**L’ASCOLTO DI SE STESSI, PREMESSA ALL’ASCOLTO DELL’ALTRO**

Dalle lezioni ascoltate fino ad oggi, spero che abbiamo iniziato a modificare l’idea di una carità intesa solo come “assistenza” a chi ha bisogno. Ci è stato detto, infatti, che la carità è principalmente “amore”. Tuttavia e diciamocelo senza ipocrisie, l’amore molto spesso è un concetto etereo, che siamo soliti manifestare nei confronti di chi è in difficoltà o degli ultimi, purchè non ci diano fastidio o non turbino la nostra quotidianità, agli incroci delle strade, ai semafori o quando arrivano con i barconi. *Il punto è che “l’amore” lo incarni e ti pervade, quando ti lasci contaminare dalla vita dell’altro, quando ti immedesimi nella sua storia, quando impari a conoscerlo e ne sai cogliere i bisogni, non solo materiali, ma anche immateriali, siano essi di solitudine, di tristezza, di dolore e sei capace di testimoniarlo, anche senza dire una parola, con la tua semplice presenza, con il tuo “esserci”. Ecco,* ***alla base di questo c’è l’ascolto****.*

Ora, tutti noi abbiamo esperienze di ascolto nella vita di tutti i giorni, ovviamente con diversi livelli di attenzione. Ascoltiamo di più e meglio chi ci interessa, un pò meno chi ci annoia. Questo è inevitabile. *Ma quante volte ti accade con persone pure a te vicine, di non sentirti ascoltato realmente? E come ti senti? O al contrario, quante volte ti ritrovi ad annuire alla persona che ti sta parlando, mentre con la mente sei altrove? Secondo te come si è sentita?* Questo è ciò che viene definito **“Ascolto Passivo”, ove manca una vera comunicazione.**

*Al contrario* ***nell’Ascolto Attivo,*** *vi è il fine di voler comprendere fino in fondo il pensiero dell’altro,**anche se non lo si condivide e si fanno propri i suoi sentimenti (empatia)****.*** *Se poi è un ascolto finalizzato ad una “relazione di aiuto”, ad una “presa in carico”, come accade per gli utenti di un C.d.A., si aggiunge l’intento di* promuoverne la crescita e lo sviluppo*(Rogers 1951)*. Significa, imparare a conoscere e *valorizzare le sue risorse personali, comprendere la sua energia, il suo umore, la sua capacità di reagire, le sue competenze, etc., rendendolo protagonista del proprio riscatto e non semplice fruitore di aiuti.*

***Dunque, l’ascolto è una scelta****, esprime la volontà di “esserci”, con il cuore e con la mente* ed un buon ascolto sarà, poi, alla base della costruzione di un rapporto vero, sia in un C.d.A, sia nella nostra vita quotidiana. *In definitiva, prestare attenzione ad una persona significa dirle: tu per me sei importante, tu vali ed io mi dono a te.*

*Tuttavia, dobbiamo avere chiaro che* la costruzione di un rapporto, qualunque esso sia, si fa in due. ***Quindi riguarda anche me, riguarda “come sono” e “come mi sento”,*** fin dal primo approccio. Infatti, il proprio “stato d’animo” in quel momento, il modo di porsi, lo sguardo, il tono della voce, la serenità che si trasmette, influenzerà moltissimo la qualità dell’ascolto, la comprensione dei contenuti, in quanto l’altro si sentirà a proprio agio. Ma siamo certi che sia poi così semplice assumere questo stile e creare le basi di un rapporto autentico e sincero? Proviamo ad analizzare noi stessi un po’ più a fondo. Vi suggerisco tre spunti di riflessione:

1) Spesso, quando facciamo fatica ad entrare in relazione con un’altra persona o quando non ci sentiamo ascoltati, siamo soliti pensare che la responsabilità sia dell’altro*.*

*2) Q*uando accadono contrasti all’interno della coppia o in famiglia o tra amici, ci soffermiamo poco sui nostri atteggiamenti, ma molto di più su quelli che riteniamo di subire.

