Parli ma non ti sento

da [Oltre il dato](#) | Dic 18, 2017 | [Emanuela Barreri](#), [Psiche e dintorni](#)

Capita molto spesso e non ce ne rendiamo conto. Quando qualcun altro parla sentiamo le sue parole ma percepiamo solo quello che vogliamo sentire, non ascoltiamo veramente quello che ha da dirci.

Le motivazioni possono essere molte, *può non piacerci quello che l'altro ci sta dicendo* oppure pensiamo che *il nostro pensiero sia l'unico giusto* oppure ancora *non ci piace la persona con cui stiamo parlando*, per cui fin dal primo istante in cui apre bocca sappiamo già che cosa dirà sarà inutile e irrilevante.

Altre volte siamo sicuri di sapere in anticipo che cosa dirà l'altro perché seguiamo il nostro pensiero, che sicuramente è quello giusto, *quindi lo lasciamo parlare ma non lo ascoltiamo.*

In tutti questi casi siamo vittime di *pregiudizi* e di *stereotipi*, inquadriamo le persone in categorie preconfezionate e perdiamo le potenzialità del confronto e la possibilità di crescere grazie al pensiero dell'altro. *Ascoltare è molto importante anche perché ascoltando acquisiamo la fiducia dell'altro, che si sente accolto da noi.*

Questo non vuol dire che dobbiamo sempre dargli ragione o che dobbiamo cambiare necessariamente il nostro pensiero, *vuol dire semplicemente fermarsi ed ascoltare che cosa ha da dirci* e che cosa possiamo acquisire dal suo pensiero che ci possa migliorare.

L'ascolto attivo richiede un *atto volontario*, perché per ascoltare ci vuole tempo, pazienza, calma. Nella vita frenetica di tutti i giorni non è facile fermarsi ad ascoltare, però è possibile imparare a farlo perché *la disponibilità all'ascolto può essere migliorata attraverso l'osservazione di sé e dei propri comportamenti.*

Fermarsi e osservarsi è molto utile, però per farlo dobbiamo trovare dentro di noi il tempo e la calma necessaria, mettendo da parte quella voglia continua di fare e di concludere, senza ascoltare. Mettendo da parte quella paura che ascoltando venga fuori qualcosa di diverso, come molto probabilmente accadrà, che potrebbe darci fastidio perché ci porta lontano dai nostri schemi e dalle nostre sicurezze.

Esiste però anche l'altra faccia della medaglia, parlare ma non essere ascoltati. Quante volte ci siamo trovati a dover ripetere le stesse cose perché l'altro non capisce? Oppure non c'è verso di fargli vedere le cose come le vediamo noi perché vuole convincerci del suo parere?

In questi casi o si finisce a litigare furiosamente oppure si *lascia perdere*, anche se spesso è l'altro che di solito non lascia perdere perché vuole a tutti i costi convincerci. Il difficile è tenere a bada la rabbia e il nervosismo che ci assalgono, perché invece noi vorremmo a tutti i costi far valere il nostro pensiero. E una volta finito il confronto ci rimane quella sensazione strana di non essere stati capiti o di non essere riusciti a spiegarci, che avremmo potuto fare o dire di più.

Comunque vada, una cosa è certa: in entrambi i casi si è sempre in due e solo dall'ascolto reciproco – incondizionato e vero – ci si può arricchire vicendevolmente.

Articolo a cura di [Emanuela Barreri](#), originariamente apparso su [Turin Business Network Donna](#)
<https://tbndonna.it/categorie/rubriche/psiche-era-una-donna/>