



Prima cosa, ascoltare

“Lasciami ascoltare la tua voce, perché la tua voce è soave” (Cantico dei Cantici 2,14)

P. Ricardo E. Facci

Generalmente, tra due persone che si vogliono molto bene, che si amano, che sono amici o sono sposi, hanno voglia di ascoltarsi. Ascoltare l'altro è godere della sua voce. “Lascia che ti ascolti, la tua voce è soave”. Specialmente quando si è distanti si sente la mancanza della voce dell'altro. Che bello è ascoltarti! Siete soliti dire.

Ma quando è necessario concretizzare il dialogo, soprattutto quando si deve parlare di argomenti delicati, ci troviamo a fare un altro tipo di esperienza. Quando uno sta esponendo il suo parere e l'altro lo interrompe, una, due, tre volte ... è possibile che questo porti a perdere la pazienza. Immediatamente arriva la lamentela: “nessuno ti ha corretto quella brutta abitudine? Mi hai interrotto per tre volte”. Una volta Jorge mi ha detto: “non lascio terminare una frase a nessuno, è la lamentela di mia moglie, la sofferenza dei miei figli, e non ti dico dei compagni di lavoro”. Mi ha detto, “creo sempre esperienze frustranti”. Quando uno interrompe l'altro, questo non può esprimere quello che desidera, sperimenta di non essere ascoltato attentamente, o che si ha già la risposta prima di fare l'esposizione nella sua totalità o, quello che è peggio, che quello che l'altro deve dire è più importante di quello che sta parlando.

Alicia ha detto che rispettava sempre molto suo marito, ma le costava ascoltarlo. È che ci dimentichiamo che i sentimenti devono manifestarsi nelle azioni. Se si porta rispetto, si deve dimostrare coi fatti questo rispetto, e ascoltare è un atto di rispetto.

Ammettiamo che certe persone sembrano un “disco rotto”; anticamente quando un disco si rovinava, la puntina girava nella stessa pista, pertanto, ripeteva la stessa parola fin quando non si alzava il braccetto con la puntina e lo si spostava manualmente, o si spegneva il giradischi. Vediamo, “sempre con lo stesso ritornello”. Definisco il detto: ripetizione stucchevole di qualcosa che si è già detto. Dire una e più volte distruggendo qualcosa. Qualsiasi coincidenza con la realtà è pura casualità.

Scusate, stavamo parlando di ascoltare, ma ho voluto aggiungere questa prospettiva, perché questo tipo di atteggiamento non aiuta l'altro a disporsi ad ascoltare senza interrompere. Questo, perché indovina dove va la cosa o verso dove si vuol indirizzare la conversazione, quindi, prende una scorciatoia e arriva prima alla fine. In ogni modo, bisogna sempre fare un grande sforzo per ascoltare. Questo dà autorità alla nostra stessa parola, perché se uno interrompe, l'altro cadrà nello stesso errore, e si trasforma in un dialogo tra sordi, dove nessuno ascolta nessuno.

Ci sono persone a cui costa ascoltare fin quando non si sono sfogate completamente. Con un amico mi costava molto la comunicazione, allora ho chiesto ad uno specialista, sua moglie, come fare, e mi diceva: per prima cosa lascia che si sfoghi e poi conversa tranquillamente con lui.

In tutti i casi, è sempre meglio ascoltare, prima di ogni altra scelta. Benché arrivi con lo stesso ritornello, ascolta fino alla fine.

Non c'è alcun dubbio che non è facile sviluppare l'abitudine di ascoltare. Ancor più, “ascoltare amando”. Ma non bisogna mai scoraggiarsi per ottenere una comunicazione migliore. L'ascolto non deve essere passivo. Dicendo, ascoltare amando, stiamo dicendo che l'ascolto è una attività concreta. Amare nell'ascolto è cercare di capire, interpretare quello che l'altro sta dicendo. Non solo quello che dice con le parole, ma anche col tono di voce, inoltre, scoprire quello che dice coi gesti che sta facendo, con lo sguardo, col volto, e col movimento delle mani. Qualcosa che aiuta molto all'atteggiamento di ascolto è prendere per mano lo sposo, la sposa, mentre si dialoga.

Vorrei aiutarvi con alcuni concetti di cui tener conto per ottenere un ascolto profondo e sereno. La prima cosa da sottolineare, è la capacità di empatia. Imparare a mettersi al posto dell'altro, come si dice “mettersi nelle sue scarpe”. Accogliere quello che arriva da chi arriva, non secondo i criteri che uno ha, o la visione sull'argomento che uno ha sviluppato.

In secondo luogo bisogna sviluppare la capacità di discernimento e per questo la chiave sta nel comprendere, capire con obiettività quello che mi stanno dicendo. Per assicurare questo passo, è buona la tecnica che io chiamo di specchio o di rimbalzo, mentre l'altro parla, uno gli ripete quello che ha capito, inoltre, questa tecnica mi richiede di stare attento e così l'altro ne ha la sicurezza. Qualche esempio: “secondo quello che stai dicendo, vedo la tal cosa ...”, “tu hai detto ... ho capito bene?”; “se non mi sbaglio, tu stai dicendo ...” d'altro canto, bisogna aiutare a discernere non secondo posizioni personali o egoiste, ma secondo la sapienza, per aiutare a prendere le decisioni opportune, se il caso.

