

L'arte di ascoltare

(Libera integrazione tra le 7 regole dell'arte dell'ascoltare di Marianella Scavi e riflessioni sull'ascolto di Mauro Scardovelli)

- Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
- Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista. Ascoltare significa assumere il punto di vista dell'altro, sia pure temporaneamente e provvisoriamente. Se una persona mi parla posso dire che sono in ascolto solo se presto attenzione alle sue parole e cerco di comprendere la rete di significati che esse acquistano in relazione alla sua visione del mondo.
- *Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che potrebbe avere ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.*
- *Ricordati che ascolto e accettazione sono concetti inscindibili, reciprocamente implicanti: non c'è ascolto senza accettazione, come non ci può essere vera accettazione senza ascolto.*
- *Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali, se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico. Ascolto e accettazione comportano quindi la sintonizzazione sullo stato emotivo dell'altro (dal momento che le emozioni sono una diretta conseguenza del significato che noi attribuiamo alla realtà). In questo senso ogni vero ascolto è un ascolto empatico.*
- *Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.*
- *Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.*
- *Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una "metodologia umoristica". Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.*