

ASCOLTO GENERAT(t)IVO

Ascoltare *

Ascoltarsi **

Farsi ascoltare ***

Non possiamo parlare di ascolto senza parlare di comunicazione.

Nel suo significato originale, comunicare significa **legare assieme/mettere in comune**, cioè, condividere pensieri, opinioni, esperienze, sensazioni e sentimenti con gli altri.

Primo assioma della comunicazione: "Non si può non comunicare" Paul Watzlawick

Comunicazione verbale

Comunicazione non verbale - legata all'emotività/non consapevole

Comunicazione paraverbale - legata all'emotività/non consapevole

Aspetto di contenuto e aspetto di relazione. [Esempio del nonno di Gianni al Centro Estivo](#)

La comunicazione non è un semplice scambio di informazioni.

Comunicare quindi comporta un influenzarsi reciproco in maniera più o meno consapevole.

*

Ascoltare è un processo, mentre sentire è una funzione: per sentire si usa passivamente l'udito, per ascoltare occorre invece l'utilizzo attivo dell'udito e della vista, con la partecipazione del pensiero stimolato dalle nostre sensazioni. [Esempio signora piano terra che gridava aiuto](#)

L'ascolto implica riconoscere e accettare l'altro come persona, dando valore e riconoscendone la dignità. "Ascoltare" significa anche comprendere le emozioni dell'altro e ciò che non viene detto. Saper ascoltare veramente genera fiducia e accoglienza reciproca. È la base di ogni vero rapporto interpersonale e sociale.

L'essenza di un buon ascolto è l'empatia, che si può ottenere soltanto mettendo da parte la preoccupazione per noi stessi ed immedesimandoci nell'esperienza dell'altra persona.

Plutarco, nella sua famosa opera "L'arte di ascoltare", mette in guardia contro le belle parole vuote, contro i discorsi apparentemente affascinanti ma privi di sostanza, usati per abbindolare gli ingenui e coloro, appunto, che non sanno ascoltare: *"Messi, dunque, da parte l'ambizione e il piacere dell'udire, dobbiamo ascoltare chi parla con animo pacato e ben disposto, come se fossimo stati invitati ad un banchetto sacro o alla cerimonia iniziale di un rito religioso"*.

E conclude: "La natura ha dato a ciascuno di noi due orecchie ma una sola lingua perché dobbiamo ascoltare il doppio di quanto parliamo..."

Chiamato anche ascolto empatico, *l'ascolto attivo* fu "inventato" negli anni Cinquanta da Carl Rogers e Richard Farson, che lo definirono come "la capacità di ascoltare senza recepire passivamente le parole che l'interlocutore pronuncia".

I principali elementi che caratterizzano una buona attività di ascolto sono:

- sospendere i giudizi di valore
- sospendere l'urgenza classificatoria

Cercare di non definire a priori il proprio interlocutore o quanto egli dice in ''categorie'' di senso note e codificate prestando:

- Attenzione totale al mittente, sia alle sue parole che alle emozioni espresse.
- Reale interesse per ciò che viene comunicato.
- Empatia e solidarietà
- Neutralità (assenza di pregiudizi)
- Comprensione.

Focalizzati sull'altro: quando ascolti qualcuno, concentrati su ciò che l'altra persona sta dicendo, piuttosto che sulle tue idee o opinioni.

Cerca di metterti nei suoi panni e di comprendere il suo punto di vista.

In parte intuizione e in parte impegno: questa è la materia prima dei rapporti umani.

L'empatia di un ascoltatore, il fatto che capisca ciò che intendiamo dire e che lo dimostri, instaura un legame di comprensione che ci unisce a qualcuno che tiene a noi confermando con ciò che i nostri sentimenti sono riconoscibili e legittimi.

Il potere dell'ascolto empatico è quello di trasformare una relazione.

Essere sé stessi, non mascherarsi, non compiacere ad ogni costo, ma lasciar fluire il nostro ascolto verso tutto ciò che c'è di profondamente umano nell'altro sembra essere il vero segreto per una comunicazione empatica.

**

"Si ascolta senza veramente sentire; così facendo ci si protegge dai cambiamenti che un reale ascolto comporterebbe" *Barry Shwartz*

La nostra capacità di ascolto è legata alla profonda **conoscenza dei nostri bisogni e stati d'animo**. Quanto più siamo consapevoli di ciò che ci accade tanto più saremo in grado di distinguere in modo chiaro il nostro vissuto per fare spazio al vissuto dell'altro.

Affinché diventi attivo: "l'ascolto deve essere aperto e disponibile non solo verso l'altro e quello che dice, ma anche verso sé stessi per ascoltare le proprie reazioni, per essere consapevoli dei limiti dei propri punti di vista"

Il desiderio di essere ascoltati e compresi è il desiderio di sfuggire all'isolamento e colmare la distanza che ci separa dagli altri, significa tendere le mani e cercare di superare il senso di separazione dal mondo, significa rivelare cosa abbiamo nella mente e nel cuore sperando di essere compresi.

Aprirsi ai propri sentimenti e alle esperienze è fondamentale per poterli gestire e riconoscere in maniera equilibrata e costruttiva.

Abituarsi a questo comportamento permette di allargare i nostri confini di "giudizio e pregiudizio", limitando l'uso di etichette verso l'altro e facilitando la visione di com'è realmente l'esperienza umana: **un'esperienza comune**.

