**Cartilla N° 440**

**Una lettera d’Amore – settembre 2022**

**Una buona comunicazione ha bisogno di “ascoltare amando”.**

*“Sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare” (Giacomo 1,19)*

**P. Ricardo E. Facci**

Probabilmente, ascoltare amando è una delle pratiche della comunicazione più difficili da realizzare. Ascoltare bene, ascoltare amando, significa molto di più dello stare con la bocca chiusa. Molto spesso capita che da fuori sembra che stiamo ascoltando, ma poi dentro di noi stiamo pensando ad altro o a che cosa rispondere rispetto a ciò che stiamo ascoltando. Per questo motivo è fondamentale “sapere ascoltare”.

Esistono dei corsi per apprendere ad ascoltare. Ma è sufficiente? Il punto su cui dobbiamo veramente lavorare è sul riuscire a far sì che il nostro “io” dia del vero spazio al “tu” dell’altro. Pian piano che crescerà la concentrazione nell’altro e non in noi stessi, allora saremo molto più capaci di ascoltare. Abbiamo molte volte sentito quanto sia importante “mettersi nei panni dell’altro”, “al posto suo”, e questo prende in considerazione la capacità di essere empatici ma, per arrivare a questo, bisogna apprendere ad ascoltare. O meglio, bisogna apprendere ad “ascoltare amando”. Questo “amando”, chiaramente, implica uscire da se stessi per entrare nell’altro, nel suo cuore, nella sua mente, nei suoi sentimenti.

Tutto ciò che facciamo in relazione agli altri è per dare vita a qualcosa. Per questo il nostro “io”, come il chicco del grano, deve morire per dare vita a qualcos’altro. Anche le orecchie servono a dare vita a qualcosa. Quando vediamo solo la proiezione di noi stessi, quando solo ciò che ci accade personalmente è davvero importante, quando non c’è un interesse nei confronti dell’altro, allora ascoltare diventa molto difficile. Dico difficile, per non dire impossibile.

Ascoltare amando implica ascoltare bene. Se si sa ascoltare, si evitano tantissime discussioni e fraintendimenti che producono brutti momenti, sofferenze inutili. È molto sano che si abbia la possibilità di pensare in modo diverso, che esistano gusti diversi, che si abbiamo visioni della realtà che non coincidono ma quando si arriva a delle discussioni forti, quando non si sa ascoltare, questa differenza anziché essere fonte di crescita, produce delle distanze e un raffreddamento nella relazione matrimoniale.

Nell’amore matrimoniale la comunicazione non è tutto ma, certamente, è un elemento profondamente importante. Questo perché, in definitiva, la comunicazione esterna è frutto di quella interna, manifesta quanto una persona sia importante per l’altra, quando grande sia il suo amore. Questo esige un miglioramento quotidiano della comunicazione di qualità in diverse occasioni. Una buona comunicazione è imprescindibile.

Ogni volta che si parla della comunicazione tra coppie di sposi, bisogna tener ben presente l’identificazione degli stati d’animo dell’altra persona, le sue emozioni ed i suoi sentimenti. Una buona comunicazione è fondamentale in tutti gli ambiti nei quali dobbiamo relazionarci con gli altri. E ancora di più nella relazione matrimoniale! Una frase ascoltata male o compresa male può avere nefaste conseguenze. Immaginatevi se in una torre di controllo di un aeroporto i controllori del traffico aereo dovessero ascoltare male ciò che si sta loro chiedendo. Qualche tempo fa, un medico mi raccontava che se si ascolta con attenzione un paziente, è possibile fare una diagnosi perfetta della malattia che lo affligge, immaginatevi se invece si ascolta male. Quando si ascolta, si può scoprire la parte più intima dell’altro, proprio per questo motivo questa pratica è particolarmente importante nelle coppie di sposi.

Durante la pandemia, sono state molte le persone che hanno appreso a cucinare piatti nuovi o si sono cimentati in lavori manuali o artistici, tuttavia non ho sentito nessuna coppia di sposi dire che avesse approfittato di questo tempo per apprendere ad ascoltarsi mutuamente. Ci sono abilità che sono innate nelle persone, come può essere dipingere un quadro ad olio o realizzare una scultura o interpretare un pezzo musicale, ma la capacità di ascoltare, quella si deve apprendere.

