

5 modi per migliorare la nostra capacità di ascolto

L'ascolto è l'elemento fondamentale della comunicazione: senza ascolto non si comunica, non c'è passaggio di informazioni da un interlocutore all'altro e non c'è partecipazione alla comunicazione.

Per comunicare in maniera efficace occorre la volontà di comunicare.

Molti sono gli elementi necessari per ascoltare e quindi comunicare meglio. Ne ho scelti 5 per te:

1. **Sospendere il giudizio.** Quando ci si dedica ad ascoltare qualcuno sul serio, la prima cosa da fare è sospendere il giudizio. Attenzione: non dico "non giudicare", ma "sospendere". E' impossibile infatti non giudicare, non far riferimento al nostro metro di misura, perché ogni cosa che vediamo o chiunque incontriamo è sempre filtrato in qualche modo dai nostri giudizi e pregiudizi, dalla nostra cultura. Tuttavia "sospendere" il giudizio significa cercare di guardare l'altro con occhio nuovi, puliti, disponibili, anche se nel profondo ci verrebbe comunque la tentazione di inquadrare, di mettere una cornice a quella persona. Questo modo di ascoltare ha due effetti: quello di non scivolare nel giudizio definitivo, che bloccherebbe inevitabilmente il rapporto con l'altro e renderebbe vana la comunicazione, e quello di essere disponibili ad accogliere più liberamente quello che ci viene trasmesso, magari con la possibilità di fare scoperte nuove sugli altri e su noi stessi.
2. **Posizione del corpo.** Nell'ascolto attivo anche il nostro corpo deve stare in ascolto: la posizione del nostro corpo deve essere simmetrica rispetto a quella dell'altro, non frontale ma simmetrica, esprimendo anche nella postura, nello sguardo e nel sorriso una partecipazione all'altro, a quello che è l'altro, alla sua storia e alle sue emozioni. In questa fase non sono ammesse distrazioni: guardare l'orologio o il display del cellulare significa dire all'altro: "ti ascolto ma ci sono altre cose che mi passano per la testa". Basta questa impercettibile deviazione dello sguardo per far capire all'altro che non siamo realmente interessati a lui.
3. **Ascoltare più che parlare.** Se vogliamo veramente ascoltare l'altro occorre fare silenzio e non interrompere chi sta parlando. Il silenzio è una dimensione che non è sempre facile da realizzare: si può stare in silenzio ma avere una scimmietta che ti parla nella testa e salta qua e là fra gli impegni, quel pensiero negativo della giornata, la cena da preparare, la stanchezza. Fare silenzio è uno sforzo volontario, è una "skill" da imparare per fare spazio all'altro, e non solo alle sue parole, anche alle sue "vibrazioni", alle emozioni che emergono man mano che parla, alla sua dimensione affettiva e culturale. Il silenzio fa spazio anche a noi stessi: ci libera dal trambusto quotidiano per rivelare la nostra essenza, i nostri bisogni più autentici, le nostre potenzialità, le nostre aspirazioni.
4. **Scegliere parole positive e rispettose:** chi ascolta molto parla poco. Ma quel poco va scelto bene: le parole devono essere "inclusive" e "positive", cioè non devono imporre un giudizio o una contrapposizione sull'altro. Inclusive significa che devono essere parole che non esprimano pregiudizio o condanna, ma che esprimano accoglienza, anche di ciò che appare diverso o meno comune rispetto al solito. Positive significa che le parole hanno il potere di stimolare la fiducia dell'altro, l'autostima, lo sviluppo delle sue potenzialità. Devono avere la capacità di far guardare l'esperienza narrata con un'altra prospettiva, in modo da poter rivivere e reinterpretare in modo diverso quell'esperienza. La parola positiva stimola il meglio di noi stessi e ci ricarica. Ci aiuta a fare "reframing" cioè riformulazione del problema in altri termini.
5. **Assumersi la responsabilità della comunicazione.** Nella comunicazione non si deve generalizzare, dire per esempio "la gente fa così", "quello fa in quell'altro modo", "il mondo è così". Quando si parla è opportuno farlo in prima persona o in seconda persona: lo provo questo. Tu cosa provi? Io rispetto a questo mi sento così...Prendersi la responsabilità di quello che siamo e che proviamo porta a dire che siamo autentici, schietti, sinceri. Il nostro porci sincero e consapevole dà la possibilità all'altro di fare altrettanto, facendo sì che la

comunicazione realizza il bisogno di entrare in contatto, di scambiarsi qualcosa dal profondo, di allacciare reciprocamente qualcosa di noi all'altro . Comunicazione deriva da " cum" +" munire" cioè legare insieme.

Spero che questo piccolo e-book ti aiuti concretamente ad apprendere piccole abilità comunicative...l'ascolto si può imparare!