3) Quando ascoltiamo le omelie dei sacerdoti, i convegni ecclesiali o gli interventi anche di Don Antonello nella seconda lezione, veniamo costantemente esortati all’amore, alla fratellanza, al superamento di rivalità, invidie, gelosie, protagonismi, ciò nonostante, anche in queste occasioni, siamo istintivamente portati a pensare “è proprio vero, quel tizio mi ha fatto questo, questo e questo”, è raro che si dica “è vero quello sono io”. Quante volte ci capita di accusare qualcun altro di essere presenzialista o aggressivo e non accorgerci di avere spesso lo stesso comportamento, magari meravigliandoci se ce lo fanno notare.

**E’ come se avessimo più contezza dei limiti degli altri, di quanto non siamo disposti ad ammettere i nostri. Generosi assolutori di noi stessi, implacabili accusatori degli altri.**

Ma perché questo succede? succede perchè non sempre abbiamo una piena **consapevolezza dei nostri limiti** e raramente ci interroghiamo su di essi. Da qui la necessità di avviare un’autentica “autopromozione”, un lavoro personale centrato su “se stessi”, su chi siamo e come ci sentiamo nel rapporto con l’altra persona, che comprende cinque dimensioni: - motivazioni; - autoconsapevolezza del proprio stato di benessere; - attenzione/ concentrazione; - consapevolezza dei propri limiti; - condizionamenti/pregiudizi.

**E’ dalla consapevolezza di tali componenti e dalla capacità di lavorarci, che potremo porci nelle condizioni di essere percepiti autentici, credibili e sinceri da parte di chi ci chiede aiuto.**

***Prima di ascoltare l’altro, devo sapere “chi sono io”.***

**1) Motivazioni**. Nell’ascolto in un C.d.A., per es., è importante avere chiaro lo spessore della propria fede, ovverossia, il significato di senso che diamo al nostro servizio ed in nome di Chi lo svolgiamo. Talvolta, l’ostacolo principale è il nostro Ego. Ci siamo mai chiesti perché svolgiamo veramente un nostro servizio in parrocchia: per sentirci dire quanto siamo bravi dal parroco o dalla comunità? per riempire dei vuoti affettivi?di solitudine?per metterci in mostra?

**2) Consapevolezza del proprio stato di benessere**. L’ascolto in un C.d.A., richiede, in primo luogo, una condizione di equilibrio ed uno stato di rilassatezza. Per questo è auspicabile verificare se si ha un buon livello di energia e un basso livello di stress.

E’ esperienza comune come la quotidianità di ciascuno di noi sia contrassegnata da ritmi di vita, di solito, assolutamente frenetici: molteplicità di impegni, appuntamenti da incastrare, corse forsennate e occasioni di conflitto, discussioni, preoccupazioni, timori di non farcela. Un sovraccarico fisico, ma soprattutto mentale, che ci rende esausti alla fine della giornata, in una parola siamo stressati.Come è noto lo stress è una risposta psicofisica, che l’individuo mette in atto nel fronteggiare alcune situazioni della vita. Esso si caratterizza per la liberazione di sostanze attivatrici (cortisolo, adrenalina, etc.), che ci consentono di tenere sotto controllo tutte le cose da fare, mantenendo una buona efficienza. Per questo, non necessariamente lo stress è negativo, ma in quei casi in cui le situazioni da affrontare superano le risorse personali, se sottovalutate, può emergere uno stato patologico, definito “**stress ambientale cronico”:** eventi cardiovascolari (tachicardie, aritmie, fino all’infarto), insoddisfacente qualità del sonno, alterazioni dell’umore, limitate capacità di risolvere problemi, prendere decisioni, di restare concentrati su una attività, fino ad un esaurimento delle energie dell’organismo che incide sull’equilibrio mentale e fisico.

