

L'ascolto

L'ascolto è la prima espressione dell'Amore: "CHI NON ASCOLTA, NON AMA"!

Il primo servizio che si deve alla persona è ascoltarla.

L'inizio dell'amore per la persona sta nell'imparare ad ascoltarla; l'ascolto può guarire una persona, mentre la mancanza di ascolto può causare ferite molto profonde!

Prestare attenzione:

a chi si ascolta, a ciò che si ascolta, a come si ascolta .

Cosa vuol dire "ascoltare."

1) Accettazione incondizionata dell'altro.

2) Empatia

3) Positività

4) Grammatica della comunicazione

Emittente, messaggio, codice, contesto, intenzionalità, ricevente, feedback.

Disturbi della comunicazione

da parte dell'Emittente: superficialità, distrazione, mancanza di consapevolezza e di chiarezza, affanno;

da parte del Ricevente: precomprensione, fretta, superficialità, sordità, incapacità di ascolto. La comunicazione funziona quando il Ricevente ha compreso in modo corretto quanto ha voluto comunicare l'Emittente.

Alcune regole d'oro per ascoltare:

1) Prima incontrare la persona, poi affrontare i problemi; prima la relazione, poi i contenuti evitando l'indifferenza, la distrazione, il silenzio "che scruta".

2) Accompagnare la persona, non portarla, facendo venir fuori dal profondo tutta la sua ricchezza; e questo miracolo avviene attraverso l'ascolto vero.

Non bastano le risposte tecniche: occorre amore, relazione, silenzio, ascolto.

3) Darsi e dare tempo per ascoltare, mettendo al centro dell'attenzione la persona, evitando bugie, giochetti, maschere, strumentalizzazioni, dipendenze.

Usare il metodo della "riformulazione", affinché la persona riesca a comunicare dal profondo.

4) Evitare le valutazioni o interpretazioni, le risposte che chiudono il problema, soluzioni precoci.

5) Incoraggiare la comunicazione, saper attendere, accogliere i silenzi individuare la direzione.

Meccanismi da attivare per favorire la relazione d'aiuto

Prestare attenzione per incontrare l'altro a livello profondo, evitando la superficialità, la mancanza di tempo, il centramento sul proprio "io" o sui propri bisogni

Comunicare profondamente, cercando di capire l'altro come egli stesso si capisce, accogliendo e accettando l'altro così come è, desiderando che l'altro viva e sia contento a modo suo, facendomi "uno" con lui.

Rispettare l'autostima, credendo nella capacità dell'autosviluppo dell'altro, evitando di manipolarlo oppure di strumentalizzarlo.

Esprimere l'amore per raggiungere il cuore della persona con gesti appropriati, amandolo con espressioni di tenerezza, rispetto, meraviglia, superando il desiderio del possesso, per giungere all'amicizia.

L'ascolto profondo e totale richiede queste attenzioni: un certo vuoto di sé, un vuoto di pregiudizi, un pieno di pazienza.

Conclusione

In ogni incontro ha valore decisivo quello che dici e i contenuti che esponi, e le soluzioni che dai, ma anzitutto la relazione che sai creare attraverso un clima di autentico ascolto.