllare i contenuti di una conversazione con il proprio interlocutore è un potente ausilio per facilitare la reciproca comprensione. "Se ho ben capito mi stai dicendo che...".

Un buon esercizio è anche quello di segnarcì questi punti durante una normale conversazione e darci poi una valutazione quantificabile rispetto al nostro modo di ascoltare: ne risulterà un insieme di indicatori che ci aiutano a migliorare delle aree ed a rafforzarne delle altre per arrivare a potenziare la qualità del nostro modo di ascoltare gli altri...e noi stessi!

Entrare in relazione con una persona per comunicare, condividere e trascorrere piacevolmente del tempo assieme, significa quindi mettere in pratica tutta una serie di accorgimenti per "preparare il terreno" ad una buona conversazione, per sentirsi bene e far sentire a proprio agio le persone con cui si dialoga, per affrontare le discussioni non con muri alzati ma con antenne accese e cuore aperto!!!

Impariamo a mettere al primo posto il rispetto per noi stessi, per i nostri sogni e per i nostri interessi, lasciandoci i nostri spazi e rapportandoci con l'altro come avremmo voluto l'altro si rapportasse con noi. Ci siamo messi nei panni dell'altro, e questa è stata un'autentica rivoluzione che ha contagiato la nostra vita a 360°. Diventa più chiaro, ora, capire qual è il vero opposto dell'amore, cioè la stasi, l'inerzia reciproca, la depressione dell'io e la mancata valorizzazione della persona vicina.

Ritroviamo il piacere in ogni piccolo gesto, in una semplice carezza e cominciamo a parlare molto tra di noi come non avevamo mai fatto.

Ascoltando con il cuore, ognuno di noi ha quindi l'opportunità di raccogliere una quantità sempre maggiore d'informazioni sul proprio interlocutore e sui contenuti del suo messaggio. Tali informazioni saranno poi fondamentali quando dovremo ribattere, argomentare, inserire un nostro commento o semplicemente rispondere ad una domanda. Sapremo esattamente cosa dire e soprattutto come dirlo.

A poco a poco questa pratica dell'ascolto diviene automatica e cominciamo a "metterla in pratica" non solamente tra noi due, ma anche nelle altre relazioni interpersonali che costellano la nostra vita: lavoro, familiari ed amici.

Certo, non sempre è facile e possibile avere un'attenzione verso chi ci parla, tale da poter "capire al volo" quello che egli ci sta dicendo, ma, grazie ad una pratica costante, ci risulterà sempre più piacevole e naturale porsi nei confronti del nostro interlocutore senza pregiudizi e con le antenne ben tese alla ricerca di tutti i messaggi captabili.

Ora sarà era bello parlarsi, bello "studiarsi" a vicenda e cercare ogni giorno di crescere vedendo i reciproci progressi nelle nostre aree di debolezza. Il nostro amore diventa interattivo nel senso che siamo coinvolti entrambi nella crescita della persona che abbiamo di fronte, cercando di capirla tramite le parole, le sensazioni, le emozioni, e cercando d'interpretarne i silenzi.

Tante volte mi fermavo a riflettere su tutto ciò che stava accadendo, e quando mi concedevo qualche minuto per pensare, sentivo che dentro di me dialogavo con qualcuno, anche se esternamente tacevo.

Provai allora ad osservare meglio le persone che facevano parte della mia vita mentre mi chiedevo: "Chissà se anche le altre persone, quando stanno in silenzio, hanno la mia stessa percezione?". Dal silenzio si possono trarre moltissime informazioni, e può esser definito come una lingua se stante, la lingua dei sentimenti più profondi, delle situazioni più importanti. In esso impariamo ad ascoltare, a riflettere ed a ricercare i significati più nascosti delle parole.

Durante la nostra vita quotidiana abbiamo ben poche occasioni per far esperienza del silenzio. Da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire, la nostra giornata è perennemente scandita da rumori, comunicazioni, stress, telefonate, impegni e quant'altro. Allora in quale modo possiamo cercare di ascoltarci di più? Come imparare a dialogare con noi stessi per dialogare meglio con gli altri?

