

RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)
Tema previsto: **DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO, DELLE PAROLE E DEI PENSIERI PER ARRIVARE AL CUORE DEGLI ALTRI E DI NOI STESSI.**

PARLARSI
Come comunicare?
17 settembre 2018

Le parole che ci salvano di Eugenio Borgna, ed. Einaudi pp. 76-80

Come entriamo in comunicazione, come entriamo in relazione, con noi stessi e con gli altri, con la nostra interiorità e quella degli altri?...

Non c'è comunicazione autentica se non quando si abbiano parole capaci di creare un ponte fra la soggettività di chi parla e quella di chi ascolta ...

Ci si avvia a un'adeguata comunicazione, a una relazione dialogica, con sé stessi e con gli altri solo lungo i sentieri della immedesimazione nei pensieri, nei sentimenti e nei desideri degli altri; ma le cose cambiano nella misura in cui si abbia a che fare con una comunicazione razionale, o con una comunicazione emozionale. Ma anche il tempo, sapere scegliere il momento di parlare e quello di tacere, sapere armonizzare la nostra esperienza del tempo con quella degli altri, è la premessa alla svolgimento di una comunicazione che consenta di entrare in relazione con la vita di ogni giorno...

La meta è ricostruire la comunicazione perduta, che è possibile ritrovare solo se le parole sono capaci di ridestare fiducia e speranza...

Comunicare è allora entrare in relazione con se stessi e con gli altri; comunicare è trasmettere esperienze e conoscenze personali; comunicare è uscire da se stessi e immedesimarsi nella vita interiore di un altro da noi nei suoi pensieri e nelle sue emozioni. Noi entriamo in comunicazione, e cioè in relazione con gli altri, in modo tanto più intenso quanta più passione è in noi, quante più emozioni siamo in grado di provare e di vivere. Se vogliamo creare una comunicazione autentica con una persona, se vogliamo davvero ascoltarla, non possiamo non farci accompagnare dalle nostre emozioni...

... L'io e il tu si fondono in una nuova dimensione dalla quale si esce cambiati, e non si è più quelli di prima. In vita non c'è solo qualcuno che parla, comunicando qualcosa, e qualcuno che ascolta, ricevendo qualcosa, ma ci sono contemporaneamente, anche nel silenzio (si può comunicare con il silenzio e nel silenzio), un parlare e un ascoltare in una continua circolarità di esperienze che nascono dalla nostra capacità di emozionarci.

DOMANDE, MEDITAZIONI

COME ENTRO IN RELAZIONE CON ME STESSO E CON GLI ALTRI?
COME SCELGO I TEMPI DELLA PAROLA E DEL SILENZIO?
COME GESTISCO LE EMOZIONI NELLA COMUNICAZIONE?