



ASCOLTARE PER GENERARE

Tra una Serata e l'altra ... dopo la seconda

Obiettivo

A disposizione dell'educatore uno stralcio preso da internet sull'importanza del saper ascoltare.

L'ascolto: la base della comunicazione

Sia in famiglia, che tra amici o sul lavoro, le relazioni umane si basano sulla capacità di ascoltarsi reciprocamente. Ascoltare vuol dire essere disponibili, dedicare del tempo all'altro e, quindi, cercare di capire ciò che gli succede, cosa lo spinge ad agire. Ascoltare vuole anche dire saper interpretare gli scambi comunicativi e i silenzi, e accettare punti di vista divergenti dai propri.

L'ascolto non è un atteggiamento naturale dell'individuo, che tende piuttosto a concentrarsi su se stesso o interpretare a modo suo quel poco che sente. La vera natura dell'uomo è soprattutto di esprimere quello che prova, giudicare e dare consigli. Come diceva Goethe: "parlare è una necessità, ascoltare è un'arte".

In che cosa consiste l'ascolto?

L'ascolto richiede di compiere uno sforzo d'interesse, di concentrazione e d'attenzione, per mostrarsi realmente disponibili verso il proprio interlocutore. Questo resta, soprattutto, una **prova della stima che si prova per l'altro**, del desiderio di concedergli del tempo e di aiutarlo... Ascoltare, quindi, vuol dire **evitare il silenzio passivo**.

Esistono molti livelli d'ascolto:

- **L'ascolto attivo** non consiste solo nel sentire ciò che dice l'altro, ma anche nell'ascoltarlo veramente e, quindi, nel capirlo.
- **L'ascolto specchio** permette a chi soffre di svuotarsi delle sue amarezze e del suo rammarico.
- **L'ascolto risonanza** consiste nel ripetere le dichiarazioni dell'altro, portandolo ad approfondire il proprio pensiero, pur restando positivi su tutti gli argomenti discussi e su tutte le soluzioni possibili, senza interpretare le sue opinioni.

Qual è l'impatto psicologico dell'ascolto?

L'ascolto ha un impatto psicologico molto forte. Infatti, crea un vero clima di rispetto, di stima e di fiducia tra due interlocutori. Quando una persona si confida, l'ascolto non è finalizzato ad indagare su di lei o a farla diventare una fonte d'informazioni, chiedendole precisazioni; ascoltare significa, semplicemente, prestarle attenzione, in modo da farle esprimere quello che sente e permetterle, a lungo termine, d'imparare ad ascoltarsi da sola e trovare la sua strada.

Questo tipo di approccio, sviluppato dallo psicologo Carl Rogers, si concentra sulla persona e non sul suo problema, ed è utilizzato da molti psicologi, psicanalisti e altri specialisti delle scienze umane.



Altri, invece, parlano d'empatia. Questa tecnica d'ascolto consiste nel mettersi nei panni dell'altro per comprendere meglio ciò che sente evitando, però, di soffrire con lui. Questo serve a dimostrare all'altro che capisci quello che sta dicendo, e che può concederti la sua fiducia.

I segreti di un buon ascolto

E' raro che la capacità d'ascoltare sia innata. Al contrario, come la lingua, l'ascolto s'impara e si perfeziona col tempo. Ecco alcune strategie da adottare:

- **Ascoltare vuol dire, prima di tutto, tacere:**

Quante volte, quando un caro ti confida la sua sofferenza, sei tentato di rispondergli "so bene cosa provi, io l'ho vissuto l'anno scorso"? Magari queste parole sono il risultato di una buona intenzione da parte tua, finalizzata a creare uno scambio comunicativo e a confortare l'altro, ma purtroppo questo atteggiamento tende a peggiorare le cose. Perché, facendo così, parli al posto dell'altro, ti appropri delle sue opinioni in modo da parlare meglio di te. Come se la disgrazia del tuo interlocutore ti permettesse di sfogarti...

- **Ascoltare vuol dire mettere da parte le tue preoccupazioni personali:**

Non è facile, ma è indispensabile per ascoltare efficacemente: devi imparare a dare tempo all'altro, per accompagnarlo nel suo percorso interno, seguendo i suoi ritmi e rispettando la sua discrezione. Devi anche imparare a mettere da parte ciò che pensi, ciò che provi e i tuoi problemi, almeno quando l'altro sceglie di confidarsi con te e ha bisogno di tutta la tua attenzione.

