



## Podcast 13

### Ascolto attivo: come ascoltare ciò che un'altra persona sta realmente dicendo?

Lascia che ti faccia una domanda: come cambierebbe la qualità della tua interazione con gli altri se potessi passare dal riconoscere le parole alla comprensione dei sentimenti e delle motivazioni dietro di loro? Pensi che ti sentiresti più o meno connesso, più o meno ascoltato, più o meno a tuo agio con gli altri?

Ecco un esempio. Hai mai sentito un'altra persona o anche te stesso dire: "Sto bene" quando ti è stato chiesto "Cosa c'è che non va?" (e in realtà è tutt'altro che ok). Forse eri preoccupato da una discussione mattutina o hai ricevuto un messaggio aggressivo o hai mancato una scadenza. Anche se le parole affermavano che stavi bene, non era vero. Ora immagina che un'altra persona non si limiti a chiedere: "Cosa c'è che non va?" ma si fermi un attimo e dica: "Sai che mi sembri triste? È successo qualcosa oggi? C'è qualcosa che posso fare per te?" E poi rimane per i prossimi 10 minuti solo ad ascoltarti: senza interruzioni, giudizi o fretta di condividere le loro notizie.

Scommetto che ti sentiresti diverso. Spesso non si tratta delle parole, ma dell'intenzione dietro di esse che rende l'ascolto attivo un processo dinamico e compassionevole. Stai comunicando anche con quella persona, anche se sei silenzioso. Stai dimostrando che ti preoccupi di loro, dei loro pensieri e sentimenti e sei disposto a prenderti il tempo per ascoltarli.

Può essere estremamente importante con i gruppi più vulnerabili che naturalmente potrebbero aver bisogno di più attenzione e compassione. E questo è ciò che chiamiamo "ascolto attivo".

Ci sono diversi tipi di ascolto: uno è ascoltare per se stessi. In questo caso, internamente sei impegnato con domande come: "Sarà davvero utile per me?" "Questo mi ricorda il tempo in cui..." "Spero che possa finire presto e io possa iniziare la lezione..." Oppure potresti comporre una risposta nella tua testa. Questo è particolarmente tipico nel caso in cui l'altra persona sia critica o tu sia impegnato in un dibattito.

C'è però un altro tipo di ascolto, di solito chiamato ascolto attivo: in questo caso, stiamo facendo uno sforzo per connetterci alla posizione della persona che parla. Ci aiuta ad essere molto più presenti e concentrarci su ciò che una persona sta effettivamente dicendo e sentendo. Aiuta a esprimere empatia e rimanere non giudicanti.

Può essere difficile, però: se hai la tendenza a concentrarti sulla soluzione, può essere difficile tenere le tue idee per te ed essere lì per l'altra persona. Infatti, le tecniche di ascolto attivo possono aiutarti ad evitare:

- pensare a come la storia dell'altra persona ti influenza;
- cercare di fornire una "soluzione rapida", in modo da poter smettere di sentirsi male per l'altra persona;
- o cercando di sminuire la questione per lo stesso motivo.

Tuttavia, se vuoi costruire una connessione e supportare una persona di fronte a te, dovrai imparare ad ascoltare in modo diverso. Ecco alcuni suggerimenti da seguire:

1. Rimani non giudicante Questo non è sempre facile, ma lasciare andare le tue opinioni ti libera di concentrarti sulla prospettiva dell'altra persona. Riconoscere le opinioni e le emozioni di una persona





ti aiuta a sostenerle. Questo non significa che devi essere d'accordo con tutto ciò che la persona dice; Si tratta di far sapere loro che ti interessa e che contano.

2. Dai alla persona la tua attenzione. Rimuovi le distrazioni. Assicurati di avere il tempo da trascorrere con la persona e se questo significa spostare una conversazione per dopo la lezione, fallo. Dare loro la massima concentrazione mostra rispetto, e una persona è più propensa a rimanere calma quando si sente rispettata.

3. Ascolta attentamente (sentimenti e fatti) Immergiti nelle parole e mantieni una visione più ampia dell'individuo in quella situazione specifica. Nota il tono della voce, il linguaggio del corpo e altri indizi per andare oltre le parole e ottenere informazioni sulle emozioni. Ascolta con le orecchie, gli occhi e il cuore.

4. Non aver paura del silenzio A volte tutto ciò di cui una persona ha bisogno è di essere ascoltata o sapere che sei lì. Presta attenzione al contesto e alla qualità del silenzio prima di rispondere. La persona potrebbe pensare a cosa dire dopo o potrebbe aver bisogno di alcuni momenti di silenzio per tenere a freno le emozioni. Una volta che pensi di aver fornito abbastanza spazio e accettazione all'altra persona, è giunto il momento di riempire tutti gli spazi vuoti che percepisci ponendo domande nel modo giusto.

