



Podcast 14

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

Prima di discutere su come porre domande, facciamo un esperimento. Chiedi al tuo amico o a un familiare di parlarti dei suoi sogni e ascolta attentamente. Suggerimento: se trovi difficile concentrarti su ciò che qualcuno sta dicendo, prova a ripetere le sue parole mentalmente mentre le dice: questo rafforzerà il loro messaggio e ti aiuterà a rimanere concentrato. Non pensare alla tua risposta o alla prossima domanda. Se un pensiero casuale si insinua nella tua mente, lascialo andare e riporta l'attenzione sull'altoparlante.

Com'è andata? Sei riuscito ad essere un buon ascoltatore? Hai riconosciuto l'emozione dietro le parole? Se potessi riassumere tutto ciò che è stato detto in 2 frasi, cosa diresti?

Ora, ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a capire cosa comprende o sente davvero un'altra persona. Il primo è chiamato riassumere.

Fondamentalmente, ripeti una versione abbreviata di ciò che un'altra persona ha detto mantenendo l'idea principale. Aiuta a tenere traccia della storia e mostra la tua presenza e comprensione. Ti aiuterà a sincronizzare e mantenere la concentrazione sul nucleo della storia.

Prova a riassumere la storia successiva in massimo 1-2 frasi: "Ho finito i miei studi e poi ho iniziato a lavorare in una banca nel centro della città in cui vivo. Sto ancora lavorando laggiù. È un bel posto. I miei colleghi sono gentili e lo stipendio è soddisfacente. Tuttavia, ultimamente, ho la sensazione di voler esplorare di più, viaggiare in tutto il mondo e fare qualcosa di completamente diverso".

Il secondo suggerimento è chiedere dei sentimenti di un'altra persona che si chiama "riflesso dei sentimenti". Quando ascolti, pensa a ciò che la persona potrebbe provare in quel momento e dai un nome a questa sensazione. Per esempio: "Stavo cercando di parlargli, ma la nostra conversazione è finita in una rissa!" "Ti sei sentito frustrato?" Aiuterà a fermarsi un attimo e passare da una storia tecnica al riconoscimento dei sentimenti.

Inoltre, anche se dai un nome sbagliato alla sensazione, non preoccuparti: un'altra persona ti correggerà e darà un nome a un vero sentimento. Ad esempio: "No, non sono frustrato. Sono semplicemente molto triste".

Un altro consiglio è tacere e dire una semplice frase: "Dimmi di più". Ricorda che dare tempo a un'altra persona di parlare ininterrottamente ed essere lì con la tua mente e compassione significa molto. Basta chinarsi, ascoltare e dire: "Dimmi di più".

Per finire, ecco 3 tabù o blocchi della comunicazione:

- rassicurazione rapida: non preoccuparti, andrà tutto bene;
- scavare per informazioni e costringere qualcuno a parlare di qualcosa di cui preferirebbe non parlare;
- interruzione: dato che il messaggio che stai inviando è „lo so meglio, lo so già, quello che sto dicendo è più interessante o importante“.

Non preoccuparti se all'inizio hai difficoltà a concentrarti completamente sulla persona o a fermarti dall'interruzione.





Ricorda: a volte, far conoscere a qualcuno la profondità della tua empatia essendo lì è tutto ciò che è necessario per quel momento.

Piuttosto che preoccuparci delle parole giuste, cosa succederebbe se ci concentrassimo sulla condivisione del nostro tempo e della nostra compassione?

