Il buon ascolto

Ogni buona relazione è fatta di due momenti da vivere bene: l’ascolto e la comunicazione di sé. Quando ciascuna delle due parti riesce a comunicare bene se stesso e a farsi capire dall’altro(quindi l’altro lo ha ben ascoltato)il rapporto ha basi buone; non presenta problemi particolari. Ci potranno essere problemi esterni al loro animo, ma l’amore è salvo!

°Buon ascolto non è dar ragione all’altro, non è accontentarlo, ma capirlo. Per tutto il periodo dell’ascolto(se voglio fare un buon ascolto) devo impedire al mio cervello di esprimere giudizi su ciò che l’altro mi comunica, perché questi giudizi finiscono per limitare la piena e perfetta ricezione e finiscono per filtrare già da subito ciò che io ritengo buono e ciò che io ritengo cattivo(quindi decido che certe cose non sono da prendere nemmeno in considerazione!). Io invece cerco di mettermi nell’atteggiamento dell’osservatore attento che vuol capire, scoprire che cosa c’è nell’animo dell’altro, usando tutte le arti che possiedo.

°Buon ascolto non è ”udire” con l’orecchio le parole che l’altro dice: Anche perché non sempre l’altro riesce a dire con parole quello che è esattamente il pensiero e lo stato d’animo. Infatti, spesso nelle discussioni si dice:<…No, io non volevo dire questo. Io volevo dire un’altra cosa….Le parole non sempre esprimono bene il problema o i propri sentimenti. Udire è troppo poco. Se ascolto solo le parole farò un ascolto molto limitato.

°Si ascolta anche con gli occhi! Quanto si comunica anche con il viso e con tutto il corpo; e quanto si capisce anche soltanto con gli occhi, gli sposi lo sanno meglio di chiunque altro. Talvolta basta guardare per capire! Se io non guardo, se io non sono attento con lo sguardo vuol dire che faccio un ascolto molto limitato; e inoltre non rassicuro l’altro che lo sto veramente ascoltando. Ciò impedirà una vera “ comunicazione” di ciò che l’altro ha dentro.

°Si ascolta anche con le mani…Si ascolta anche con il corpo: che siede accanto, che smette di far le faccende, che si atteggia disponibile, che ti fa sentire.. che ci sei!...Tutte le testimonianze di buon ascolto hanno evidenziato l’importanza del linguaggio non –verbale; sia nel comunicare. Sia nell’ascoltare.

°Chi non è buon ascoltatore su un punto, non lo è veramente nemmeno negli altri punti. Se non lo sono con il coniuge, non lo sarò nemmeno con i figli (i quali lamenteranno di non essere capiti, soprattutto quando sono in grado di capirlo: cioè all’epoca dell’adolescenza in poi…) non lo sarò con i parenti, vicini, colleghi, alunni, pazienti ecc.

°E non sarò buon ascoltatore nemmeno di Dio. Forse penso di ascoltare la sua Parola e fare la sua volontà; ma probabilmente sto credendo solo al mio punto di vista e sto facendo solo la mia volontà.

°Un esempio tratto dai modi più usuali di comportarsi nella preghiera. Ecco uno entra in chiesa per pregare, si dirige all’altare preferito; con tutto il cuore dice, si sfoga, chiede al Signore. Poi quando ha finito di dire preghiere o di parlare al Signore, se ne va. Cosa ha fatto nella sua preghiera? Ha

parlato, non ha ascoltato. In altre parole forse non ha fatto buona relazione-religione(N.d.R.: re-ligare/ religio) con Dio. Ha solo parlato , ha chiesto, ha detto forse a Dio quello che Dio dovrebbe fare. Non ha ascoltato quello che Dio aveva da dire. Relazione e religione per il cristianesimo sono molto vicini.

°Oggi c’è un gran bisogno di essere ascoltati: Molti in momenti di crisi o di malattia vanno a parlare con qualcuno. Sembra che necessitino di consigli o direttive. Ma più ancora hanno bisogno di essere veramente ascoltati. Anche se il problema alla fine è rimasto lì, alla fine sembra più piccolo; o forse non c’è più. Sono stati guariti dall’ascolto (ascolto terapeutico!). Anche i nostri giovani quasi sempre hanno più bisogno del nostro ascolto che delle nostre soluzioni.

°Il buon ascolto dipende da me. Io sono capace o non sono capace di mettermi in ascolto. E’ vero che forse lui (o lei) non si spiega bene con le parole o non parla affatto. Ma abbiamo tanti altri mezzi anche migliori della parola per capirci. Forse lui non vuol parlare, non comunica nulla. Ma tu puoi metterti nella disponibilità di osservarlo e scoprirlo. Chi ama può ascoltare ciò che l’altro non dice!

°Inoltre io posso spesso fare domande: < Che cosa pensi?...Di fronte a quella situazione come ti sei sentito? Abbiamo fatto questo, che sentimenti hai provato?>. Grazie al vero ascolto, favorito da queste domande si supererebbero più facilmente le incomprensioni, anche nella relazione sessuale. Questo stile di ascolto non va tenuto solo nei momenti cruciali del litigio o incomprensione, ma deve essere un atteggiamento costante.

°Il ‘dovere di sedersi’. E’ un dovere che un movimento coniugale propone agli sposi,E’ necessario ogni tanto ritagliarsi del tempo per il bene della propria coppia, per capirsi e decidere insieme. Alcuni sposi dicono che non hanno tempo perché devono badare ai figli ecc. Eppure ciò che va per il bene di voi sposi non è sottratto al bene dei figli, perché essi hanno bisogno prima di tutto che voi due vi amiate e non solo che li amiate.