



## Ascolto

Il vero ascolto presuppone un rapporto, un contatto profondo.

Significa entrare nei panni dell'altro, osservare temporaneamente la realtà con i suoi occhi. Il vero ascolto produce naturalmente empatia, perché nasce dalla convibrazione e dalla risonanza.

Ascoltare in modo profondo e totale significa dare senso alle parole dell'altro, impegnarsi a comprenderne la ragionevolezza dal suo punto di vista.

Significa accogliere ciò che dice, dando valore alle sue parole: non indulgere nel dubbio, nella valutazione, nel giudizio. Ascoltare significa fare silenzio interiore, mettere a tacere il giudizio, la critica, la competizione. Significa entrare in uno spazio dove il torto e la ragione non esistono più. E' la premessa indispensabile per la soluzione creativa dei conflitti.

Ascoltare è un processo di apprendimento, di arricchimento e di ampliamento della coscienza, che presuppone la temporanea messa tra parentesi delle proprie idee e dei propri usuali modi di pensare.

Significa uscire dal proprio egocentrismo, dalla difesa del proprio territorio cognitivo, disponendosi ad accogliere al proprio interno un altro diverso da sé.

Presuppone la disponibilità a lasciarsi cambiare, il coraggio di lasciar andare difese e pregiudizi, e il senso di sicurezza che ricaviamo dalle nostre identificazioni, attaccamenti ed avversioni.

L'Ego e la nevrosi si fondano sulla separatività. Ascolto profondo e nevrosi sono incompatibili. Nel momento che pratichiamo l'ascolto, la nevrosi che ci isola e ci separa dagli altri temporaneamente si scioglie. L'Ego perde potere su di noi.

L'ascolto è una qualità dell'essere, che elicitava tutte le altre: umiltà, dedizione alla verità, empatia, compassione, amore...

E' un antidoto agli inquinanti: in primo luogo l'orgoglio, il pregiudizio, la fede negativa.

Il vero ascolto è molto raro, perché sono rare le persone disponibili a rinunciare al narcisismo che le separa e a ricontattare il senso di unità e di umana grandezza.

## Meditazione

(di Nelson Mandela)

La nostra paura più profonda  
non è di essere inadeguati.  
La nostra paura più profonda,  
è di essere potenti oltre ogni limite.

E' la nostra luce, non la nostra ombra,  
a spaventarci di più.  
Ci domandiamo: " Chi sono io per essere brillante,  
pieno di talento, favoloso? "  
In realtà chi sei tu per NON esserlo?  
Siamo figli di Dio.  
Il nostro giocare in piccolo,  
non serve al mondo.  
Non c'è nulla di illuminato  
nello sminuire se stessi cosicché gli altri  
non si sentano insicuri intorno a noi.  
Siamo tutti nati per risplendere,  
come fanno i bambini.  
Siamo nati per rendere manifesta  
la gloria di Dio che è dentro di noi.  
Non solo in alcuni di noi:  
è in ognuno di noi.  
E quando permettiamo alla nostra luce  
di risplendere, inconsapevolmente diamo  
agli altri la possibilità di fare lo stesso.  
E quando ci liberiamo dalle nostre paure,  
la nostra presenza  
automaticamente libera gli altri.

### **Ascolto e mente analitica**

(riflessioni e commenti su Eckhart Tolle, Il potere di adesso)

“L’ascolto profondo è qualcosa che si avvicina più ad una contemplazione che all’ascolto comunemente inteso” (*vedi pdf “Contemplazione”*). E’ raccoglimento nel silenzio e attenzione all’altro.

*Il battibecco, il litigio, in misura minore la discussione, a differenza del dialogo, sono sintomi della mancanza di ascolto (vedi pdf “Dialogo e discussione”, “Dialogo e musicalità”).*

“Ascoltare un’altra persona significa ascoltare con il corpo intero. Mantenendo la percezione del campo energetico interiore, creiamo uno spazio tranquillo che ci consente di ascoltare veramente, senza interferenze della mente” (pensieri, aspettative, desideri, giudizi, attaccamenti, avversioni).

“Solo essendo in contatto con il nostro essere, possiamo percepire l’essere dell’altro”. Questo tipo di ascolto è già terapeutico, in quanto veicola il permesso di esistere così come si è, e veicola il presupposto ancora più generale: accettare le cose così come sono (*vedi pdf “Accettare ciò che è”*).

“Gran parte delle interazioni umane avvengono attraverso uno scambio di contenuti. E’ quindi la mente analitica la parte di noi particolarmente interessata. La mente analitica per sua natura divide, classifica, analizza, dubita, critica, oppone, controlla, paragona, ecc.

Con l'intelletto, l'ascolto profondo cessa completamente". Se ci identifichiamo nell'intelletto, alimentiamo il nostro Ego. Di qui il passo che giunge al conflitto è molto breve".

"Per la maggior parte, i rapporti umani consistono principalmente di menti che interagiscono fra loro, non di esseri umani che comunicano, essendo in comunione. Nessun rapporto può prosperare in tal modo, ed è per questo che nei rapporti umani vi sono tanti conflitti. Quando la mente egoica gestisce la nostra vita, conflitti, dissidi e problemi sono inevitabili".

