

SAPER ASCOLTARE

Ascoltare sembra la cosa più semplice del mondo: chi non è capace di farlo? Basta stare zitti e guardare un'altra persona che parla, no? Mmh, in realtà non è proprio così.

In questi giorni Giulio ha capito quanto sia importante avere un amico o un'amica che sia davvero **capace di ascoltare**.

Negli ultimi tempi viene escluso dai ragazzini che si trovano sotto casa sua: non lo chiamano, lo evitano, lo ignorano quando lo incrociano per strada. Giulio ci è rimasto molto male e ha bisogno di parlarne con qualcuno. Dopo tante esitazioni, sceglie il suo compagno di classe e amicone Giorgio.

Si fa coraggio e comincia a raccontargli tutto. Giorgio non lo interrompe mai, ma continua a guardarsi intorno, resta immobile un po', poi lo interrompe e comincia a parlare di sé. Alla fine di tutto, suggerisce a Giulio di trovarsi un altro gruppo di amici. "Sai che aiuto..." pensa Giulio. "Proverò a dirlo a Linda".

Linda vive sul suo stesso pianerottolo e lo conosce solo da due anni, ma si accorge subito se c'è qualcosa che non va. Quando Giulio comincia a parlare, lei spalanca gli occhi e commenta "Ti escludono? Non me ne ero mai accorta, scusa... Continua, continua". Poi alla fine lo abbraccia e, insieme, decidono un piano d'azione.

Saper ascoltare significa dimenticarsi per un po' di se stessi e mettersi nei panni di qualcun altro, cercare di immaginare quello che lui (o lei) non dice, trovare un perché ai suoi comportamenti più strani, **ascoltare in modo attivo** facendo anche domande, condividere le sue emozioni e darsi da fare per aiutarlo (o aiutarla).

Essere capaci di ascoltare ha a che fare con l'**empatia**, cioè la capacità di sentire le stesse emozioni che prova un'altra persona, entrare nella sua dimensione e vedere il mondo con i suoi occhi. Ci sono persone a cui questo viene spontaneo e altre a cui riesce molto difficile. È una questione di **intelligenza emotiva** (cioè la capacità di interpretare le emozioni), una dote che appartiene a ciascuno di noi: più la usiamo più aumenta. Basta metterla in moto e cominciare, pian piano, a esercitarla. A partire da oggi.

