

La bocca parla della pienezza del cuore: elogio della Parola e dell'Ascolto

di Danila Saba



Lavoro in un settore, quello dell'Orientamento Professionale e della Ricollocazione, in cui il primo contatto con il mio cliente è solitamente uno sfogo. Una pioggia di parole, spesso confuse, amare, dure, attraverso cui la persona (che ha appena perso il lavoro o sta per perderlo) riversa tutta la sua frustrazione, la sua ansia, la sua confusione, la sua paura.

Per mia precisa scelta, faccio in modo che quel primo incontro abbia pochissimi paletti.

Prima ancora di compilare qualsiasi modulo, chiedo alla persona di raccontarmi di sé, a briglia sciolta, come se scrivesse una pagina di un diario personale o si confidasse con la sua migliore amica. Le mie domande sono sempre aperte, assisto semplicemente il mio interlocutore nello spogliarsi del suo fardello cercando di ridurre al minimo le mie interferenze.

Il mio scopo è fargli svuotare il sacco, raccogliere il suo vissuto guardandolo attraverso i suoi occhi. Guardare la sua vita come la sta guardando lui. **E intanto Ascolto. Ascolto. E ancora Ascolto.** Con il cuore, con le orecchie, con il cervello, prendo nota (mentale)

delle parole usate, degli argomenti di cui parla per primo e di come ne parla perché sono convinta che la lingua batta dove il dente duole. **Ho sempre creduto in questa strategia perché ritengo che la bocca parli della pienezza del cuore.**

Le persone quando parlano sono in grado di rivelarci il loro modo di percepire il mondo, ci che guardano, cosa e come vedono, cosa e come amano e cosa detestano. Ci aprono uno scrigno pieno di segreti e di bellezza. Ci danno il passepartout per comprendere le loro difficoltà, il loro potenziale e la loro immensa ricchezza.

Le parole divengono quindi strumento potente nelle mani di un Orientatore, di un Coach, di un Insegnante ma anche di una Mamma o di un'Amica. Parole dette e parole ascoltate che possono aiutare a ricostruire quella mappa della realtà andata bruciata nell'incendio della fatica del vivere quotidiano.

Possiamo aiutare a modificare alcune percezioni poco utili, alcune convinzioni limitanti. Proprio per questo motivo il linguaggio occu-

pa un posto di primaria importanza nel processo di cambiamento.

Le parole giuste al momento giusto sono capaci di rivoltare il corso dei fiumi, far immaginare alternative, individuare nuove strade, tirare fuori da un impasse che sembrava interminabile. Allo stesso modo le parole possono confondere. Le parole sbagliate al momento sbagliato possono danneggiare e ferire. Possono segnare indelebilmente il corso di una vita.

Come la PNL ci insegna, il linguaggio pu avere un forte impatto sulle emozioni e sulle convinzioni tanto da creare radici nel cuore, sia in positivo che in negativo. È quindi lecito chiedersi: **oggi che utilizzo facciamo di questo dono?** Quale uso facciamo delle parole? Comprendiamo realmente la potenza dello strumento che abbiamo fra le mani? Sappiamo utilizzarlo?

Il nostro è un mondo ipercinetico, in continua evoluzione, sempre di corsa, pieno di stimoli,

di cambiamenti repentini, di rumore. Le persone non riescono più a stare dietro al cambiamento. Sono confuse, impaurite e spesso in queste occasioni straparlano. La società cambia più velocemente di quanto cambiamo noi. Le parole si sprecano, si fa tanto rumore.

E in qualche modo si perde il vero valore del linguaggio. La parola ha perso oggi quel sen-

so di sacralità e di spiritualità che ha avuto alle origini, già dalla Sacre Scritture.

Tuttavia mantiene un forte potere e in un momento storico così caoti-

co rischia soprattutto di creare danni. Non a caso, cresce la richiesta di tutti quei corsi che ci insegnino a comunicare più efficacemente, segno di un'esigenza a cui non si riesce a dare risposta da soli.

Come si pu ridare il giusto spazio e valore alle Parole, nel nostro lavoro ma anche nella



nostra quotidianità? A mio avviso, abbiamo bisogno di alcuni fattori:

1) MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. Fermiamoci un attimo da questa folle corsa. Recuperiamo la nostra consapevolezza. In questo bombardamento di stimoli e nella fretta abbiamo smesso di parlarci con gentilezza. Possiamo ricostruire noi stessi cambiando il nostro dialogo interno. Le parole hanno un peso e possiamo riprendere a volerci bene anziché fustigarci ogni qualvolta ci sembra di non essere all'altezza delle aspettative, del momento storico, dell'universo!

2) IMPARARE AD ASCOLTARE. Per non sprecare l'immenso tesoro che è la comunicazione. È necessario recuperare anzitutto uno spazio di silenzio. Smettiamo di blaterare ad ogni costo, credendo di essere il Nuovo Messia e iniziamo ad ascoltare l'Altro, in maniera profonda, attiva, vera, sintonizzandoci sulla frequenza del suo cuore. Perché è proprio dall'ascolto di chi ha da dirmi che posso trarre i punti salienti che mi fanno comunicare efficacemente e mi rendono compagna di viaggio presente e concreta. Il rumore, spesso generato da me stessa, non aiuta la comprensione dell'altro. Proviamo a dare importanza ad un Tu prima ancora che ad un Io.

3) RISCOPRIRE UNA MISSIONE. Abbiamo una grossa responsabilità sociale. Si sono fatte tantissime lotte per il diritto alla libertà di parola. Oggi questo diritto lo abbiamo e con essa abbiamo acquisito una grandissima responsabilità. Soprattutto per chi lavora a con-

tatto con le persone e fa del linguaggio un punto cardine, ricordi di avere un'arma letale fra le mani e una missione nel mondo: aiutare noi stessi e gli altri a riscoprire il valore delle parole usandole in maniera etica ed ecologica per ricostruire noi stessi, la nostra storia e, soprattutto, il nostro futuro.

4) SAPER TACERE. Se non hai nulla d'interessante da dire in quel momento, taci. Fai un dono all'umanità. Il silenzio, in alcuni casi, è meglio di mille parole.

Danila Saba

Lavora nel campo delle risorse umane dal 2002. Dal 2010 si occupa di orientamento professionale e job coaching.

Aiuta le persone a scoprire il lavoro che amano e individuare strade percorribili per raggiungerlo.

Segue progetti di bilancio di competenze, formazione orientativa e crescita personale rivolti alle aziende del settore pubblico e privato.