Proviamo a ritagliarci uno spazio solo per noi, spegnendo il telefono e mettendoci in un posto tranquillo ... ascoltiamo profondamente ciò che ci diciamo, senza reazioni, senza pregiudizi: puro e semplice ascolto libero dai condizionamenti e dagli agenti di disturbo esterni. Cosa ci diciamo? Come ce lo diciamo? Qual è il tono della nostra voce interiore?

Questo esercizio molto semplice ci aiuta ad entrare in contatto con la nostra essenza profonda e ci permette di osservare attentamente ciò che accade dentro di noi. Stando attenti a questi risultati possiamo entrare in relazione con la nostra conoscenza interiore che ci è guida e maestra e che ci rende felici: siamo stati educati ed abbiamo imparato a ricercare tutto al di fuori di noi stessi, negli altri e con gli altri; quando invece le risposte alle più grandi domande della nostra personale vita le possiamo trovare solamente dentro di noi, attraverso un'attività di introspezione che abbraccia ed accoglie il silenzio come sua culla madre. Le parole che diciamo sono come la punta di un iceberg dato che raramente esprimono il loro vero significato, anzi, di proposito, tendono a velarlo. Erroneamente si tende a credere che un grande comunicatore non conosca l'imbarazzo o il rimaner "senza parole" e che tenda ad evitare i silenzi

per riempire ogni intervallo con una profusione di parole, celando ciò che davvero ci sarebbe da dire. Fortunatamente non tutti fanno così!

Sentire il silenzio, giungere alla quiete, alla calma, esprime l'avvicinarsi alla propria natura profonda e vera. E' in questo luogo che ha origine la nostra reale capacità di comunicare con noi stessi e con il mondo esterno. Nel silenzio siamo a "casa". Esso rappresenta quindi la forma più fine d'ascolto, e la conseguente attitudine all'ascolto degli altri ha origine proprio nel riuscire ad ascoltare se stessi, i propri bisogni, per poter poi comprendere le esigenze di chi ci sta di fronte, rispettandone i sentimenti e le opinioni, considerando e dando un valore alla realtà individuale di ognuno.

Nel momento in cui smettiamo di ascoltare cominciamo a fingere e ci prepariamo già a ciò che dovremo dire senza porre la minima attenzione alla ricezione delle informazioni altrui. Ascoltando ed individuando i punti di silenzio nelle parole dell'altro possiamo invece recepire senza distorsione ciò che ci viene detto. Esercitemoci quindi a rispondere dopo aver ricercato in noi il silenzio, cosicché le parole che andremo a dire saranno vere, vibranti, in armonia con il momento e la relazione che stiamo vivendo, dando una qualità molto alta alla nostra capacità comunicativa. E' solamente nell'assenza di tensione, in un'attenta pacatezza, che il comunicare diviene un gesto puro come il battito del cuore: nella sua fase di distensione la parola, e nella sua fase di contrazione l'ascolto.

*L'amore e' la forza coerente che rende tutte le cose nuove.*

*E l'individualità' non può che essere la virtuale divisione dell'amore infinito.*

*Senza nome, prende nome.*

*Senza forma, prende forma.*

*E l'unita' dell'amore puro diventa virtuale molteplicità.*

*Ma non cessa mai di essere unita'.*

*Anche se può solo sembrare retorica alla vista di coloro che non vogliono vedere, perché già hanno visto tutto; o di coloro che non vogliono o non possono udire; perché sono talmente pieni di sé che non sanno ascoltare; questa consapevolezza modifica, trasforma, sublima tutto l'individuo.*

*Solo apparentemente egli e' quello di prima.*

*Le sue azioni sembrano quelle di prima.*

*Ma egli non e' più quello di prima.*

*Poiché sa di non esser più un mendicante.*

*E non vive più da mendicante.*

*Non elemosina più affetti, comprensione, amore.*

*Ma dona affetto, comprensione, amore.*

*Non è più terra riarsa che beve insaziabilmente tutto ciò che è liquido.*

*Ma fonte che dona acqua pura, e pochi sono quelli che se ne accorgono.*

*Ma beati quei pochi.*

*Ma ciò che uno ha fatto tutti possono farlo.*

*Ciascuno edifica il proprio mondo.*