

L'ascolto consapevole: una strada che punta ad un sentire reale

Di Sofia dal Zovo e Tatiana Mora

La comunicazione ai giorni nostri presenta sempre più difficoltà e limitazioni



Ci si può sentire non riconosciuti, ignorati o addirittura vivere un affronto personale quando si tenta di parlare senza sentirsi sufficientemente ascoltati: può capitare spesso di competere con un telefono o tv che attira costantemente l'attenzione di chi dovrebbe ascoltarci.

Quando si cerca una comunicazione autentica e costruttiva quello che rappresenta un limite, un ostacolo che blocca le opportunità di scambio reciproco e limita moltissimo la profondità delle interazioni è il fatto di frammentare l'attenzione: il cosiddetto multitasking.

Molti di noi apprezzano profondamente quando qualcuno non controlla costantemente il proprio telefono e non invia messaggi mentre condividiamo un pasto, facciamo una passeggiata o ci impegniamo in una conversazione.

La pratica della consapevolezza include l'attenzione al **qui e ora**, con uno spirito di **ricettività** e di **non giudizio**.

L'ascolto autentico coinvolge tutti i sensi e fornisce informazioni su altre persone e sulla loro storia, sui loro stati d'animo, desideri, sfide, intenzioni, bisogni e sogni.

Prima di saltare a giudizi frettolosi o spiacevoli su un'altra persona, l'ascolto consapevole può fornire una strada per capire cosa la motiva, di cosa ha paura e come può sentirsi invalidata.

Quando siamo veramente consapevoli, siamo fiduciosi, sereni e per nulla impulsivi: osserviamo pienamente, accettiamo ciò che sta accadendo e lo riconosciamo.

Alcuni consigli pratici per mettere in pratica l'ascolto consapevole:

- ◀ concentrarsi su ciò che l'altra persona sta dicendo;
- ◀ notare la sua espressione facciale, ai gesti, al volume e al tono della sua voce;
- ◀ considerare la sua storia e della sua personalità prima di giudicare ciò che dice;
- ◀ fare domande o commenti non giudicanti e accoglienti;
- ◀ non interrompere;
- ◀ essere empatici e validare il suo punto di vista prima di esporre il nostro.

Sofia dal Zovo

sofiadalzovo@gmail.com

Tatiana Mora

tatiana@flyhighmontessori.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 04/12/2024 – AGGIORNATO IL 19/03/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)