*Se hai energie basse, sei in uno stato di disagio emotivo (sei arrabbiato, triste, affranto, etc.), o sotto pressione, l’ascolto sarebbe molto complicato e cadresti molto probabilmente in un ascolto passivo che non aiuta a comprendere i problemi dell’altro.*

**STRATEGIA**

**A) Rilassamento**. Lo stress modifica il modo di respirare e rende i nostri muscoli tesi.

Grazie alle tecniche di rilassamento potremo imparare a riconoscere questo stato di tensione e a ridurlo nel giro di pochi minuti. Ormai è risaputo: [la mente è come un muscolo](http://www.brainworksneurotherapy.com/what-neuroplasticity). Si può cominciare con un breve esercizio di consapevolezza del respiro, da fare in diversi momenti della giornata. Imparare a rilassarsi aiuta a fare la differenza. Infatti ti consente di:

- risolvere meglio i problemi; - prendere decisioni migliori; - ascoltare più efficacemente; - aumentare la tua produttività; - ridurre lo spreco di tempo ed energie. Lo stress modifica il nostro modo di respirare e rende i nostri muscoli tesi.

**B) Gestione del tempo**: concentrati sull’essenziale. Ci sembra di dover fare troppe cose? Il nostro problema potrebbe essere causato da una scorretta gestione del tempo. L'apprendimento di abilità di gestione del tempo ci potrà aiutare a ridurre lo stress. [La maggior parte di quello che facciamo non è essenziale. Chiediti: “è proprio necessario?”.](https://twitter.com/intent/tweet?url=https://mircobosi.com/come-concentrarsi/&text=La%20maggior%20parte%20di%20quello%20che%20facciamo%20non%20%C3%A8%20essenziale.%20Chiediti%3A%20%E2%80%9C%C3%A8%20proprio%20necessario%3F%E2%80%9D%20M.%20Aurelio%20&related) Il punto di partenza è fare una lista di cose da fare durante la giornata e classificarle in: indispensabili; - importanti; - di contorno. Poi, fai una cosa alla volta. [**Se insegui due conigli, ti sfuggiranno entrambi. Anonimo**](https://twitter.com/intent/tweet?url=https://mircobosi.com/come-concentrarsi/&text=Se%20insegui%20due%20conigli%2C%20ti%20sfuggiranno%20entrambi.%20Anonimo&related).

**3) L’attenzione/concentrazione.** Allo stesso modo è importante, nell’ascolto dell’altro, resettare la propria mente, liberarla dalle proprie preoccupazioni, mantenendo l’attenzione per il tempo necessario. Non sempre è facile. Può apparire banale, ma avete mai provato a verificare per quanto tempo riuscite a tenere desta la vostra attenzione su un argomento che state ascoltando? A volte è persino difficile calcolarlo poiché, anche inconsapevolmente, venite inesorabilmente presi dai vostri pensieri. Sono pensieri parassiti: il pranzo da preparare, i compiti da far fare ai figli, gli impegni del giorno dopo, preoccupazioni di salute, etc. Per non parlare delle distrazioni del mondo esteriore, un autentico bombardamento. Detto in altre parole: il mondo che ci circonda, ci conduce ad allenare la distrazione piuttosto che l’attenzione e la capacità di prestare attenzione all’altro ne risente. E come faccio a mandarli via? Semplicemente non si può, non li puoi impedire. Sono fuori del tuo controllo e cercare di non pensare non funziona, perché non è possibile. [*Cerca di non pensare a un orso bianco e questo continuerà a venirti in mente. F. Dostoevskji*](https://twitter.com/intent/tweet?url=https://mircobosi.com/ascolto-attivo/&text=Cerca%20di%20non%20pensare%20a%20un%20orso%20bianco%20e%20questo%20continuer%C3%A0%20a%20venirti%20in%20mente.%20F.%20Dostoevskji%20&related)

**STRATEGIA**

Quando si è assediati dai pensieri, basta “limitarsi” a notarli, ti fai i complimenti (notare che ti sei distratto è “consapevolezza”), fai un leggero sorriso e riporti gentilmente la tua attenzione a chi ti sta parlando.