- **Ascoltare non vuol dire pensare al posto dell'altro:**

Quando un caro ti confida la sua sofferenza, non serve a niente sostituirsi a lui e dirgli cosa dovrebbe fare. Non serve neppure cercare di capire cos'è che lo tormenta e dargli consigli del tipo: "se sei in questa situazione, è perché..." . Non ha bisogno di sentirsi dire delle cose del genere, perchè non lo aiuterebbero a fare progressi, non facendo che amplificare la "gravità" del suo problema.

- **Ascoltare vuol dire evitare di giudicare:**

"Non dovresti reagire così", "stai sprecando la tua vita"... queste dichiarazioni lasciano pensare al tuo interlocutore che cerchi solo di cambiarlo, che non approvi quello che fa. Cerca piuttosto d'essere neutrale nelle tue posizioni (anche se non è facile). Parlando, la persona che soffre impara a giudicare da sola i propri problemi, a sopportarli meglio, o a liberarsene.

IPOTESI A

L'animatore introduce il tema dell'ascolto. Senza silenzio non c'è ascolto: silenzio per ascoltare noi stessi nel profondo. Per ascoltare gli altri. Per ascoltare Dio. Il silenzio è una dimensione da ricercare nell'ambito della cura della nostra interiorità

“ La perdita della capacità di ascoltare è figlia della perdita della dimensione del silenzio. L'uomo moderno ha orrore del silenzio. Il silenzio della mente è ormai un'espressione priva di



significato. Abbiamo dimenticato l'arte di quietare quell'alveare di mille api che ronzanti che si annidano nella nostra mente. Sottoposta a un incessante bombardamento di messaggi, la nostra mente è una fucina di pensieri che lavora senza turni di riposo. Abbiamo perso la capacità di rallentare. Un'attività mentale frenetica e dispersiva che invece di arricchire lo spirito, ci affatica e ci confonde, seppellisce il nostro vero io sotto una cortina impermeabile di pensieri, immagini, fantasie e timori. Questo lavoro mentale ha luogo senza sosta, sicché i pensieri si sovrappongono l'uno all'altro spesso in modo conflittuale. Ci fanno agitare per un nonnulla, costruiscono pregiudizi e preconcetti. Corrono affannosamente ad anticipare il futuro e restano amaramente attaccati al passato. Le esperienze passate sono sempre presenti per condizionarci, anche se non ce ne rendiamo conto. Al nostro fianco cammina il passato che ci imprigiona dentro a celle prive di sbarre, ma da cui è difficile evadere. Queste incrostazioni avvolgono l'io profondo e gli impediscono di emergere, lo soffocano stordito dal rumore e dal chiacchiericcio mentale” (Plutarco Filosofo greco 46 d.c.-125 d.c.)

Per meglio ascoltare noi stessi e la Parola nel silenzio, un luogo adatto può aiutare (deserto). Ma attenzione perché “.. non è fuggendo che troverai Dio più facilmente, ma è cambiando il tuo cuore che tu vedrai le cose diversamente” (Carlo Carretto).

Non basta udire con l'orecchio. Ascoltare richiede una disponibilità del cuore per arrivare a sentire, conoscere, a capire nel profondo.

Nella nostra vita ci vuole uno spazio per la vita contemplativa e la preghiera e uno spazio per l'attività e il servizio. Ascoltare è strategico nella **dinamica: accogliere- ascoltare- servire**. Se non si ascolta adeguatamente, con la giusta disposizione, empatia, mettendosi nella condizione di chi chiede, non si comprende il bisogno e non si dà una risposta adeguata.

Si consiglia la visione del video <https://video.espresso.repubblica.it/attualita/un-cartoon-racconta-il-potere-dell-empatia-la-sfida-vinta-di-bruno-bozzetto/11253/11351>

Mister Empathy cammina grigio e triste, attraverso una città grigia e triste, ma in un minuto e mezzo di immagini si anima, si illumina, si colora, all'incontro di persone, animali, emozioni, richieste d'aiuto, sguardi, sorrisi, piccole solidarietà urbane che si moltiplicano

Si propongono alcuni spunti di riflessione :

Siamo capaci di vero ascolto? Che spazio ha o ha avuto nella nostra vita per riconoscere la nostra vocazione? (la chiamata di Dio).

