

Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

Spunti di riflessione per gli adolescenti

Mordiamoci la lingua

Sono una mamma e ho perso il conto di quante volte ho detto ai miei figli: “ascoltami prima!”. E paradossalmente ogni volta sento nella testa la voce di mia mamma che quando ero piccola mi diceva la stessa identica frase.

Insomma, la storia si ripete perché, sì, alla fine una cosa l’ho imparata: ascoltare è importante. Però ascoltare è difficile, serve impegno. Vuol dire aspettare e sappiamo tutti che a volte aspettare è una noia. E anche da mamma mi ritrovo a mordermi la lingua per stare zitta ed ascoltare davvero i miei figli.

Mentre qualcuno parla è facile distrarsi e pensare ai fatti nostri, a cosa dire dopo, a cosa ne potrebbero pensare gli altri di quella conversazione... Però se non si pone attenzione all’ascolto non possiamo pensare di fare una vera conversazione. Certo, parliamo, parliamo a turno ma non conversiamo. Possiamo dire che conversare significa trovarsi insieme e ciò implica capire il pensiero dell’altro. Attenzione, non significa avere lo stesso pensiero e le stesse idee ma capirsi vicendevolmente.

Ascoltare è così importante e così difficile che esistono esperti vari che scrivono libri, realizzano corsi e conferenze. E internet è pieno di suggerimenti di tutti i tipi. Per esempio, si parla anche di ascoltare profondamente, che non significa avere sempre la risposta giusta ma accogliere emozioni difficili senza soffocarle con i nostri giudizi, suggerimenti, interpretazioni.

Ora, se vogliamo diventare ascoltatori esperti allora sì, è meglio imparare qualche tecnica precisa. Se invece ci basta essere “ascoltatori semplici” non è poi così difficile. Basta ricordarsi perché vogliamo ascoltare la persona che ci parla; vale a dire che dobbiamo ricordarci che ci interessa quello che ci viene detto e quindi non serve dedicare energia a pensare a cosa vogliamo dire noi. Basta tenere la mente ferma su quello che ci viene detto. Ok, tutto molto bello, ma poi quando l’altro finisce di parlare io che faccio? Qualcosa dovrò pur dire. Sì, in effetti sì, ma se hai dedicato impegno ad ascoltare davvero allora avrai capito bene la domanda a cui rispondere. E soprattutto avrai capito se c’è una domanda o no. A volte si può semplicemente dire “Grazie di aver condiviso con me questa cosa” “ma dai, non lo sapevo”. Frasi per portare avanti un dialogo senza per forza parlare di noi o dare consigli o giudizi ce ne sono un sacco. Se vuoi puoi passare una serata a immaginarti varie conversazioni e trovare frasi buone, frasi gentili, frasi che ti possono aiutare ad ascoltare meglio. Poi puoi usarle in una conversazione vera, l’importante è che siano sincere e non frasi di circostanza o dette tanto per dire.

E in fondo anche se a volte sbagliamo, possiamo stare tranquilli perché ascoltare è il lavoro di tutta una vita, non si finisce mai di imparare a farlo, possiamo solo impegnarci costantemente.

A cura del Centro Missionario Diocesano di Trento – Comunione e Missione n. 510 gennaio 2024.
Ispirato dal “Manifesto della comunicazione non ostile” realizzato dall’Associazione Parole O_Stili.