Quando sei in ascolto elimina ogni distrazione e tentazione, spegni e metti via lo smartphone. Tenerlo spento quando stai comunicando con altri, aiuta la concentrazione e la tua autorevolezza, questo rimarrà nella loro mente e sarà apprezzato. [Le distrazioni ci rubano concentrazione e riducono fino al 20% le capacità di attenzione](http://www.nytimes.com/2013/05/05/opinion/sunday/a-focus-on-distraction.html). In effetti, semplice (da capire) non sempre facile da mettere in pratica.

**4) Consapevolezza dei propri limiti.** Non vi è dubbio che la qualità di una relazione, dipenda anche dalla conoscenza dei propri limiti, che, molto spesso, sono alla base di dinamiche conflittuali. E’ di tutta evidenza come ognuno di noi abbia un proprio carattere ed una propria personalità, così come vi sono modalità soggettive di recepire e gestire le emozioni (rabbia, tristezza, gioia, paura) che ne conseguono, di cui non sempre vi è piena consapevolezza. Ora, nessuno ci chiede di cambiare il proprio modo di essere, ma esercitare l’impegno nel tentare di prenderne coscienza e riconoscere se vi siano delle responsabilità personali nell’incrinatura dei rapporti, credo rappresenti un esercizio di correttezza e di coerenza verso se stessi, prima ancora che un dovere etico, in quanto credenti.

**STRATEGIA**

Allora la strategia ideale è recuperare il valore del silenzio,quale esercizio di introspezione per imparare ad ascoltare se stessi. Dieci minuti al giorno sarebbe proficuo si dedicassero a scendere in profondità, a familiarizzare con il proprio mondo interiore, a soffermarsi su quegli episodi della giornata che ci hanno visto litigare fortemente o chiudere un rapporto di amicizia o di collaborazione. Ad analizzare, dunque, quei comportamenti o reazioni che non avremmo mai voluto avere, oppure le parole che non avremmo mai voluto dire e provare a chiedersi perché. In tal caso, sarebbe importante impegnarsi a ricercare un chiarimento con quella persona, senza lasciare che passi troppo tempo.

Far emergere tutto questo, metterlo a fuoco, osservando noi stessi con umiltà, aiuta il nostro processo di conoscenza, ci consente di operare un autentico discernimento su alcuni aspetti del carattere che meno ci piacciono e provare a smussarli o di riflettere sui nostri errori, provare a correggerli e se non ci riusciamo, quanto meno prenderne atto e chiedere all’altro di accettarci per come siamo. Nel complesso, porre in essere tali strategie, anche se costa fatica, procurerà sollievo ed allenterà la tensione. Sono piccole cose che ci consentiranno di recuperare un minimo di armonia con noi stessi e di influire positivamente nella qualità del nostro rapporto con l’altra persona.

D’altra parte, come potremmo comprendere i sentimenti di chi intendiamo aiutare, se non siamo in grado di conoscere i nostri?

**5) Condizionamenti.** Cosa sono i condizionamenti e in che modo possono influire sull’ascolto?

I condizionamenti sono alla base di “convinzioni”, “generalizzazioni”, “pregiudizi” che possono minare sia le proprie capacità, sia i livelli di obiettività nelle valutazioni di determinate problematiche dell’interlocutore. Ad esempio, se non ho una grande autostima, perché fin da piccolo mi hanno detto che “non ero capace” e mi rimproveravano spesso, oppure perché assorbivo le paure e le apprensioni eccessive di mia madre, oppure perché non mi concedevano la libertà di sbagliare, finisco per maturare la “convinzione” di non essere adeguato, ad es., nel fronteggiare, con la necessaria autorevolezza, casi complicati, o percepire sentimenti di insicurezza nel timore costante del giudizio degli altri, o ancora, il bisogno assiduo di gratificazioni.