Sappiamo ascoltare chi è diverso, chi è solo e non si fa sentire, chi è disabile o parla un altro linguaggio, chi non osa chiedere?

Si legge insieme il brano del *vangelo Luca 10,38-42*

“Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò.



Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Si può concludere l'incontro con questa preghiera

Signore, accetto di tacere per sentire ciò che non è udibile.

Accetto di fare silenzio per ascoltare una voce che non sia la mia soltanto.

Accetto di non sapere per accogliere un messaggio misterioso della vita.

Ecco, con pazienza sto in ascolto:

vieni, Signore della vita, perché io viva la vita per intero;

vieni, Dio della felicità, perché io gusti per intero la felicità;

vieni, Dio della speranza, perché io lotti con speranza per la vita e la felicità di ogni creatura;

vieni, Dio della meraviglia e della certezza,

ma insieme poni nel cuore di ciascuno la consapevolezza che felicità è vivere alla tua presenza.

Amen.

IPOTESI B

Senza un adeguato spazio alla contemplazione, alla preghiera e al dialogo con Dio, ascoltando la sua parola, l'attività di servizio rischia di diventare sterile, vuota e affaticante. L'ascolto della Parola e la preghiera sono il supporto necessario affinché le opere, il servizio e la missione siano ispirate e profetiche.

Si propone l'ascolto del brano biblico *vangelo Luca 10,38-42*

“Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Alcuni spunti per avviare il confronto:

Ci è più facile riconoscerci in Maria o in Marta? In che cosa ci riconosciamo come Maria e in che cosa ci riconosciamo come Marta?

Siamo capaci di vero ascolto?



Sappiamo ascoltare chi è diverso, chi è solo e non si fa sentire, chi è disabile o parla un altro linguaggio, chi non osa chiedere.. ?

Il primo servizio che si deve al prossimo è quello di ascoltarlo. Come l'amore di Dio incomincia con l'ascoltare la sua Parola, così l'inizio dell'amore per il fratello sta nell'imparare ad ascoltarlo. E' per amore che Dio non solo ci dà la sua Parola, ma ci porge pure il suo orecchio. Altrettanto è opera di Dio se siamo capaci di ascoltare il fratello. I cristiani, e specialmente i predicatori, credono spesso di dover sempre "offrire" qualcosa all'altro, quando si trovano con lui; e lo ritengono come loro unico compito. Dimenticano che ascoltare può essere un servizio ben più grande che parlare. Molti uomini cercano un orecchio che sia pronto ad ascoltarli, ma non lo trovano tra i cristiani, perché questi parlano pure lì dove dovrebbero ascoltare. Chi non sa ascoltare il fratello ben presto non saprà neppure più ascoltare Dio; anche di fronte a Dio sarà sempre lui a parlare. Qui ha inizio la morte della vita spirituale, ed infine non restano altro che le chiacchiere spirituali, la condiscendenza fratesca che soffoca in tante belle parole pie. Chi non sa ascoltare a lungo e con pazienza parlerà senza toccare veramente l'altro ed infine non se ne accorgerà nemmeno più. Chi crede che il suo tempo è troppo prezioso per essere perso ad ascoltare il prossimo, non avrà mai veramente tempo per Dio e per il fratello, ma sempre e solo per se stesso, per le sue proprie parole e per i suoi progetti... C'è un modo di ascoltare impaziente e distratto, che disprezza il fratello e aspetta solo di poter finalmente prendere la parola e liberarsi dell'altro. Questo non è compiere la propria missione, e certamente anche qui nel nostro atteggiamento verso il fratello si rispecchia il nostro rapporto con Dio. Se noi non riusciamo più a porgere il nostro orecchi al fratello in cose piccole, non c'è da meravigliarsi se non siamo più capaci di dedicarci al massimo tra i servizi consistenti nell'ascoltare, affidatoci da Dio, cioè quello di ascoltare la confessione del fratello. Il mondo pagano sa, oggi, che spesso si può aiutare un altro solo ascoltandolo seriamente, avendo riconosciuto questo, vi ha impostato una propria cura d'anime laica, alla quale accorrono numerosi gli uomini, anche i cristiani. Ma i cristiani hanno dimenticato che il compito dell'ascoltare è stato loro affidato da Colui il quale è l'uditore per eccellenza, alla cui opera essi sono chiamati a collaborare. Dobbiamo ascoltare con l'orecchio di Dio, affinché ci sia dato di parlare con la Parola di Dio.

