

Saper ascoltare

LA COMUNICAZIONE non è soltanto un processo di trasmissione di informazioni: è una sorta di ponte che ci mette in contatto con gli altri. Ecco perché è importante ascoltare e parlare

A cura di Paola Maria Tafer psicologa dell'invecchiamento paola.tafer@sipaa.it



Comunichiamo in continuazione, spesso senza piena consapevolezza del nostro modo di porci.

La comunicazione non è soltanto un processo di trasmissione di informazioni: è una sorta di

ponte che ci mette in contatto con gli altri. Fanno parte della comunicazione il linguaggio verbale e quello non verbale, ma anche un'altra componente spesso ignorata, seppure fondamentale: l'ascolto.

La comunicazione verbale pone l'accento sul contenuto e si esprime attraverso le

parole, mentre quella non verbale riesce ad arrivare più immediatamente e riesce a trasmettere parti di noi anche se non troviamo le parole. Esprime i nostri stati d'animo e le emozioni associate alla relazione.

L'espressività gestuale, facciale, corporea, posturale del nostro corpo, ma anche il modo

di vestirsi, il nostro look, fanno parte della comunicazione non verbale, è il nostro linguaggio del corpo, come anche altri aspetti non verbali: il tono e il volume della voce, per esempio.

Ascoltare, che è ben diverso da sentire, è un modo per entrare in relazione con gli altri, anche in maniera profonda. È un processo attivo, che permette di raggiungere e di far capire all'altro che vi è vicinanza emotiva, che ci interessa quello che sta dicendo. Spesso, invece, mentre l'altro parla pensiamo di ascoltare, ma in realtà stiamo già riflettendo su cosa rispondere.

Questo è un ascolto passivo, che mette distanza dal dialogo che sta avvenendo e che fa sentire l'altro incompreso, solo.

La competenza dell'ascolto è importante perché veicola un *feedback* positivo: oltre a costruire una relazione caratterizzata da reciprocità e fiducia, aggiunge l'aspetto non giudicante, il che significa accettare l'altro per come è.



Fernando Botero,
Uomo e donna

ASCOLTARE SIGNIFICA PRENDERSI SUL SERIO

L'ascolto, abbiamo detto, è importante perché veicola una risposta positiva. Tutto questo diviene fondamentale soprattutto se il nostro interlocutore è una persona anziana: permetterle di esprimersi tranquillamente, rispettando i suoi tempi di esposizione, senza cercare di terminare le frasi al suo posto o interrompere e dire di aver già capito quanto vuole comunicarci mentre sta ancora parlando.

Ascoltare significa pertanto prendere sul serio chi ci parla, ed è aspetto basilare di una comunicazione efficace, che non va utilizzata solamente in certe situazioni, ma dovrebbe diventare un *modus vivendi* in funzione di un benessere che comprende la capacità di capirsi veramente attraverso le parole e le emozioni.