

Comunicare il sorriso di Dio.

Proposta per oggi :LUNEDI '15 GIUGNO giugno

ti è mai capitato di desiderare una cosa quando eri bambino, facendolo intendere con il comportamento o gli sguardi, ma senza riuscire a dirlo esplicitamente?

Da cosa poteva dipendere quella ritrosia che potevamo avere nel chiedere qualcosa, ad esempio che ci comprassero un gioco? I motivi potevano essere diversi:

- * la paura di ottenere un no;
- * la consapevolezza che stavamo chiedendo qualcosa di inopportuno, perché troppo costoso o perché non era passato molto dall'ultima richiesta;
- * non volevamo mostrare un punto debole legato a quel desiderio.

Siamo cresciuti, ma i motivi per cui ci è ancora difficile chiedere possono essere analoghi.

Eppure chiedere all'altro di venire incontro ai nostri bisogni, invitandolo a fare ciò potrebbe arricchire e illuminare la nostra vita, rimane sempre il modo migliore e più lineare per ottenerlo.

A questo riguardo Rosenberg dice una frase che mi ha colpito moltissimo:

- Sono arrivato a pensare che noi, in qualunque cosa diciamo, chiediamo sempre qualcosa!

Pensaci: il semplice aprire bocca, è già una richiesta, fosse anche soltanto richiesta di ascolto, di comprensione, di connessione; ogni volta che apriamo bocca o facciamo qualcosa in presenza di altri, stiamo perlomeno chiedendo di essere riconosciuti.

Insomma: pensare di non chiedere mai è un'illusione.

Al verbo chiedere, il quarto pilastro della CNV aggiunge un particolare: **chiedere in modo chiaro.** Cerchiamo di capirne meglio i motivi.

- 1) **Innanzitutto, nessuno possiede la sfera di cristallo, né qualcuno ha mai dimostrato di possedere capacità telepatiche;** certo, l'altro può intuire ciò di cui abbiamo bisogno, così come è bellissimo indovinare il bisogno dell'altro per andargli incontro prima che ce lo chieda; ma se ciò non accade, perché non dare un aiutino?
- 2) **Dobbiamo poi ricordare che ciò che è chiaro per me non è detto sia chiaro per tutti.**
Se sentiamo il bisogno di chiedere rispetto, comprensione ed ascolto, evidentemente è perché ci sembra di non riceverne abbastanza: uno dei motivi potrebbe essere che la nostra idea di rispetto, comprensione ed ascolto è diversa dall'idea dell'altro. Ecco perché è importante essere specifici, esemplificando ciò che per noi significano nel concreto quei termini e quello che l'altro potrebbe fare per essere più rispettoso, più comprensivo e darci più ascolto .
- 3) Ancora, esprimere chiaramente la nostra richiesta **in certi casi potrebbe aiutarci a comprendere le nostre vere intenzioni,** il che potrebbe essere un motivo per cui a volte preferiamo non farlo, ed è una buona ragione per cui sarebbe importante riuscire a farlo: se chiediamo in modo vago rispetto ed ascolto, esprimendoci con più chiarezza potremmo accorgerci di desiderare che l'altro ci dia sempre ragione senza contraddirci mai
- 4) **Infine, è importante chiedere senza pretendere,** il che non è soltanto questione di aggiungere un punto interrogativo alla fine: se la mia richiesta sottintende che se l'altro non l'esaudirà verrà punito o si dovrà sentire in colpa, allora non stiamo chiedendo, ma stiamo pretendendo. E quando pretendiamo può essere che otteniamo, ma sarà difficile che l'altro ci esaudisca col cuore e con empatia.

**ti sembra difficile? Forse un po'...
e non sarà questo il motivo
per cui a volte preferiamo non chiedere?**

