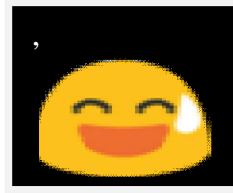


# Comunicare il sorriso di Dio



**Proposta per oggi. SABATO 2 MAGGIO 2020**

In questi giorni ci siamo allenati sull'ascolto, lavorando anche sull'imparare a non interrompere? ).

In realtà un ascolto profondo ed empatico non richiede sempre totale silenzio, anzi: è importante interagire perché l'altro comprenda che lo stai capendo veramente.

Alcune cose le facciamo già in modo istintivo: annuiamo, intercaliamo l'ascolto con qualche "sì...", "certo...", diamo qualche piccolo segnale verbale e non verbale che denota che non siamo persi nei nostri pensieri, ma siamo presenti e stiamo ascoltando in modo attivo.

C'è anche un altro modo molto efficace per far arrivare all'altro il nostro ascolto: **ripetere ciò che sta dicendo, ripetere con altre parole ciò che l'altro ha appena detto.**

Provo a spiegarmi meglio.

Ti sarà accaduto di ascoltare qualcuno, ma quando hai aperto bocca, ti ha subito interrotto dicendo:

«No, aspetta, non hai capito...»

Quando accade non dobbiamo preoccuparci, né pensare:

"Oddio, non ho capito niente... ho rovinato tutto..."

Può capitare di non capire, per almeno tre motivi:

ognuno vive nel suo mondo, come dicevamo ieri, e per questo è molto difficile comprenderlo in profondità;

non tutti sanno spiegarsi in modo chiaro;

alcuni non hanno neppure una chiara percezione di ciò che stanno vivendo, per cui il loro racconto può essere confuso, e proprio il raccontare può aiutarli via via a chiarirsi.

Proprio per questo è importante fare da specchio alle parole dell'altro, sia per fargli capire che lo stiamo ascoltando, sia per dargli la possibilità di spiegarsi ancora meglio.

Ti faccio qualche esempio.

**Un'amica ti racconta:** «Sai, oggi sono proprio stanca: ho lavorato da casa tutta la mattina, e in più c'erano i bambini in giro a cui dare ogni tanto un'occhiata.»

A quel punto potremmo rispondere: «Eh, sai, in questo periodo anch'io sono molto stanco, ti capisco!»; ma così facendo toglieremmo l'altro dal centro del palcoscenico.

Potresti invece rispondere: «Quindi oggi è stata proprio una giornata pesante?»

Può sembrare una domanda retorica e poco efficace, ma se ci pensi può avere i seguenti magnifici effetti:

le fai capire che hai ascoltato ciò che ti ha detto;

la rassicuri che hai capito anche come si sente;

le dai la possibilità di riprendere il discorso e raccontarti ancora qualcosa.

**O ancora, senti al telefono un'anziana** che ti dice:

«Non vedo i miei nipoti da due mesi e non esco mai: due volte alla settimana viene mio figlio a portarmi la spesa, ma non entra neppure in casa.»

***E tu:*** «Chissà quanto ti mancano i tuoi nipoti, e immagino che quando arriva tuo figlio ti verrebbe voglia di abbracciarlo...»

Queste risposte non sono semplicemente ripetizioni con altre parole, ma hanno il potere di far percepire all'altro che lo abbiamo ascoltato e abbiamo capito il suo stato d'animo.

**A domani**