*La mente analitica o egoica impedisce di vedere la realtà per ciò che è. Spesso siamo abituati ad affrontare le nostre reazioni o a risolvere i problemi con la sola mente analitica e controllante. Le soluzioni tentate in questo stato di coscienza non di rado aggravano il problema. La mente analitica, impotente, diventa mente preoccupata, ossessiva. Ogni conflitto è sintomo di una visione distorta.*

*Se prendiamo il conflitto (e le emozioni distruttive) come sintomo, e non come una realtà, usciamo dall'illusione condivisa. La disidentificazione e quindi la decontaminazione dell'io è un passo indispensabile per il lavoro successivo: individuare l'attaccamento, l'avversione, le convinzioni limitanti, le distorsioni percettive, che sono la vera causa del problema.*

*In tal modo ogni difficoltà diventa una risorsa, una spinta all'evoluzione della coscienza.*

### **Meditazione e ascolto**

(Dalay Lama, L'abbraccio del mondo)

La vera mente meditativa è quella in grado di vedere sempre le cose e il mondo con la freschezza e l'entusiasmo della prima volta. Una delle caratteristiche di una mente realizzata è di essere una mente "di principiante", val a dire curiosa, attenta, recettiva.

### **Ascolto totale**

(da R. P. Kaushik, Verso una nuova coscienza, Ubaldini, p. 94).

"Se c'è ascolto totale, non c'è io, non c'è divisione, per cui chi ascolta comprende veramente ciò che l'oratore sta dicendo. Non ci sono domande, dubbi, critiche.

Con l'intelletto, l'ascolto cessa completamente. E' come inserire una derivazione. Pensiamo di poter ascoltare con l'intelletto, ma l'intelletto blocca l'ascolto. L'intelletto è una difesa contro qualcosa che non volete ascoltare. Infatti, se vedete davvero una cosa, poi non potete negarla: dovete vivere in accordo con ciò che avete visto. Se cercate di vivere in opposizione a ciò che avete visto, il conflitto si accresce. Si accresce la sofferenza e l'afflizione.

Quindi il non ascolto è una difesa molto potente: non ascolto per non essere costretto ad una trasformazione".

### **Silenzio, fiducia, ascolto**

Il silenzio interiore è una premessa necessaria all'ascolto dell'altro.

Fare silenzio, accogliere l'altro, presuppone fiducia.

La persona che ha perso fiducia, non ascolta, si chiude in sé, interrompe, contraddice, non lascia spazio all'altro. In tal modo la comunicazione non è più possibile: il sistema, per ragioni autodifensive arcaiche, si autoesclude, non mette più in comune, si impoverisce, si ammala.

Silenzio non significa passività, ma recettività, ascolto attivo, lasciare l'altro entrare dentro di sé.

Compiti per chi ha difficoltà ad ascoltare:

- sciogliere le convinzioni limitanti
- creare base sicura
- lavorare sulle barriere della comunicazione
- parafrasare i messaggi dell'interlocutore
- prima di parlare, creare silenzio interno, non prepararsi a controbattere, criticare ecc.
- allenarsi ad entrare nel mondo dell'altro
- porre fine alle letture della mente
- lavorare su bisogni infantili e subpersonalità. Le subpersonalità non ascoltano e non fanno silenzio, ma controbattono e urlano. Esse sono accomunate da intensi bisogni infantili (pretese). Non possono accettare l'altro e ascoltarlo in reale silenzio. Perseguono interessi individuali, non valori comuni.

### **Mente egoica e tentate soluzioni ai problemi**

Nella nostra cultura, siamo comunemente identificati nella mente analitica. Da strumento, essa diventa padrone (Eckhart Tolle). L'Ego è espressione della mente separativa, analitica, disgiuntiva. L'Ego è espressione della logica o/o, o logica del conflitto.

A livello dell'Ego, non esiste soluzione vera ai problemi seri della vita: malattia, morte, vecchiaia, paura, solitudine, droga, violenza, abbandono, tradimento ecc.

Non può esserci per definizione. Ogni soluzione tentata, aggrava il problema: la mente analitica, impotente, diventa mente preoccupata, ossessiva. Noi ci affidiamo al pensiero ossessivo, e continuiamo a praticarlo, anche se esso non fa che aggravare la situazione (ad esempio, le persone che soffrono di attacchi di panico, tentano in modo ossessivo e preoccupato di controllare sintomi e reazioni spontanee. Ma proprio questo frenetico tentativo ipercontrollante della mente porta ad un'escalation che culmina nell'attacco di panico).

Definizione di follia: ripetere sempre la stessa cosa credendo che produca risultati diversi! Quindi, quando siamo nella mente preoccupata, siamo semplicemente folli.

Per risolvere problemi veri, è necessaria un'intelligenza più grande di quella del computer mentale: l'intelligenza della mente profonda. Per accedere a questa intelligenza, occorre spegnere il computer, mettere a tacere la mente preoccupata.

La cosa può apparire estremamente difficile. Ma questa credenza è solo frutto di fede negativa nella vita, da cui deriva il bisogno di controllo e l'impossibilità di affidarsi.

La fede negativa impedisce ogni apprendimento, perché impedisce l'ascolto profondo di sé e di chi potrebbe aiutarci.

*Mauro Scardovelli*