

ComuniCare il sorriso di dio

Proposta per oggi :MARTEDI' 28 aprile 2020

com'è andata ieri? Sei riuscito a tenere a bada Radio NST?

Siamo un impasto di exteriorità ed interiorità, siamo corpo ed anima; quindi anche il nostro corpo dovrà essere coinvolto per dare la nostra completa attenzione, ed esso ci aiuterà a far capire all'altro quanto lo stiamo ascoltando.

La nostra attenzione è una delle risorse più importanti che abbiamo: non a caso siamo bombardati da notifiche, messaggi ed immagini che tentano in tutti i modi di catturarla.

Ecco perché oggi riuscire ad essere pienamente presenti all'altro, anche con il corpo, è un regalo ancor più prezioso.

Innanzitutto, quando ascolti, **qual è la posizione del tuo corpo?** Sei rivolto verso il tuo interlocutore oppure il tuo torso e i tuoi piedi sono orientati altrove? Quasi a dire: *"Non vedo l'ora che tu la smetta di parlarmi, così posso andar via per raggiungere qualcosa di più interessante!"*

E dove tieni **le tue mani?** Per caso sono già nella tasca alla ricerca dello smartphone? Oppure **stai facendo altro?** In quel caso, posa tutto, silenzia il cellulare, tieni le mani tranquille, e ascolta.

A volte può accadere che un componente della famiglia si avvicini a noi mentre siamo impegnati a fare altro. Ho un caro amico, consulente pedagogico, che ripete sempre: gli adolescenti sono come i gatti, ci avvicinano solo quando ne hanno voglia; e quando vogliono farlo, dobbiamo essere pronti a mollare tutto per ascoltarli, perché quel momento potrebbe ritornare chissà quando.

Ma non soltanto i figli: anche il partner può aver bisogno di parlare in certi momenti, e credo sia un bel dono sapersene accorgere e lasciare tutto per dargli l'ascolto di cui ha bisogno.

Infine, **dove guardano i tuoi occhi?** Cerca di mantenere il contatto oculare: anch'esso è un segno importante di interesse, ascolto e attenzione.

Alcune persone sono imbarazzate a guardare gli altri negli occhi: oltre ad aver cura di passare con lo sguardo da un occhio all'altro (per evitare un imbarazzante sguardo fisso; ma ti accorgerai che lo fai già in modo spontaneo), un piccolo stratagemma è guardare leggermente al di sopra degli occhi: difficilmente l'interlocutore se ne accorgerà.

Oppure puoi anche distogliere lo sguardo ogni tanto e guardare in basso (può essere un segno di concentrazione): l'importante è tornare spesso sugli occhi dell'altro.

Se invece è l'altro ad essere in imbarazzo, sarà gentile da parte tua ascoltare con la stessa attenzione tenendo lo sguardo altrove e ritornando ogni tanto sui suoi occhi.

Attenzione della mente e attenzione del corpo:
due ingredienti fondamentali
per un ascolto di qualità
(sembra quasi uno spot :-).

A domani,



