

IL LINGUAGGIO NEGATIVOIL LINGUAGGIO POSITIVO**POSTURE DELL'ASCOLTO**

Dall'ascoltare abbiamo sempre imparato fin da piccoli. La curiosità del bambino è ascolto puro, proteso verso il mondo. Poter continuare a farlo per tutta la vita arricchisce ed è fonte di gioia e di solidarietà, di vicinanza e di apprendimento costante. Non è solo la famiglia, la scuola, l'università ad insegnare e a confidare sul nostro ascolto, ci sono gli amici, gli amori, i colleghi che confidano nella nostra reciprocità, ma anche semplicemente e fuggevolmente le persone che incontriamo per la strada, in bus... ascoltarsi è fonte di soddisfazione, di armonia. Lo avremo sperimentato tante volte! Se ci manteniamo curiosi della vita, tassello dopo tassello la nostra conoscenza aumenta, e così la saggezza e l'umanità. Se pensassimo di essere autosufficienti, che gli altri non aggiungono nulla alla nostra crescita, smetteremmo di ascoltare non solo fuori di noi, ma anche dentro di noi, che è fonte principale di pensiero e di sensibilità. Il danno è evidente.

Dare ascolto non è una perdita di tempo. La reciprocità è necessaria per una modalità di vita armoniosa con gli altri, attenta e di sana curiosità e pazienza.

Se da un lato notiamo che nella vita non mancano occasioni di contrasto, dall'altro non dimentichiamo che possiamo sempre aumentare gli angoli di bene, dove poter respirare serenità. Dai quali fare resistenza ed essere esempio contro le brutalità della parola e dei gesti.

\*\*\*\*\*

Annotazioni da **F. Torralba** – **L'arte di ascoltare**  
v. sito Bibliofilmografia dell'Ascolto

Le immagini sopra riportate, e i chiarimenti sotto, sono tratti invece da: **Jerome K. Liss** - **LA COMUNICAZIONE ECOLOGICA** - Ed. La Meridiana Partenze, 1998 p. 26/27 – Liss è ordinario di Psicologia Clinica presso l'Università di La Jolla in Svizzera, ha fondato gruppi di 'cambiamento sociale' e in Italia ha formato facilitatori della comunicazione.

Del suo libro coglieremo infatti la facilitazione nel comunicare al rispetto di sé e degli altri.

**LEGGEREZZA E LINGUAGGIO** - Perché l'autore ritiene di dover mettere a confronto queste modalità di rapporto e suggerire un metodo più positivo rispetto al primo? Quanto leggiamo di seguito è illuminante. Facciamo parte di una cultura autoritaria per cui nelle prime espressioni, notiamo giudizi falcianti, che 'spezzano' l'altro. Lo svalutano, si ergono a giudizio. E' così che si diventa giudici. Al centro del disegno pare esserci un bambino, ma questi giudizi possono averci colpito da piccoli e da adulti. Riflettiamo: si può invitare l'altro con modi più pazienti? Si può dire che non si è d'accordo con lui/lei in modo garbato e non offensivo?

Ricercheremo esempi di vita nell'Ascolto di sé e ascolteremo esempi dagli altri.  
Come abbiamo trasformato la nostra comunicazione?

#### CHIARIMENTO

Tutti noi siamo stati allevati in una cultura autoritaria in cui si ritiene erroneamente che «la prima cosa di cui ha bisogno un bambino è che qualcuno corregga i suoi errori!». In un tale mondo «la crescita attraverso la critica» diventa il motto per l'aula scolastica e i bambini hanno paura di essere spontanei e di fare errori. La comunicazione ecologica inverte la direzione: «coltiva i germogli e i bulbi: dà nutrimento e cura, non taglia troppo presto».

##### La tradizione

«Il tuo lavoro era sciatto e illeggibile».

##### La comunicazione ecologica

«Le tue idee hanno mostrato una grande fantasia (appreziate l'aspetto positivo). Quello che puoi migliorare è la tua capacità di scrivere ogni frase corretta dal punto di vista grammaticale. È necessaria anche una scrittura più chiara in modo che leggere le tue idee diventi un vero piacere» (sottolineate il potenziale positivo).

#### TRASFORMARE IL GIUDIZIO NEGATIVO



Si noti il valore spazzante dell'ironia!

#### ■ Rimanere rigorosamente positivi

##### SCOPO

*A volte noi desideriamo comunicare senza usare alcuna frase negativa. tutte le informazioni che desideriamo dare per criticare o per correggere un errore possono essere poste nei termini del «potenziale positivo».*

##### ■ Esempi tratti dalla vita quotidiana

###### Negativi:

- «Sei goffo!».
- «Non essere così egoista!».
- «Tu non rifletti mai prima, così fai confusione».

###### Positivi:

- «Stai attento!».
- «Puoi essere più generoso!».
- «Puoi rifletterci prima, così giungerai allo scopo a cui miri».