(La vita comune, di D. Bonhoeffer)

"[...] Anzitutto ascoltare la voce, prima di ascoltare le parole.

Vi rimando ad un'esperienza che avrete sicuramente avuto occasione di fare: ricevete la telefonata di una persona cara, di un amico e non riconoscete la voce. Quante volte succede! La prima via di comunicazione con l'altro è ascoltare la voce prima delle parole che ci dice. La voce ha un tono, un ritmo, ha una forza, ha un suono preciso, fa parte della persona. Se io voglio riconoscere il soggetto, non lo riconosco dalle parole che mi dice, lo riconosco dalla voce. Allora il primo apprendimento nelle nostre relazioni per un vero ascolto è imparare ad ascoltare la voce. Non c'è il tempo per fermarsi debitamente su questi temi ma vorrei proprio che capiste che l'inizio dell'accoglienza, l'inizio dell'ospitalità, dipende proprio dall'assumere la voce, prima ancora di ogni contenuto delle parole che la voce ci dice. Inizia lì la pratica dell'accoglienza, la pratica dell'ospitalità. Accogliere l'altro, l'alterità della sua voce: nel cogliere chi è l'altro certamente noi ci predisponiamo ad ascoltare anche la parte più segreta



del suo cuore, anche il non detto. Chi di voi non è più giovane e ha il tempo, con l'anzianità, di discernere bene la sua vita di comunicazione, che non è più impetuosa come quando si è giovani, sa bene che molte cose dell'altro si colgono attraverso il non detto. Non tutto ciò che l'altro ci dice è sufficiente per dirci chi è: ci sono dei silenzi, un non detto. C'è davvero qualcosa di intimo e nascosto nell'altro che dobbiamo imparare a cogliere: un vero esercizio dell'ascolto presuppone quest'arte del riconoscimento dell'altro attraverso la voce, ma che è un riconoscimento molto più largo di un riconoscimento identitario... (Enzo Bianchi)."

Si propone la visione del Video del Papa

https://www.youtube.com/watch?v=cwREgr43_x0 che ascolta un bambino all'orecchio (durata 6 minuti). E' un video molto immediato che aiuterà senz'altro ad avviare una riflessione su quanto siamo capaci nella vita di tutti i giorni di metterci in ascolto come il Papa.

Un altro video che vi consigliamo per avviare il confronto

<https://www.youtube.com/watch?v=OpoyPEIYAYI>.

Oltre l'evidenza

David Maria Turollo

Padre,
non sappiamo più ascoltare;
Padre,
nessuno più ascolta nessuno:
nessuno sa fare più silenzio!
Abbiamo perso
il senso della contemplazione,
perciò siamo così soli e vuoti,
così rumorosi e insensati;
e inevitabilmente idolatri!
Anche quando l'angoscia ci assale
donaci, o Padre, di non dubitare;
o anche di dubitare,
ma insieme di sempre più credere:
di credere alla tua fedeltà,
al tuo amore
al di là di tutte le apparenze;
e con il tuo Spirito
sempre presente
nella nostra storia.



NOVITA': la scheda per i gruppi adulti-anziani

SECONDA TAPPA: ASCOLTARE

(cfr “ Generatori” percorso formativo 2018/19)

(Lc 10, 38-42)

Questo episodio della vita di Gesù, l'incontro con Marta e Maria, due sorelle così diverse, ci ha accompagnato: l'abbiamo vissuto in maniera diversa nelle diverse tappe della nostra vita.

CUSTODIRE

“Maria, seduta ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola”

Tante volte ci siamo sentiti “Marta” e forse ci ha disturbato il fatto che Gesù sembrasse privilegiare Maria, quando, indaffarati fra famiglia, lavoro, impegni ecclesiali, arrivavamo a sera stanchi e la sua Parola o non riusciva a trovare spazio o il tentativo di ascoltarla doveva fare i conti con la stanchezza e il sonno. Ci sembrava di non essere in linea col Vangelo e questo ci disturbava.