Terzo, se si ascolta amando, magari, uno scopre che deve cambiare. C'è una tendenza che non aiuta a crescere, credere che sia sempre l'altro quello che deve cambiare, e molte volte bisogna concentrarsi su se stessi. E quello che è peggio, se uno sta ascoltando aspettando che l'altro affronti un tema della propria debolezza, per pestarci sopra. Ascoltare così, è farlo con un grado di cattiveria!

In quarto luogo, per motivare ad un ascolto pieno, occorre che se c'è qualcosa di negativo nel fare, ci si concentri sul fare e non nascano giudizi sull'essere a motivo dell'agire. Per esempio: "Ieri è venuta mamma, e non hai salutato come si deve, c'era qualcosa che ti distraeva o avevi qualche problema?". Così quello che ascolta si sentirà comodo nell'espone la problematica. Ma se invece si dice così: "Ieri è venuta mamma e non hai salutato. Sei un disastro!". Si è già cambiato atteggiamento, da un fatto, si è passati a dire che il suo modo di essere è un disastro. In questo modo, chi può mantenere la calma nell' "ascoltare amando"?

Quinto, non tirar fuori cose dal baule dei ricordi. Per un aiuto concreto all'ascolto, occorre pianificare vedendo come si può continuare a cambiare o crescere in funzione del futuro. Il passato, è passato. Non c'è più nulla da sistemare, né da cambiare, né da migliorare, quello che è successo è successo. E ancor meno si può fare se ripetiamo "sempre con lo stesso ritornello", come dicevamo qui sopra. Bisogna concentrarsi solo su ciò che si può cambiare, del passato non si può cambiare niente. E molto meno, quando si è avuta una visione sbagliata e si vuol mantenere quella visione come la grande verità! Quanto danno fa questo atteggiamento! Ancor meno, sbandierare i panni sporchi per mascherare il proprio errore!

Sesto, per facilitare un buon clima che favorisca l'ascolto, bisogna scegliere un luogo tranquillo, sereno, senza rumori, con la sicurezza che nessuno ascolti; evitare esposizioni lunghissime, perché così facendo si può annoiare l'altro; evitare "di fare il gesto di andarsene", queste arrabbiate che fanno perdere le staffe, i toni di voce che salgono considerevolmente, non favoriscono un atteggiamento di ascolto sereno da parte dell'altro. Nemmeno aiutano le esagerazioni o generalizzazioni, sottolineando che l'altro "è sempre uguale, non fa mai niente per cambiare, non si dispone mai ..."

Ho bussato a molte porte per vedere se qualcuno vende "capacità di ascolto". Non l'ho trovata in nessun supermercato, né nessun otorinolaringoiatra può generarla, ho visitato molti corsi di capacità di ascolto, ho visto che erano solo teorici, mi hanno detto che se l' "io" è grande è impossibile che i corsi abbiano successo, danno diplomi, ma capacità di ascolto no. Aiutano quelli che ne hanno la disposizione. Allora ho chiesto dove posso trovare aiuto.

Per ascoltare, la prima cosa è tacere. Qualcuno dice che è impossibile. Chiaro, ho trovato dove si può trovare aiuto: in Dio. Lui dà la forza per saper dominare se stessi, la grazia per tacere e saper ascoltare amando. "Che argomento tratterebbe Gesù nei nostri dialoghi? Come ascolterebbe Gesù? Cosa risponderebbe?" Dio deve essere presente in tutti i dialoghi matrimoniali. "Vieni Signore, guida il nostro dialogo, dacci la grazia di tacere, di ascoltare amando". L'amore ha bisogno che si sappia dialogare, e per farlo è fondamentale ascoltare. "Ti amo, ascoltami".

Preghiera

Signore Gesù, Tu che hai ascoltato i bisogni e i dolori di tanti, aiutaci a sviluppare la capacità di ascoltare, che, in ogni momento di dialogo impariamo a tacere prima di parlare, ad ascoltare prima di voler imporre le nostre idee.

Dacci il dono dell'umiltà per lasciare il nostro "io" e poterci concentrare sul "tu", sulle sue necessità, sul suo condividere sentimenti, sull'ascoltare i suoi punti di vista. Ti chiediamo, Signore, la grazia di costruire i nostri dialoghi secondo l'incontro con l'altro, secondo un amore che trascende gli egoismi, gli individualismi, per proiettarci a costruire un noi in un profondo amore, che sa alimentarsi in ogni incontro di dialogo. Amen.

Lavoro di coppia

- 1.- Ci costa ascoltarci? Interrompiamo?
- 2.- Che esercizio potremmo fare per aiutarci a saper ascoltare?
- 3.- Se c'è mancanza di ascolto: è un problema tra noi o ci costa farlo in tutti gli ambiti che frequentiamo?
- 4.- Mettiamo Dio in mezzo ai nostri dialoghi?

Lavoro di sostegno (da farsi in comunità)

- 1.- Generalmente è un problema di molti non saper ascoltare: a cosa lo attribuiamo?
- 2.- Come aiuteremmo una coppia di sposi perché si dispongano ad ascoltare di più e meglio?
- 3.- Delineare 7 caratteristiche del saper ascoltare.
- 4.- Nella nostra comunità: ci sappiamo ascoltare?