"Se l'ascolto irrobustisce le nostre relazioni cementando i legami reciproci, esso fortifica anche la nostra autoconsapevolezza. In presenza di un ascoltatore ricettivo siamo in grado di chiarire ciò che pensiamo e scoprire ciò che sentiamo. Per questo, raccontando la nostra esperienza a qualcuno che ascolta, siamo in grado di ascoltare meglio noi stessi. Nel dialogo la nostra vita riprende forma come un'opera a quattro mani". Michael P. Nichols, professore di Psicologia presso il College of William and Mary, nel suo libro "L'arte perduta di ascoltare" (Positive Press, 1997).

Per imparare ad ascoltare noi stessi e le nostre emozioni, un suggerimento può essere quello di ascoltare spesso della buona musica, perché, come sostiene il grande maestro Claudio Abbado: *"E' la musica che insegna ad ascoltare: se si ascolta, s'impara"*.

Può sembrare paradossale, ma proprio nell'epoca della comunicazione globale e della connessione virtuale continua, le persone non hanno mai fatto così tanta fatica a capirsi fra loro. A causa di una sempre più diffusa cultura della prestazione e della sfida, per la quale ogni scambio dialogico è una sorta di occasione per mostrare i propri "muscoli mentali", negli scambi interpersonali finiamo spesso per affermare i nostri pregiudizi, invece di conoscere, capire ed integrare la realtà che ci circonda.

Parlare e comunicare sono la stessa cosa?

Parlare -> non sempre mi preoccupa di chi ascolta

Comunicare -> far comprendere il messaggio e raggiungere gli obiettivi

Gridare aiuto o gridare al fuoco?

-Una buona comunicazione interpersonale richiede apertura, accoglienza e disponibilità.

Gli errori più comuni che possono pregiudicare una comunicazione efficace sono stati individuati e studiati negli anni Settanta da T. Gordon, un importante ricercatore della comunicazione e **teorico dell'ascolto attivo**. Ad esempio:

- 1) Ordinare, comandare, esigere;
- 2) Avvertire, minacciare;
- 3) Far la predica, rimproverare, dire cosa si deve o non si deve fare;
- 4) Consigliare, offrire soluzioni o suggerimenti;
- 5) Redarguire, ammonire, fare argomentazioni logiche;
- 6) Giudicare, criticare, disapprovare, biasimare;
- 7) Definire, stereotipare, ridicolizzare;
- 8) Interpretare, analizzare, diagnosticare;
- 9) Fare domande, indagare, mettere in dubbio, controinterrogare;
- 10) Eludere, distrarre, fare del sarcasmo, fare dello spirito, cambiare argomento.

1. Impara ad ascoltarti;
2. Osserva le reazioni dei tuoi interlocutori;
3. Cerca il tono emotivo adatto alla situazione;
4. Non pensare per "stereotipi";
5. Sii empatico: mettiti nei panni del tuo interlocutore;
6. Usa parole con valenza "positiva".
7. Usa l'ascolto attivo;

Possiamo anche parlare di strategie comunicative che sicuramente sono di aiuto, ma

Per una comunicazione efficace:

- Sintonia tra i soggetti (*sintonizzarsi con gli interlocutori*)
- Curiosità verso gli altri
- Apertura ai propri sentimenti
- Autenticità dell'empatia (*linguaggio non verbale... barzelletta su Rogers*)

L'ascolto attivo è alla base di qualunque buona comunicazione e nessuna tecnica oratoria potrà rimpiazzarlo.

In una bella intervista rilasciata nel febbraio 2010, il prof. Marco Ferrini, presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta, autorevole rappresentante italiano del Bhakti Yoga, riferendosi all'influenza del suono sulla psiche, afferma:

“L'ascolto attiene a vari stati di coscienza. Esistono diversi modi di ascoltare. L'ascolto è una modalità dell'essere. Quando noi vogliamo che qualcosa entri profondamente dentro e ci pervada, ascoltiamo in un modo. Quando invece cerchiamo solo un'informazione banale, di limitata utilità, ascoltiamo superficialmente. Se vogliamo cogliere un insegnamento profondo, una verità sulla quale siamo pronti a strutturare la nostra vita, per dare un senso alla nostra esistenza, allora ascoltiamo con differente attitudine. L'ascolto, dunque, ha varie profondità che corrispondono all'interesse che ci anima. Quando l'interesse è alto, sicuramente l'ascolto è molto profondo.

C'è un ascolto di informazioni che vengono dall'esterno che, pur essendo preziose non sono quelle di massimo pregio, quanto invece quelle che provengono dalla nostra interiorità, ascoltando le quali capiamo che cosa veramente ci interessa, quali fra le tante nostre possibilità desideriamo far crescere e quali invece potare, sacrificare, affinché crescano i rami più importanti. Nelle scelte importanti c'è un ascolto profondo e quello della nostra voce interiore è sicuramente l'ascolto più significativo. Purtroppo, vediamo che la gente ha perduto non solo l'arte dell'ascolto, ma anche l'opportunità di essere educata ad ascoltare. La preghiera è ascolto, la meditazione è ascolto, più meditiamo in profondità, più ascoltiamo i nostri bisogni veri che sono quelli spirituali, ontologici e un minuto o pochi minuti di questo ascolto possono trasformare la vita e donarci quell'orientamento illuminato che noi cerchiamo da sempre verso la felicità”.