#### CHIARIMENTO

Il linguaggio può essere ipnotico: se si dice a un bambino che sta correndo «cadrai!» (con l'intenzione di metterlo in guardia contro le cadute), stai, comunque, *suggerendo al bambino l'idea di cadere!* Il nostro inconscio spesso obbedisce al significato letterale delle parole, perciò ciò che viene detto ha più probabilità di verificarsi.

Se dite a un bambino «non cadere!», va meglio. Tuttavia, avete comunque presentato al bambino l'idea di cadere. La mente conscia ode il negativo «non», ma la mente inconscia ode solamente la parola «cadere». È stato detto che il termine negativo non esiste nell'inconscio.

La frase migliore riguarda ciò che è positivo, il potenziale positivo: «stai saldo sulle gambe!».

##### ■ Esempi tratti da un gruppo di cambiamento sociale

###### Potenziale negativo:

- «Non mi è piaciuto quanto hai detto».
- «Questo gruppo non è efficiente».
- «Non finiamo mai in tempo».

###### Potenziale positivo:

- «Avrei gradito udire diversi fatti a sostegno della tua opinione contraria».
- «Vorrei che lavorassimo più efficacemente».
- «Vorrei che finissimo in tempo».

## L'ARTE DELL'ASCOLTO

Incontri per sviluppare l'ascolto di sé e degli altri

19 febbraio 2024 – h. 16,30

**Da DICEMBRE il discorso sulla LEGGEREZZA, sul TOGLIERE PESO ALL'ESISTENZA**, si è riferito al LINGUAGGIO che accompagna i nostri giorni, dato che siamo esseri pensanti e parlanti

Abbiamo annotato esempi di modalità positive o negative e ci siamo chiesti come oltrepassare la cultura autoritaria nella quale siamo, o siamo stati, immersi, quella che spesso ci ha 'bollato':

“non sei capace”, “taci”, “ma cosa stai facendo”....

La cultura autoritaria è giudicante e tanti di noi hanno dovuto lavorare sodo su se stessi per imparare come sospendere il giudizio, “lasciare libera” la persona con la quale ci relazioniamo, “non inquadrala”. Detto questo però, andiamo questa volta all'origine.

Come avviene che facciamo esperienza del mondo? E di conseguenza:

### COME LO INTERPRETIAMO?

#### **LA PERCEZIONE**

“La percezione è il processo psichico più elementare, costituisce la base della conoscenza del mondo fisico e di ogni attività cognitiva. E' il filtro soggettivo attraverso il quale gli eventi sono visti dagli individui in un contesto.” I neurolinguisti osservano che c'è una grande differenza tra il mondo e l'esperienza che ne abbiamo. E questo ci fa comprendere come tale diversità influisca sulle nostre scelte e quindi su come interpretiamo e di conseguenza comunichiamo. “La nostra rappresentazione del mondo determina in larga misura l'esperienza del mondo che avremo, il modo con cui lo percepiremo, le scelte che ci sembreranno disponibili vivendoci dentro.”<sup>1</sup>

Ci sono influenze determinate da **vincoli neurologici** e particolarità genetiche. Vi è un'immensa gamma di onde elettromagnetiche che riguardano per es. l'udito e la vista, ma solo una piccolissima regione è udibile oppure è visibile dall'occhio umano, a cominciare dai colori, che non tutti riescono a distinguere bene. Vi sono poi **vincoli genetico-sociali** che sono rappresentati da filtri cui siamo soggetti come membri di un sistema sociale. ... La lingua ci offre oppure no “le parole per dirlo”.

Infine ci sono i **vincoli individuali** che stanno alla base delle differenze di più vasta portata, fortemente determinati, dalla storia personale. Per cui abbiamo una **realtà**... che ci è proposta soprattutto attraverso dei **filtri**, in particolare parliamo dei **sensi: udito, vista, olfatto, gusto, tatto**... e questo nel tempo crea e offre la **mappa della realtà individuale**.<sup>2</sup>

Senza dimenticare il **sesto** senso, più psichico, legato a ciò che proviamo vivendo.

Il linguaggio più è ricco è più sa distinguere e quindi sa trovare le parole per dirlo in modo preciso. Noi non abbiamo tante parole per dire della neve, per esempio. Nei paesi nordici dove nevicava spesso, il linguaggio coglie molto di più le differenze. E' necessario per viverci.

Prima del nostro incontro, proviamo a meditare: ci sono stati momenti nei quali abbiamo creduto di vedere cose che si sono poi rivelate sbagliate? In positivo o in negativo.

In quale occasione ci è sembrato di ‘aver preso un granchio’? (espressione a volte usata per dire di un errore di valutazione)

L'ascolto si svolgerà tra silenzio e relazione.

Responsabile di questi sunti: Angela Mazzetti  
per L'Arte dell'Ascolto

<sup>1</sup> “Un'arancia per due” di Renata Borgato, Franco Angeli Ed. 2004 Milano, p. 38

<sup>2</sup> Idem c.s. p. 54/55 (La Prof. Borgato insegna presso Scienze della Formazione all'Università di Bologna, è esperta in giochi didattici.)