Alcuni consigli per ascoltare amando, possono essere i seguenti:

*Dimostra interesse* in ciò che l’altro sta esprimendo. Bisogna lasciare che l’altro si sfoghi senza interromperlo. E non dare giudizi fino a quando non avrà esaurito il tema. Ascoltare amando significa prestare attenzione a ciò che ci sta dicendo e ai sentimenti che accompagnano questo sfogo. Mentre si ascolta, è importante non contraddire né giudicare ciò che l’altro ci sta dicendo, piuttosto dobbiamo ascoltare tranquillamente fino alla fine. Molto spesso, colui che ci sta esponendo la sua situazione o problematica, non vuole neanche confrontarsi o discutere di un determinato tema, piuttosto desidera solamente essere ascoltato perché ha bisogno di sfogarsi o ha bisogno che qualcuno gli dica semplicemente “ti capisco”, “ti sono vicino”.

*Diventa una eco*. Tutti sappiamo cosa sia una eco. Uno grida in mezzo alle montagne, tra le pietre e sembra che ci sia un’altra persona a far risuonare le nostre parole. Questa è una cosa molto importante che può fare una persona per aiutare chi ha bisogno di essere ascoltato. Per dimostrare che una persona sta ascoltando è profondamente necessario generare una eco: esprimere con altre parole o parafrasando quello che abbiamo appena ascoltato. Si tratta di una pratica molto importante ed arricchente in un dialogo con ascolto, ci aiuta a scoprire la parte più intima e profonda. È un po’ come quando ci mangiamo un cioccolatino, uno vede il cioccolato fuori ma poi che meraviglia quando arriviamo al ripieno, alla sostanza, alla sua parte più interna. Quando ascoltiamo, non possiamo limitarci a ciò che stiamo sentendo, ma dobbiamo scoprire ciò che ci vuole dire nella sua essenza, il cuore del discorso. In conclusione, bisogna scoprire il cuore del cioccolatino.

E quando non riusciamo a captare ciò che c’è al di là della facciata, allora dobbiamo *chiedere all’altra persona di sfogarsi ancora un po'*. Ad esempio, possiamo dirgli: “Dimmi ancora qualcosa di questo tema” o “non credo di aver capito bene, spiegami meglio questa cosa”; ma è importante affinché l’altra persona si possa sfogare senza timore evitare domande come “perché?”, “con quale scopo?”, “qual è il senso di questo?” visto che queste domande potrebbero essere vissute come una critica e chiudere il cuore di colui che desiderava esprimere i propri sentimenti, problemi e punti di vista.

Prima di concludere, vorrei però chiarire un elemento chiave: non dobbiamo esigere dagli altri né da noi stessi un livello di perfezione quando ascoltiamo. La perfezione non è di questo mondo. Se anche non dovessimo riuscire bene nell’atteggiamento di ascolto dell’altro, la chiave è la buona intenzione, a questo dobbiamo dare molto valore. Essere disposti all’ascolto dà all’altra persona sicurezza, forse molta più sicurezza del conoscere mille diverse tecniche di “ascolto attivo” come lo chiamano alcuni. “Ascoltare amando” fa sì che tutto sia possibile perché l’amore annulla le imperfezioni nella capacità di ascoltare.

Un segno di questo amore è rendere concreto nei dialoghi la raccomandazione della Lettera di Giacomo “Sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare”. Non dimentichiamo le parole di Gesù come risposta a Marta, “Maria ha scelto la parte migliore: ascoltare”. E che in un altro momento disse: “Mia madre e i miei fratelli sono coloro che ascoltano…”

**Preghiera**

Signore Gesù, in varie occasioni hai parlato dell’importanza di “ascoltare”,

anche Tu lo hai fatto ascoltando la volontà del Padre,

è per questo che desideriamo affidarci a te e alla tua grazia

per apprendere ad ascoltarci reciprocamente, come marito e moglie, come genitori.

Desideriamo praticare un atteggiamento di ascolto che sia frutto dell’amore della carità,

manifestando l’amore di Dio nell’essere attenti

alle emozioni e alle parole dell’altro, avendo Te al centro del nostro dialogo.

Signore, non conosciamo le tecniche di ascolto,

ma sappiamo che l’amore tutto può. Con Te ascolteremo amando. Amen.

**Lavoro Alleanza**

1.- Nella nostra coppia, abbiamo una disposizione all’ascolto dell’altro?

2.- In che modo posso contribuire affinché l’altra persona abbia una maggiore disposizione all’ascolto?

3.- In quanto genitori, ascoltiamo i nostri figli?

**Lavoro Pilastro**

1.- Quali sono le cause per le quali, in generale, è molto faticoso disporsi all’ascolto?

2.- Nella nostra comunità, abbiamo un atteggiamento di ascolto tra di noi?

3.- Dopo aver condiviso questo momento, come potremmo definire la capacità di ascolto?

**08-10 ottobre X Congresso Internazionale Hijos de Hogares Nuevos** a Oberá (Misiones – Argentina) **NESSUN RAGAZZO DOVRÁ ESSERE ASSENTE!** Dai 14 anni in su…