

## Insieme preghiamo

Dal Vangelo secondo Marco (12,28—34)

Allora si accostò uno degli scribi che li aveva uditi discutere, e, visto come aveva loro ben risposto, gli domandò: «Qual è il primo di tutti i comandamenti?». Gesù rispose: «Il primo è: *Ascolta, Israele. Il Signore Dio nostro è l'unico Signore; amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questi*». Allora lo scriba gli disse: «Hai detto bene, Maestro, e secondo verità che Egli è unico e non v'è altri all'infuori di lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso val più di tutti gli olocausti e i sacrifici». Gesù, vedendo che aveva risposto saggiamente, gli disse: «Non sei lontano dal regno di Dio». E nessuno aveva più il coraggio di interrogarlo.

•••••

**Ragazzi:** Eccomi Signore, non da solo, ma con "lei".

**Ragazze:** Eccomi Signore, non da solo, ma con "lui".

**Ragazzi:** Insegnami a non vergognarmi delle mie emozioni, insegnami ad aprirmi con lei, a donarle il mio mondo emotivo per dimostrarle la mia fiducia.

**Ragazze:** Insegnami ad ascoltarlo con il cuore più che con le orecchie ed allontanare da me la tentazione di giudicarlo, di credermi superiore.

**Tutti:** Gesù, è difficile ascoltare l'altro, prendersene cura, fidarsi, mettersi nei suoi panni, accoglierlo con pazienza, farsi conoscere con schiettezza e autenticità; Gesù tu ci sei riuscito, insegnaci come si fa.

### DECALOGO DELL'ASCOLTO

- 1) Ascoltare è dare un anticipo di fiducia. Lui/Lei mi ama.
- 2) Ascoltare è non interrompersi a vicenda.
- 3) Ascoltare è avere un atteggiamento attivo.
- 4) Ascoltare è accogliere i sentimenti dell'altro.
- 5) Ascoltare è mettersi nei panni dell'altro.
- 6) Ascoltare è decifrare il linguaggio del corpo.
- 7) Ascoltare è distinguere i messaggi dell'altro da ciò che essi suscitano in voi.
- 8) Ascoltare è ridire con parole vostre quanto l'altro vi ha comunicato.
- 9) Ascoltare è cogliere l'implicito.
- 10) Ascoltare è mostrare interesse, attenzione e pazienza.

## Gli aspetti problematici

# A

## scoltare, capire, non giudicare

*«I giudizi sono la morte del dialogo. Quando giudico mi faccio sempre superiore all'altro».*  
(J. Powell)

■ Sviluppare appieno la nostra umanità è un modo di corrispondere al progetto che Dio ha su di noi come singoli e come coppia; conoscere meglio la nostra psicologia e quella del nostro partner e prendere coscienza delle aspettative riguardanti il nostro stare insieme, vuol dire fondare il nostro progetto di coppia sulla realtà. Molte volte le coppie vanno in crisi per una valutazione errata del loro carattere e di quello del partner e per una vana speranza di un cambiamento che poi non si verifica. Bisogna potersi accettare così come si è: l'evolversi, il maturare e quindi il cambiare fa parte di un cammino insieme nell'amore reciproco e non può essere una pretesa dell'uno sull'altro. Ma per conoscere meglio il carattere, le aspirazioni, i sentimenti, i valori propri e del partner occorre imparare ad ascoltare.

■ E' molto difficile ascoltare, molte volte quando qualcuno ci parla, contemporaneamente, con una parte del nostro cervello, noi pensiamo a cosa rispon-

dere e così sottraiamo alcune energie mentali necessarie per far funzionare al 100% il nostro cervello nell'ascolto. Spesso succede che con il partner o con gli amici non ascoltiamo fino in fondo il loro punto di vista, tesi come siamo sempre a proporre il nostro parere. E' difficile presentarsi all'altro come una pagina bianca nella quale l'altro possa scrivere sopra tutto ciò che pensa o che desidera comunicare e solo dopo aver fatto questo leggere ciò che è stato scritto e pensare cosa rispondere.

■ Ascoltare vuol dire condividere, accogliere, partecipare, vivere insieme all'altro l'esperienza, il pensiero che l'altro ha; questo non vuoi dire che l'approviamo sempre, ma vuol dire che lo accogliamo. C'è una regola di vita che si compone di tre atteggiamenti: ascoltare, capire, non giudicare. Se uno è capace di ascoltare una persona, è inevitabile che poi la capisca, senza giudicare, ma solo proponendo qualcosa di diverso, perché assieme si possa vedere che pezzettino di mosaico, che pezzettino di verità si riesce a combinare.

## Le prospettive per crescere

▼ In una relazione di coppia l'udire è solamente il primo passo: occorre veramente ascoltare. E questo richiede di più, richiede cuore. Occorre che io sia attento a te, non solo a ciò che tu mi dici, ma a ciò che tu sei e soprattutto a ciò che noi siamo uno per l'altro.

▼ Ascoltare non significa solo saper ripetere le tue parole; devo sapere cosa significano per te, come ti coinvolge e quanto è importante per te ciò che mi stai dicendo. Quando odo la tua voce io raccolgo delle informazioni. Quando invece ascolto io mi relaziono con la tua persona. Mi relaziono con te e non solo con ciò che tu mi dici. Quando ascolto, io mi prendo cura di te, voglio esserti vicino.

▼ Non mi aspetto che il tuo messaggio mi colpisca o che abbia significato per me. Sei già tu che hai significato per me. Sei tu che sei importante per me, sei tu che mi colpisci. Non posso ascoltarti senza che tutto il mio essere ne sia coinvolto. Non posso ascoltarti con un orecchio distratto.

▼ Sicuramente quando odo qualcuno, posso filtrare ciò che ritengo irrilevante e accogliere quello che per me è importante. Ma quando ti ascolto non posso lasciare cadere alcuna cosa: niente è secondario, irrilevante o trascurabile di quello che ti riguarda.

▼ Quando io odo è per il mio profitto, per il vantaggio che ne posso trarre. Forse trovo interessante il discorso, oppure penso che chi parla merita di venire sentito. E questo può motivare la mia attenzione. Quando io ascolto invece è per il vantaggio dell'altro. E' perché tu ne tragga profitto, perché il mio ascolto ti fa bene. Sentire è per me, per il mio profitto interiore; ascoltare è per te, per il tuo profitto interiore. Udire è rivolto a ciò che succede in me; ascoltare è verso ciò che succede in te verso gli effetti prodotti in te.

▼ Quando ti ascolto rispetto le tue emozioni e permetto loro di raggiungermi senza giudicarle. Se tu mi ascolti posso tranquillamente dirti le mie gioie, paure, dolori, rabbie, senza che tu te ne debba sentire responsabile.

## Riflettere e discutere

● Sappiamo ascoltarci senza interromperci? Come mi sento quando mi accorgo che il mio fidanzato/a non mi ascolta?

● Quali sono i difetti di ascolto che mi accorgo di avere?

● Quando l'altro/a mi parla mostro interesse, attenzione, pazienza o prevale l'insofferenza? Sono pronto a giudicare?

● Siamo consapevoli che i sentimenti non sono ne' buoni ne' cattivi, non hanno valore morale?

● Quali sono i sentimenti che non riusciamo a dirci, ma che proviamo di fronte a certi atteggiamenti e a certi discorsi dell'altro/a?

● Come accogliamo i sentimenti nostri e dell'altro?