

5. L'arte di ascoltare

L'ideogramma cinese che rappresenta l'ascolto, come si può osservare nell'immagine sotto riportata, è composto da quattro elementi che insieme restituiscono il senso profondo di questa pratica:



- **P'orecchio**, simbolo della capacità di rimanere aperti e ricettivi, senza pregiudizi né chiusure mentali. Come narrava il racconto del “signore dall'orecchio acerbo”: *“Non era tanto giovane, anzi era maturato tutto, tranne l'orecchio, che acerbo era restato”*.
- **P'occhio**, per vedere realmente l'altro, libero da lenti invisibili e proiezioni personali che deformano la percezione, consentendoci di cogliere la realtà così com'è, senza interferenze interiori.
- **il cuore**, che rappresenta l'atteggiamento di apertura emotiva. Carl Rogers descriveva l'ascolto empatico come un ascolto che nasce dal cuore, richiede autenticità, accettazione incondizionata e una genuina volontà di essere presenti per e con l'altro.
- **P'attenzione unitaria**, ossia la capacità di focalizzarsi pienamente sull'altro grazie alla presenza corporea, evitando l'identificazione eccessiva o l'iper-empatia, e proteggendosi dalle possibili distrazioni esterne.

L'ideogramma ci ricorda così che l'ascolto autentico non è mai un atto passivo, ma un processo integrato che coinvolge corpo, mente e cuore.

Prova ora chiederti se e dove hai mai sperimentato questo tipo di ascolto, e prova a rievocare questo tipo di esperienza:

COSA RICORDI: memoria del cuore

.....
.....
.....

COSA RAMMENTI: memoria della mente

.....
.....
.....

COSA RIMEMBRI: memoria delle membra e del corpo

.....
.....
.....

Quali parole useresti per descrivere un buon ascolto?

.....
.....
.....