Così come “aver vissuto esperienze emotivamente traumatizzanti”, quali un’infanzia ove il padre maltrattava la madre, oppure una separazione coniugale, sia pure inconsapevolmente, influiranno sulle capacità di giudizio, quando si sarà chiamati a gestire situazioni conflittuali analoghe. La stessa cosa accade, quando subiamo determinati condizionamenti, sostenuti molto spesso dalla paura, per giunta amplificati ad arte dai media o i social, che alimentano “generalizzazioni” e “pregiudizi”. Ad es. un integralista mussulmano compie un attentato, tutti i mussulmani sono terroristi o se arrivano alcune migliaia di immigrati, ci troviamo di fronte ad una invasione.

Tali esempi sono alla base dei cosiddetti **“schemi mentali”**, che saremo poi portati a ripetere più o meno consapevolmente. Questi si generano dal significato che noi attribuiamo ad una serie di stimoli o percezioni del mondo esterno che attirano la nostra attenzione. Essi possono essere appresi fin dall’infanzia (vedi video che illustra forme di apprendimento, basato sull’imitazione), oppure ci vengono inculcati nella vita adulta (scuola, educazione, esperienze subite).

A tal proposito, venne svolta una indagine europea sulla percezione degli immigrati nei vari paesi. Ebbene, in Italia è risultata la maggiore discrepanza tra i dati percepiti e quelli reali: una larga fascia di popolazione era convinta che la percentuale di immigrati oscillasse tra il 30 ed il 50%, quando non arriva al 6-7% (poco più se consideriamo i 700.000 clandestini) ed è tra le più basse di Europa (istituto Cattaneo 2018). Tali schemi, molto spesso indotti ad arte, saranno poi alla base di azioni e decisioni e del modo in cui interpretiamo la “realtà”.

Un esempio che illustra il funzionamento in automatico di alcuni di questi schemi mentali, è il seguente: osserva attentamente questa immagine. Ora osserva questa seconda immagine. Cosa ci vedi?

 

E’ molto probabile che tu veda la ragazza di prima un po’ più agghindata, perché nella tua mente ho introdotto e rafforzato uno schema “ragazza”. In realtà la seconda immagine potrebbe non essere la ragazza, ma una anziana signora. Ciò può significare diverse cose:

- potremmo non vedere il mondo come è nella realtà, ma come lo vediamo noi, sulla base dei nostri schemi mentali;

- il potere di un’idea precostituita (suggerita in modo strumentale da altri) può condizionare la percezione della realtà ed orientare le nostre scelte;

- è possibile vedere in modo diverso la stessa realtà, senza per questo essere in errore. Pertanto, se si ha un’idea, non dare per scontato che possa essere l’unica valida.

**ALTRE STRATEGIE**

**1) Ammorbidire le convinzioni**. Forse pensiamo di dover far sempre tutto alla perfezione e di non dover sbagliare mai? Queste e altre convinzioni potrebbero essere la causa del nostro stato di stress.

**2) Modificare il dialogo interno**. A volte la causa di stress risiede più nel nostro modo di parlarci che nelle situazioni esterne. Se tendiamo a ripeterci spesso frasi negative o ansiogene diventa importante [lavorare sul nostro dialogo interno](http://www.psicologo.torino.it/index.php/la_gestione_dei_pensieri_automatici_nega?blog=5) per crearne uno più costruttivo.

**3) Praticare la consapevolezza**. Significa diventare consapevoli anche delle piccole cose che facciamo, come camminare, osservare, parlare, muoversi, stirare, lavare i piatti ecc..
Questa pratica ci aiuta a ridurre lo stress vivendo il momento presente e apprezzando ogni esperienza che la vita ci propone.

