

## **Ascolta si fa sera 2007 – 1. Impariamo ad ascoltare**

Questa trasmissione porta un bel titolo: Ascolta! Vorrei soffermarmi oggi sull'arte dell'ascolto.

Mi capita molte volte di assistere a delle conversazioni fra sordi, a volte vi prendo anche parte. Dialoghi in cui ciascuno ha come unico scopo quello di raccontare di sé e nessuna voglia di ascoltare l'altro. Questo tipo di conversazioni non vanno al di là della chiacchiera e in genere lasciano chi vi partecipa alquanto frustrato.

A volte però ci rendiamo conto che chi ci cammina accanto non cerca la chiacchiera ma vuole parlare. Sono momenti da cogliere, attimi preziosi da non trascurare. Ma come imparare ad ascoltare davvero?

Il primo requisito per un vero ascolto è fare silenzio.

In un certo senso l'ascolto dell'altro richiede una certa preparazione spirituale, bisogna voler ascoltare veramente. Se non facciamo silenzio dentro di noi possiamo far confusione fra le voci che udiamo e quella che ascoltiamo (la nostra voce interiore per esempio che presume sempre di sapere in anticipo quello che l'altro sta per dire). Questa confusione può portare a travisare ciò che udiamo. Si ascolta con le orecchie ma anche con la mente, con l'intelligenza. Dobbiamo essere concentrati su chi stiamo ascoltando, prendere l'altro sul serio, evitando di distrarci.

Si ascolta anche con gli occhi.

In molte occasioni chi parla ha difficoltà a esprimere sentimenti, emozioni, esperienze anche se ha molta voglia di condividere queste cose, e queste difficoltà si esprimono con esitazioni della voce, frasi incomplete. Se vogliamo ascoltare veramente qualcun altro ci dobbiamo predisporre a comprendere anche il suo linguaggio non verbale con pazienza. Non dobbiamo aver fretta e dire frasi come: "Allora vieni al dunque!" La comunicazione avviene come il passaggio di un treno merci. Alcuni vagoni sono aperti, tu puoi vedere quello che contengono, altri sono chiusi, non puoi neppure immaginarne il contenuto, altri ancora sono socchiusi. Questi ultimi posso aprirsi solo con delicatezza.

Si ascolta con le orecchie, con gli occhi ma anche con il cuore. E' la disposizione a immedesimarsi con chi parla, essere disposti a condividere le emozioni vissute, a raccogliere e far proprie in parte anche le sofferenze che vengono condivise: chi parla ci sta aprendo il cuore, noi siamo chiamati a fare lo stesso.

Insomma ascoltiamo veramente qualcun altro se tutto in noi esprime rispetto non dando per scontato nulla anche se conosciamo o crediamo di conoscere la persona da quando è nata.

Questo rispetto nasce dalla profonda convinzione dell'immenso, prezioso, a volte tormentato universo interiore che è celato dentro ciascuno e ciascuna di noi.

In un certo senso questo universo è suolo sacro, possiamo entrarci solo se chiamati, togliendoci le scarpe. Buon ascolto!