Poi, ripensando alla nostra vita, ci siamo accorti che il Signore ci ha parlato anche attraverso le tante persone che abbiamo ascoltato ogni giorno. Forse non ci siamo seduti molto ai suoi piedi, ma la sua voce ci ha raggiunto nelle voci dello sposo, dei figli, di tutte le persone che abbiamo ascoltato, di quelle che chiedevano, a volte con le parole, a volte solo con lo sguardo o i gesti, di essere ascoltate, di quelle che invece ci hanno parlato per aiutarci, sostenerci nei momenti difficili.

Sappiamo fare memoria di questi ascolti, degli episodi, delle persone che abbiamo ascoltato o da cui siamo stati ascoltati e che sono stati significativi per la nostra vita?

*Potremmo scrivere, annotare ricordi, persone, di cui magari non ricordiamo il nome, ma il volto, parole ascoltate che hanno dato senso, direzione, consolazione, ristoro alla nostra vita, parole dette, donate ad altri, o anche a volte rifiutate, presi dai molti affanni. Potremmo fare un “**taccuino della memoria**” per custodire questa nostra storia, cogliere in essa Dio che ci ha parlato, ci ha detto il suo amore e, riguardandola, sentirne la gratitudine, taccuino da condividere poi con gli amici del Gruppo.*

GENERARE

“Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose”

Fare memoria della nostra storia, come storia di ascolti dati e ricevuti, genera fiducia nella vita, ci aiuta a superare le ansie e gli affanni.

Quali sono oggi i nostri affanni, le nostre agitazioni? Gli affanni di ieri legati alle troppe cose da fare forse non ci appartengono più. Che peso hanno oggi nella nostra vita il senso di insicurezza diffuso, il timore di essere di peso agli altri, la paura della solitudine?

Rileggere la nostra vita può generare la fiducia che il Dio che ha accompagnato la nostra giovinezza, l'età adulta accompagnerà anche la nostra anzianità, non ci lascerà soli.

Trasmettiamo questa fiducia, raccontando le cose belle che Dio ha fatto nella nostra vita e attraverso la nostra vita, anche alle nuove generazioni: *proponiamo di diventare “nonni” dei ragazzi dell'ACR, seguendo le loro attività, cercando occasioni per raccontare la nostra storia: personale, associativa, del nostro paese. Proponiamo in Associazione di incontrare noi “giovani del Concilio e del '68” i “giovani del Sinodo” per mettere a confronto sogni e progetti.*



CONSEGNARE

“Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta.”

Qual è la parte migliore che vogliamo consegnare? Senza dubbio il dialogo con Dio nella preghiera, l'ascolto della sua Parola. Ora abbiamo spesso più tempo a disposizione nella nostra giornata, nella nostra settimana per l'incontro col Signore. Possiamo anche consegnare la disponibilità ad ascoltare figli, nipoti, che spesso cercano un ascolto libero da giudizi e consigli, fatto soprattutto col cuore; ad ascoltare amici, compagni di viaggio che vivono situazioni di fragilità, di malattia, di solitudine. *Riusciamo ad andarli a trovare, anche se sono cambiati, se fanno fatica ad esprimersi, convinti che il loro parlare, a volte confuso e ripetitivo, è ancora degno di ascolto?*

Possiamo chiedere ai ragazzi dell'ACR, ai giovani di accompagnarci nelle nostre visite a questi amici nelle loro case; invitarli ad animare una Messa nella Casa di Riposo ove alcuni risiedono, per aiutarli a vivere l'esperienza dell'incontro con Dio attraverso la bellezza di una celebrazione che parli al cuore, anche se la mente è confusa.

IN PREGHIERA

Inizia un altro giorno

*Gesù vuol venire in me. Lui non è isolato.
Ha camminato in mezzo agli uomini.
Con me cammina tra gli uomini d'oggi.*

Incontrerà

*Ciascuno di quelli che entreranno nella mia casa,
ciascuno di quelli che incrocerò per la strada,
altri ricchi come quelli del suo tempo, altri poveri,
altri eruditi, altri ignoranti,
altri bimbi e altri vegliardi,
altri santi e altri peccatori,
altri sani e altri malati.*

*Tutti saranno quelli che gli è venuto a cercare.
Ciascuno, colui che è venuto a salvare.
A coloro che mi parleranno,
egli avrà qualcosa da dire.
A coloro che verranno meno,
egli avrà qualcosa da dare.
Ciascuno esisterà, per lui come se fosse il solo.*

(M. Debrel, il piccolo monaco, Gribaudi, Milano 1990)