

RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)

DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO E DEI PENSIERI E FAVORIRE "LA GIOIA DI VIVERE" evidenziando le MODALITA' che ci hanno permesso, nelle diverse stagioni della vita (ed oggi ci permettono, o pensiamo ci permetteranno in futuro), di migliorare l'**ASCOLTO DI SE' E DEGLI ALTRI, CON GLI ALTRI.**

ASCOLTARE E PARLARE

16 ottobre 2017

Educare all'ascolto, Massimo Baldini, ed. La Scuola

"Dove tra parlante e interlocutore interviene il senso di una non colmabile distanza che impedisce una mutua comprensione, là il discorso cessa di essere sincero", *Benvenuto Terracini* p. 57

"Sommersi da una piena diluviale di informazioni si tende, da parte dei più, a non impegnarsi in un faticoso lavoro di selezione finendo così col non prestare ascolto né ai messaggi banali e banalizzanti, né a quelli interessanti e vitali. In verità, i messaggi che ci raggiungono sono spesso costruiti con parole immiserite, con parole così degradate da essere ormai solo degli pseudo simboli, dei rumori. Ecco che il disamore per l'ascolto può essere nutrito anche da un siffatto linguaggio disoccupato, un linguaggio che può essere solo subito nella disattenzione." Forse per difendersi e non venire sopraffatti dalle migliaia di messaggi che continuamente ci raggiungono. pp. 8-9

Cambiare prospettiva, considerare la prospettiva di chi ascolta oltre che la propria. "La comunicazione non egocentrica è una conquista che presuppone il superamento di molti ostacoli di varia natura, ostacoli non solo cognitivi, ma anche emotivi. Si deve imparare a mettersi dal punto di vista degli altri, si deve tra l'altro imparare a verbalizzare tenendo presente l'universo linguistico del proprio interlocutore, si deve cioè codificare il proprio messaggio in modo tale da non costringere colui che ci sta di fronte al non ascolto. Infine, per instaurare rapporti pieni di dialogo e di ascolto c'è bisogno anche di una disponibilità emotiva, di una fiduciosa accettazione dell'altro." pp. 28-29

"Difendere la chiarezza è un dichiarare il proprio disamore verso quelle persone che parlano *perifrastico* o prediligono le parole *riempibocca*... Di fatto vi sono persone completamente prive di quello che possiamo chiamare il sentimento della chiarezza e che, quindi, amano un linguaggio magniloquente ma vuoto e finiscono con l'essere incomprensibili... Ebbene, ogniqualvolta ci accingiamo a parlare non dobbiamo mai dimenticarci che si parla perché un altro ascolti e che, quindi, un messaggio poco chiaro oltre che un gesto di maleducazione è qualcosa di fundamentalmente insensato. pp. 60-61

L'arte di ascoltare, Plutarco, Ed. Oscar Mondadori

"I più, a quanto ci è dato vedere, sbagliano, perché si esercitano nell'arte di dire prima di essersi impraticati in quella di ascoltare, e pensano che per pronunciare un discorso ci sia bisogno di studio e di esercizio, ma che dall'ascolto, invece, possa trarre profitto anche chi vi s'accosta in modo improvvisato. Se è vero che chi gioca a palla impara contemporaneamente a lanciairla e riceverla, nell'uso della parola, invece, il saperla accogliere bene precede il pronunciarla, allo stesso modo in cui concepimento e gravidanza vengono prima del parto." pp. 54-55

"...dobbiamo disporci all'ascolto con animo disponibile e pacato, come fossimo invitati a un banchetto sacro o alle cerimonie preliminari di un sacrificio... Non dobbiamo pensare che gli esiti felici dipendano dalla fortuna o che vengano da soli, ma che siano piuttosto frutto di applicazione, duro lavoro e studio, e perciò, spinti da sentimenti di ammirazione e di emulazione, dovremo cercare di imitarli; in caso di insuccesso, invece, è necessario rivolgere la nostra attenzione alle cause e alle ragioni che l'hanno determinato. [...]

Dobbiamo perciò trasferire il giudizio da chi parla a noi stessi, valutando se anche noi non cadiamo inconsciamente in qualche errore del genere. Non c'è cosa al mondo più facile di criticare il prossimo, ma è atteggiamento inutile e vano se non ci porta a correggere o prevenire analoghi errori. Di fronte a chi sbaglia non dobbiamo esitare a ripetere in continuazione a noi stessi il detto di Platone: «Sono forse anch'io così?»" pp. 58-59

L'arte perduta di ascoltare, Michael P. Nichols, Positive Press

Nel crescere abbiamo acquisito delle modalità di reazione o di ascolto determinate dall'ambiente dove è avvenuto il nostro sviluppo. Di solito la famiglia, ma anche il sociale di contorno. Si possono formare dei blocchi difensivi o delle modalità reattive, eccessivi, definiti da quanto appreso e dai quali non riusciamo ad uscire.

Così può capitare che l'altro che ci parla ci sembri nostro padre o nostra madre, o altri. Questo fatto nasce probabilmente da un'economia di pensiero che a volte facilita l'impegno della relazione, ma che in tanti casi si rivela un grave errore; quindi è opportuno cercare con attenzione di dirigersi invece verso la liberazione da questi nuclei indeformabili.

"Continuiamo a vivere nell'ombra della famiglia in cui siamo cresciuti, più di quanto ci piaccia pensare."... p. 107

"Il termine per definire l'impetuosa mancanza di autocontrollo e l'emotività irrefrenabile è *infantile*... Ma non è nell'infanzia che superiamo la nostra infantilità; non è così semplice. ... La maggior parte degli adolescenti diventa talmente suscettibile da infiammarsi al minimo cenno di offesa, come l'erba secca colpita da un fulmine. Se l'adolescenza è il periodo in cui si forma la persona futura, la tarda adolescenza è il periodo in cui trasformare il rapporto con i nostri genitori da una base infantile ad una adulta. Purtroppo la maggior parte di noi lascia la famiglia nel bel mezzo di tale trasformazione. La distanza e la sporadicità degli incontri ci lascia vivere nell'illusione di essere diventati adulti, ma per la maggior parte di coloro che sono andati via di casa a diciott'anni o giù di lì, i rapporti con i genitori rimangono cristallizzati in forme adolescenziali." p. 110.

DOMANDE, MEDITAZIONI

QUALI DEGLI ERRORI SOPRA CITATI A VOLTE ASCOLTO IN ME STESSA/O?
COME REAGISCO DI FRONTE AL 'DIFFICILESE'?
PENSO DI RIUSCIRE A FARMI ASCOLTARE?

A cura di Angela Mazzetti e Chiara Madotto per *L'Arte dell'Ascolto*