

Il Triangolo Magico dell'Ascolto: ascolto del cuore, del corpo e degli altri!

Come afferma l'otorinolaringoiatra Tomatis (2001), il primo organo funzionante già nel grembo materno, all'incirca verso i quattro mesi, è l'orecchio. Da qui nasce l'importanza di questa parte del corpo, la quale ci permette di comprendere che l'uomo è collegato all'ambiente esterno grazie alla capacità uditiva, prima ancora di nascere. Sempre secondo lo stesso autore "l'ascolto umano è la possibilità che ha l'uomo di entrare in comunicazione con l'ambiente naturale, con la globalità del mondo circostante". Analizzando la parola dal punto di vista etimologico, ascolto deriva dal greco Ot-akoustein che significa "origlio, spio, cerco di sapere". Dove -Ot equivale ad "orecchio" mentre -Akouo significa "odo, sento e percepisco".

Oggi si parla molto di "Ascolto Attivo", ma cosa significa?

La persona riesce a collegarsi all'interlocutore, cogliendo ogni aspetto del messaggio che riceve, tra cui la postura, il tono di voce, l'uso della lingua, le esitazioni e ogni emozione discernibile che trapela da quanto viene detto. È importante sottolineare che è generalmente difficile mantenere un ascolto attivo poiché bisogna costantemente osservare gli aspetti verbali e non. L'ascolto attivo è una metodologia per affinare le nostre capacità legate all'ascolto. Ci mettiamo in predisposizione d'ascolto come un voler tendere l'orecchio, non solo fisico ma soprattutto un'attenzione interiore. L'ascolto attivo è basato sull'accettazione e l'empatia. Esso crea un collegamento tra noi e gli altri attraverso la meta-comunicazione. Non si mette in atto un semplice spostamento d'informazioni, ma si tiene conto bensì anche degli aspetti personali delle persone, di quelli verbali e non verbali.

"Il primo semplice sentimento che vorrei parteciparvi è la gioia che provo quando posso realmente ascoltare qualcuno. È stato grazie all'ascolto delle persone che ho imparato tutto ciò che so circa gli individui, la personalità, le relazioni interpersonali" scrive Carl Rogers, 1983- è uno degli autori di riferimento quando si vuole trattare il tema dell'ascolto attivo. Ho trovato questo suo pensiero molto interessante poiché cerca di spiegare l'importanza di ascoltare in modo profondo. Lo stesso continua sottolineando che mentre è intento ad ascoltare una persona, osserva anche le parole e tutta la gestualità presentatagli ai suoi occhi.

A questo punto sorge spontanea una domanda: cosa vuol dire "ascoltare" profondamente?

Significa porsi verso un'altra persona mediante un atteggiamento aperto e comprensivo capace di cogliere ciò che l'altro vuole comunicarci. È importante ascoltare con le orecchie ma ciò non basta bisogna saper ascoltare con gli occhi osservando tutta la comunicazione non verbale, ma soprattutto bisogna saper ascoltare mettendo al centro il cuore!

Quando si ascolta in modo attivo una persona, siamo chiamati successivamente a voler ridare all'altro il nostro stato emotivo grazie a ciò che il messaggio ha creato in noi. Se ascoltiamo in modo attivo, l'altra persona si sentirà "rispecchiata" e valorizzata, ciò permetterà di entrare più nel profondo della comunicazione. Al contrario quando ascoltiamo in modo passivo, ci sentiamo poco o per nulla coinvolti nel discorso e dunque senza partecipazione.

Il triangolo magico dell'ascolto, prevede la nostra capacità di saperci ascoltare, da qui la nascita di saper anche risolvere i conflitti in maniera creativa e rimettere al centro la nostra consapevolezza emotiva! La cosa più importante da ricordare per tutti coloro che si occupano di educazione, l'ascolto attivo si impara fin da piccoli, quindi tendete il cuore e le orecchie per riuscire ad arrivare ad essere dei buoni ascoltatori!

E con il Triangolo Magico dell'Ascolto...

Lo Scivolo delle Emozioni: carica, tensione ed espressione!

I bambini hanno una vita emotiva ricca e debordante perché il loro cervello è in piena costruzione. Per incanalare questa energia e perché la vita insieme al proprio figlio sia una fonte di gioia e benessere quotidiano, è importante coltivare e allenare la sua "Intelligenza Emotiva". Si tratta di un'intelligenza del cuore che da adulto gli garantirà il successo professionale e un'esistenza felice e appagante. "L'Intelligenza emotiva" è l'intelligenza del cuore ed è quella capacità di:

- regolare le proprie reazioni emotive;
- identificare ciò che si prova;
- saperlo formulare;
- comprenderne l'origine.

Significa smettere di arrabbiarsi con chi non ci ha fatto niente solo perché non si riesce ad affrontare chi ci ha davvero offeso, saper piangere quando si è tristi e balzare di gioia quando si è felici, essere in grado di calmarsi quando si ha un'eccessiva reazione.

Queste capacità naturali possiamo imparare ad apprenderle cercando innanzitutto di capire come le nostre emozioni nascono e si formano in noi, attraverso tre tappe che mi piace chiamare utilizzando una similitudine: "Lo Scivolo delle Emozioni"!

Ogni emozione si svolge in 3 tappe ossia carica, tensione ed espressione. Immaginate adesso di percorrere i gradini della scaletta dello scivolo, questa è la fase in cui l'emozione sale. Adesso vi ritrovate sulla passerella, è il momento in cui ogni muscolo del corpo è teso, hai tutta l'energia per agire. Ed infine si scivola giù, ora il corpo scarica tutta la tensione che si era accumulata. Ogni tanto

capita che non si riesce a scendere dallo scivolo, soprattutto quando sappiamo che non ci sarà nessuno pronto ad accoglierci ed abbracciarci quando scendiamo giù, per questo quando siamo carichi di tensione capita di provare disagio, aver voglia di nascondersi o chiudersi in camera.

Questo ci insegna che accogliere e rispondere in modo pacato alle emozioni del bambino lo rende con il tempo capace di padroneggiarle. La presenza, le parole e l'atteggiamento del genitore fanno sì che nel suo corpo e nel suo cervello si attivino i "circuiti neurologici" che gli saranno utili per tutta la vita per calmare la propria reattività emotiva.

Dott.ssa Marta Tropeano

Pedagogista, Specialista in Didattica delle emozioni, Consulente in ambito educativo, Progettista Didattico, Insegnante di scuola Primaria, Scrittrice di favole, Creatrice del marchio "I giochi del cuore" - strumenti di mediazione emotiva