

*Rispondere di Sé, rispondere all'altro
Ascoltare per educare all'ascolto*

Adulti che ... sanno ascoltare ... e farsi ascoltare !



- *Comunico solo se ascolto e mi faccio ascoltare: i presupposti per creare una relazione educativa*
 - *Ascoltare le parole ed interpretare i silenzi: andare oltre le impressioni e i pregiudizi*
 - *Ascoltare "davvero e bene" è difficile: ascolto finto e ascolto efficace*
- *Insegno ad ascoltare solo ascoltando: il valore di sperimentare ed esercitare il silenzio*
- *Come creare condizioni di ascolto attivo in famiglia: indicazioni pedagogiche per ... provarci!*

Molti credono che comunicare sia parlare bene ma Comunicare e' essenzialmente saper ascoltare, e' l'ascolto che permette di Costruire relazioni di qualità. Senza il Silenzio non può esserci vera Comunicazione. Il silenzio e' sempre presente...anche tra le parole.

Il silenzio e' ascolto, e' la condizione per ogni tipo di comunicazione. La disponibilità all'ascolto degli altri nasce proprio dalla capacità di ascoltare se stessi, i propri bisogni e ci da' l'opportunità di crescere.

Saper ascoltare significa comprendere le esigenze di chi ci sta di fronte, rispettando i sentimenti e le opinioni altrui e considerando la realtà individuale di ciascuno.

Quando non ascolto ma fingo soltanto, preparandomi in realtà a ciò che dirò quando l'altro avrà smesso di parlare la comunicazione e' virtuosismo verbale reciproco. Impariamo ad ascoltare cercando punti di silenzio nelle parole dell'altro perché solo quando la mente e' in silenzio possiamo recepire senza distorsione ciò che ci viene detto.

Alleniamoci a rispondere solo dopo aver ricreato in noi il silenzio, in modo che le parole che usciranno dalla nostra bocca non siano dette tanto per dire ma autentiche, vibranti, in sintonia con la realtà del momento che stiamo vivendo, così diamo qualità alla nostra comunicazione.

Possiamo imparare ad usare il silenzio come strumento di ben essere. Tuffarsi nel silenzio significa imparare a rilassarsi verbalmente, nel silenzio ci carichiamo di nuova vitalità, ringiovaniamo e la nostra comunicazione con noi, il silenzio ci porta direttamente e immediatamente in comunione con la vita così come essa è '. **E' solo nell'assenza di tensione, nella quiete vigile e attenta che comunicare e' un movimento semplice come il respiro che si articola in una fase di espansione, la parola, e in una di**

assorbimento, l'ascolto. Nell'essenzialità la comunicazione ritrova la propria magia ed esprime il nostro Essere e la parola, senza sforzo, viene fuori con le giuste pause, la giusta intonazione, come il fiore della consapevolezza.

Il silenzio non è il luogo della passività o dell'isolamento, ma lo spazio originario dove ridare voce all'essenziale, alla dimensione più vera di noi stessi, al senso complessivo del vivere.

L'abitudine e l'attitudine al silenzio riassume, dunque, una pluralità di valenze educative: rappresenta un "diletto per lo spirito", un piacere puro fine a se stesso, per ritrovar-si (con se stessi); favorisce la concentrazione e l'autocontrollo; diviene un mezzo per controllare gli errori e perfezionare i movimenti e la percezioni (dei rumori lievi o del tono sottovoce, o per acquisire una maggiore padronanza nell'uso e nella percezione del proprio corpo rispetto allo spazio come, per esempio, il camminare lentamente o correre senza far rumore e senza urtare gli oggetti, dimostrando così agilità e accortezza). Il silenzio favorisce una maggiore padronanza di sé e del proprio corpo in rapporto agli altri e, nondimeno, abitua all'esercizio di sapersi ascoltare, di aver cura della propria mente, grazie alla capacità di ascoltare e realizzare il proprio essere-nel-mondo, non disgiunto dalla realizzazione dell'altro da sé, nel rispetto reciproco.

1 M. Montessori, La mente del bambino. Mente assorbente, Garzanti, Milano, 1952, p.5.

FAI SILENZIO E ASCOLTA!



ASCOLTA IL SILENZIO !



ASCOLTARE...

- *ascoltare è mettersi nei panni degli altri*
- *capire le cose dal loro punto di vista*
- *percepire anche ciò che l'altro non aveva intenzione di dirci e trasmette involontariamente*

“Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri, ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi” da un testo classico taoista

“Quando l'orecchio si affina diventa un occhio” da poeta mistico persiano del XIII secolo

Nei processi di comunicazione la maggior parte del tempo è dedicata all'ascolto (scrivere 9%, leggere 16%, parlare 35%, ascoltare 40%)

VANTAGGI DI UN BUON ASCOLTO:

1. *RIDUCE LE INCOMPRESIONI*
2. *INDUCE L'INTERLOCUTORE AD ESPRIMERSI SENZA TIMORE e può stimolare in lui la ricerca delle migliori possibilità espressive*

FORMULA PER TRATTARE CON IL PROSSIMO:
1° **ASCOLTARE** QUELLO CHE DICE L'ALTRO;
2° ASCOLTARE **TUTTO** QUELLO CHE DICE L'ALTRO;
3° ASCOLTARE **PRIMA** QUELLO CHE DICE L'ALTRO!"
(B. MARSHALL)

Modalità possibili di ascolto:

- ASCOLTO FINTO: *a tratti...lasciandosi distrarre, immaginando e cercando di intuire le cose importanti..passivo, senza reazioni, solo come opportunità per poter parlare*
- ASCOLTO LOGICO: *applicando un efficace controllo del significato logico di ciò che ci viene detto..l'attenzione sul contenuto può dare l'impressione all'altro di essere stato capito*
- ASCOLTO ATTIVO EMPATICO: *è ascolto efficace se ci si mette nei panni dell'altro, entrando nel punto di vista dell'interlocutore e condividendo le sensazioni che l'altro manifesta...con esclusione del giudizio, del consiglio e della tensione del "doversi dar da fare" per risolvere il problema*

Saper ascoltare in modo attivo:

- Stare in silenzio e mettersi nei panni dell'interlocutore
- Inviare messaggi di accoglimento verbali e non verbali
- Incoraggiare e approfondire
- Chiedere informazioni
- Inviare segnali di comprensione
- Decodificare e interpretare efficacemente il messaggio
- Riformulare senza giudicare



Lucia Todaro, Sportello
Scuola Volontariato Como

Riformulare: *ridire con parole proprie quello che abbiamo colto nel messaggio del nostro interlocutore*

- *Così ci accorgiamo se abbiamo capito*
- *Così assumiamo un ruolo più attivo*
- *Così l'altro può rettificare o precisare*
- *Così l'altro ha la sensazione del nostro interesse e dell'ascolto e della comprensione*

Saper parlare è un gran dono: perché l'uomo non dica troppi spropositi Dio gli ha donato 10 dita perché possa ricordare i suoi saggi consigli:

*Che la tua prima parola sia Buona
Che la tua seconda parola sia Vera
Che la tua terza parola sia Giusta
Che la tua quarta parola sia Generosa
Che la tua quinta parola sia Coraggiosa
Che la tua sesta parola sia Tenera
Che la tua settima parola sia Consolante
Che la tua ottava parola sia Accogliente
Che la tua nona parola sia Rispettosa
Che la tua decima parola sia Saggia
Poi taci !*

