

INTRODUZIONE

Metà della popolazione mondiale è composta da persone che hanno qualcosa da dire ma non possono. L'altra metà da persone che non hanno niente da dire e continuano a parlare.

Robert Frost

Chissà quante volte vi sarà capitato di non sentirvi ascoltati o magari di non prestare voi stessi attenzione alla parola d'altri.

Saper ascoltare è una delle abilità più importanti nella vita di tutti i giorni, eppure non sono in molti a saperlo veramente fare. L'arte dell'ascolto può influenzare positivamente la nostra esistenza e la nostra relazione con gli altri.

Immaginando di farci attenti osservatori esterni durante l'incontro con l'altro, possiamo capire gli errori che commettiamo, diventando consapevoli di tutte le conseguenze spiacevoli che la mancanza d'ascolto può generare.

Il più delle volte, mentre il nostro interlocutore ci parla, tendiamo magari ad interrompere per dire la nostra opinione. Oppure siamo concentrati su noi stessi piuttosto che sull'altro, pensiamo a come ribattere, ci parliamo dentro, presumiamo di aver compreso e anticipiamo le idee e i concetti dell'altro.

Fraintendimenti, malintesi, errori sono gli effetti pratici di una mancanza di ascolto.

Numerosi poi sono i sentimenti che il non sentirci ascoltati possono causare: delusione, frustrazione, rabbia perché non ci si sente capiti e magari anche non amati.

Per migliorare la propria capacità d'ascolto, occorre lavorare su se stessi, imparando passo dopo passo a non interrompere e a sospendere il giudizio sull'altro. Bisogna arrivare ad aprire davvero la mente ed il cuore, prima ancora che le orecchie.

Chi sa ascoltare spesso è un grande leader; chi sa ascoltare spesso è anche un grande comunicatore; chi sa ascoltare spesso è un vincente in ogni campo.

Troppo spesso riceviamo passivamente i segnali che ci vengono inviati; ascoltare è in realtà molto più che il semplice sentire. Dedicare un po' del proprio tempo all'ascolto sincero è uno dei più bei regali che si possa fare, agli altri e anche a noi stessi.

Altro tema molto importante e fortemente connesso all'ascolto è il dialogo.

Il dialogo forse è il lavoro più importante e necessario nella nostra società globale ed interconnessa.

Oggi, vi è un gran bisogno di capirsi, d'attivare una comunicazione a due o a più vie e condividere insieme ipotesi e soluzioni ai numerosi e differenti problemi quotidiani.

Il dialogo quindi risulta essere centrale tanto quanto l'ascolto per poter incontrare realmente l'altro.

Ecco perché, come professionisti della relazione d'aiuto, abbiamo voluto scrivere questo nuovo agile testo. Crediamo che i contenuti qui esposti possano essere davvero uno strumento utile per approfondire l'ascolto e il dialogo, temi così centrali e importanti nella vita di ogni persona.

Di seguito riportiamo una piccola storia di un autore anonimo, molto letta su Internet, che ci introduce al tema dell'ascolto:

C'era una volta un pover'uomo che chiedeva qualche spicciolo all'angolo di una strada. Era conosciuto da molti negozianti e passanti della zona come una persona mite e che non dava asso-

lutamente alcun fastidio: si limitava con molta discrezione ad esporre il suo cappello ed un breve biglietto per raccontare la sua storia.

Con regolarità passava da lui un signore molto distinto, che si fermava a parlare con lui. All'inizio nessuno dei vicini ci fece caso, ma poi questa presenza periodica iniziò ad attirare l'attenzione.

Qualcuno notò che questo signore, sempre ben vestito, non lasciava mai neanche un soldo, e così incominciarono a circolare critiche di tutti i generi sulla «tirchieria» di questo personaggio. Tuttavia l'ometto sembrava sempre molto contento di vederlo.

Una volta uno dei negozianti presso cui il nostro ometto stazionava, dopo che il signore distinto fu andato via, gli chiese:

«Come stanno andando le entrate oggi?».

«Molto poco... anzi quasi nulla...».

In quel momento passò una signora che lasciò qualche centesimo... Al che il negoziante aggiunse con una punta di sarcasmo: «Certo però che se almeno quel signore così distinto ti desse una frazione dei suoi averi, potresti evitare di stare qui tutto il giorno...».

«Oh, no, non è così – rispose l'ometto – Sai chi è quello? Quello è il presidente di una grande società: per parlare con lui la gente fa la fila per settimane. Ogni minuto del tuo tempo vale un sacco di soldi...».

«E allora? A maggior ragione dovrebbe dare di più...».

«Ma lui dà di più... Mi dona ogni giorno il bene più prezioso che ha una cosa che non si riguadagna: un po' del suo tempo per ascoltarmi e per farmi sentire importante per qualcuno... È qualcosa che non potrà più avere in nessun modo, perché il tempo non ritorna...».