**4) Lavorare sulla propria autostima.** In alcuni casi la vita diventa stressante perchè tendiamo a svalorizzare ogni nostro risultato e ci focalizziamo esclusivamente sugli aspetti negativi. Lavorare sull’autostima potrebbe essere indicato in questi casi.

**5) Adottare uno stile relazionale assertivo.** Imparare a mediare con gli altri e ad affermare i propri bisogni, ma anche ad ascoltare quelli delle altre persone. Diventare più assertivi permette di ridurre in larga parte lo stress legato ai conflitti relazionali.

**INDICAZIONI PERSONALI PER IL SELF-EMPOWERMENT: LA DISPOSIZIONE POSITIVA**

Invece di pensare agli aspetti negativi della vita, concentratevi sugli aspetti positivi.

• Dominate i vostri pensieri per renderli positivi.

• Migliorate la condizione psicofisica con l’esercizio e il riposo.

• Conservate il vostro senso dell’umore; la capacità di ridere di sé e di non prendere sempre troppo sul serio ciò che facciamo ha grande potere terapeutico.

• Siate entusiasti: l’entusiasmo è contagioso e la disposizione di tutti migliorerà.

• Osservate e tenete sempre sotto controllo la vostra disposizione; al crescere della consapevolezza di sé, crescerà anche la capacità di cambiare rapidamente da negativo a positivo lo stato d’animo.

• Più sarete motivati, più facile vi sarà superare le situazioni e gli stati d’animo negativi.

• Corpo e mente lavorano di concerto. Se il fisico è esaurito, ne risentono anche le capacità mentali. Identificare la fonte dello stress e cambiare il nostro comportamento, il modo di pensare, lo stile di vita e la situazione. Riducendo lo stress aumenterete il vostro gusto di lavorare.

**I DODICI PUNTI PER RENDERSI NEGATIVI**

1. Brontolare, criticare, lamentarsi, ogni giorno

2. Alimentare invidia, risentimento e odio

3. Arrabbiarsi, innervosirsi per qualsiasi cosa

4. Rimuginare continuamente pensieri negativi

5. Serbare rancori, legarsela al dito

6. Isolarsi nella malinconia, tristezza e sofferenza

7. Diffidare di tutto e di tutti

8. Fare tutto da soli; evitare di chiedere aiuto agli altri

9. Vivere la sindrome della vittima

10. Voler avere sempre ragione

11. Rimpiangere continuamente i tempi passati

12. Auto – criticarsi continuamente

**Domenico Iannascoli**

**1° LABORATORIO: “ASCOLTA TE STESSO” 11/02/2019**

**Tecniche di rilassamento con la guida e survisione di psicologi ore 19.00- 20.00**

 **ESERCIZI DA FARE A CASA**

**1) Traccia: “Ascolto e Osservazione su se stessi”, consapevolezza delle proprie emozioni**

1. **Create un momento di silenzio interiore, assumendo una postura rilassata, liberando la mente da pensieri superflui, respirando profondamente.**
2. **Fermate l’attenzione su una recente giornata che vi ha turbato in modo particolare, fissate mentalmente la situazione che ha creato il maggior stato di tensione e tenetela ferma lì, per qualche secondo e poi provate a far riemergere il tipo di emozione che vi ha evocato.**
3. **Ricordate come avete reagito in quella circostanza (ciò che avete detto o ciò che avete fatto).**

**2) Mentre ascoltavi questa lezione, quante volte:**

* **sei stato distratto da qualcosa?**
* **ti è venuto in mente qualcosa che volevi fare?**
* **hai controllato lo smartphone?**
* **avresti voluto passare ad altro, ma hai resistito?**
* **cose intorno a te hanno fatto rumore o sono state fonte di distrazione?**
* **altre persone hanno cercato la tua attenzione?**