

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi : LUNEDI' 27 aprile

Quando parliamo e ci accorgiamo che la persona di fronte a noi è su un altro pianeta non è una bella sensazione, vero?

Non so tu, ma io mi accorgo spesso che ascoltare in modo profondo richiede una totale presenza mentale non facile da raggiungere: la nostra mente è una fucina di pensieri sempre in attività, e anche se teniamo la bocca chiusa, essa continua a vagare da un pensiero all'altro incessantemente (70.000 pensieri al giorno, ricordi?).

Tich Nath Han, monaco vietnamita, la chiama Radio NST: Radio Non Stop Thinking, Radio Pensiero Non Stop.

L'altro è lì davanti a noi, ma Radio NST è sempre accesa, e così è come se fossimo altrove: lui ci parla, ma noi siamo in un'altra stanza, non pienamente presenti.

Immagina la presenza piena come un cielo azzurro privo di nubi. Quando noi ascoltiamo sono molte le nuvolette che lo solcano, anche se non ce ne rendiamo conto.

Ecco qualcuna di queste nubi, alcune più dense altre più evanescenti:

pensiamo a qualcos'altro;

interrompiamo dicendo la nostra;

completiamo le frasi o le parole che l'altro sta dicendo, sovrapponendo la nostra voce alla sua;

ascoltiamo in silenzio, ma in realtà stiamo già pensando a **cosa possiamo rispondere**;

giudichiamo ciò che dice, il motivo per cui lo dice o il modo con cui lo dice;

abbiamo fretta e non vediamo l'ora che finisca di parlare, pensando alla prossima cosa che faremo quando finalmente avrà finito.

È difficile che il cielo della nostra mente sia completamente azzurro, e anche far sì che lo sia: come in tutte le cose, ci vuole tempo ed esercizio per migliorare.

Ecco la sfida di oggi: prova ad osservare quelle nubi mentre passano, ad essere consapevole dei pensieri che tendono a portarti altrove, e non appena te ne rendi conto, torna a concentrarti su ciò che l'altro sta dicendo.

Ascoltare è tutt'altro che facile, e provare ad essere presenti è il primo passo per un ascolto vero.

Nei prossimi giorni lavoreremo su qualche atteggiamento concreto per imparare ad ascoltare in modo più profondo.

A domani,

Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri,
ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi.

(WenTzu)



Dot.ssa Daniela Chiocci, psicologa