

Nutrimiento del Cuore:

PAROLE BEN DETTE

Ajahn Jayasāro, 2020

“Nutrimiento del Cuore” sono degli insegnamenti scritti a mano da Ajahn Jayasāro che due volte alla settimana vengono inviati in tutto il mondo. Questo testo raccoglie quelli relativi alla retta parola.

PAROLE BEN DETTE (I) 9 maggio 2020

Parlare bene e comunicare efficacemente dapprima richiedono di valutare la nostra intenzione nel parlare e delle circostanze prevalenti. Anche durante la conversazione stessa, dovremmo tener traccia della veridicità ed efficacia delle parole usate, e del modo in cui le impieghiamo.

L'INTENZIONE

È più opportuno astenersi dal parlare se ci accorgiamo di aver intenzione di ingannare, manipolare, denigrare, aggredire o ferire. Frapporre una barriera tra gli inquinamenti che sorgono nella mente e la loro espressione verbale è un significativo risultato spirituale. Il buon colloquio nasce dal desiderio di condividere, informare, offrire sostegno, confortare, incoraggiare, rammentare con gentilezza e, se necessario, ammonire. Il miglior fondamento per la retta parola è metta, cioè l'intima aspirazione al benessere proprio e altrui. La nostra comunicazione verbale risulterà ben equilibrata quando noi stessi ci prefiggeremo di ascoltare con gentilezza e con rispetto tutti coloro a cui rivolgiamo la parola, volendoli comprendere.

PAROLE BEN DETTE (II) 12 maggio 2020

CIRCOSTANZE

Possiamo chiederci se questi siano luogo e tempo giusti per avere questa conversazione. Possiamo considerare, ad esempio, quanto tempo abbiamo a disposizione, se sia meglio parlare in privato o in presenza d'altri, se il nostro stato mentale sia favorevole a parlar bene. L'altra persona è nel giusto stato d'animo per ascoltare il nostro discorso? La tempistica è fondamentale per molte questioni importanti. Parlare di un argomento delicato spinti dall'impazienza, prima di aver compreso le cose come stanno, può compromettere la fiducia dell'altra persona nella nostra affidabilità e buona volontà, fino al punto di mettere in pericolo le comunicazioni future. Continuare a rimandare una conversazione dolorosa per la paura di quel che potrebbe accadere può portare a far peggiorare una situazione già brutta, o addirittura ad arrivare ad uno stato senza alcun rimedio.

SINCERITÀ

Possiamo allenarci a parlare con il cuore. Possiamo sostenere la verità così come noi la vediamo, sempre aperti alla possibilità di aver compreso male qualcosa. Non esageriamo per sembrare migliori, o per farci una risata. Non tralasciamo nulla che l'altra persona non abbia il diritto di conoscere, anche se potrebbe essere imbarazzante. Potremmo preferire di mantenere certe questioni private ma non fino al punto di arrivare a fuorviare altri per proteggere quella privacy. Aspiriamo ad essere affidabili e degni di fiducia.

EFFETTO

Controlliamo l'effetto del nostro linguaggio per assicurarci che esprima le nostre intenzioni. Se la nostra intenzione, ad esempio, è quella di informare, ci stiamo spiegando in modo chiaro? Se intendiamo incoraggiare, le nostre parole stanno davvero avendo quell'effetto? La considerazione più importante è se le nostre parole siano di beneficio o no per chi ascolta. Beneficio qui è inteso come quello che aiuta o a indebolire o ridurre gli stati mentali non salutari in chi ascolta, o aumentare gli stati mentali salutari.

PAROLE BEN DETTE (III), 16 maggio 2020

Abbiamo osservato le due considerazioni preliminari di intenzione e opportunità, insieme alle due considerazioni di merito, sincerità e beneficio. La quinta considerazione è di modalità.

Ci prefiggiamo di parlare con tatto e buone maniere, rimanendo sensibili ai punti di vista, alle credenze, ai desideri ed ai timori dell'altra persona. Anche se provocati, ci asteniamo dal ricorrere a parole triviali o maligne, con l'intento di ferire o di vendicarsi. Ci sforziamo di parlare con chiarezza e precisione, evitando i discorsi divergenti. Ascoltiamo con pazienza e, se interrotti, riprendiamo con calma ma con fermezza, attenti alla nostra gestualità e al tono di voce. Mostriamo rispetto per le parole altrui e un sincero desiderio di comprensione, evitando posizioni antagoniste come, "io ho ragione, tu sbagli", "io sono bravo/a, tu sei cattivo/a", "io sono intelligente/furbo, tu sei incapace". Ci rendiamo conto che le conversazioni più efficaci si concludono senza vincitori né perdenti. Il nostro obiettivo è di parlare come fanno i migliori amici.

PAROLE BEN DETTE (IV), 19 maggio 2020

Mentre si considerano questi cinque punti dentro noi stessi, pratichiamo allo stesso tempo l'esserne consapevoli con riguardo alle altre persone.

INTENZIONE

Ricordiamo a noi stessi che non possiamo leggere nella mente. Non possiamo mai essere completamente sicuri di quali siano le altrui intenzioni. Ciononostante vi riflettiamo sopra: "Sembrano sinceri? Vogliono ottenere qualcosa da noi? Stanno cercando di adularci o di intimidirci?". Mentre lo facciamo, siamo attenti a evitare che ciò che ci piace o meno di qualcuno influenzi l'interpretazione delle sue parole.

TEMPO E LUOGO

Se l'altra persona ha scelto il tempo e il luogo della conversazione, consideriamo se siamo a nostro agio o no nella sua scelta. Se non lo siamo, allora, se possibile, lo esprimiamo e suggeriamo una alternativa.

VERITÀ

Talvolta le persone dicono cose che crediamo essere false. Non saltiamo alla conclusione che stanno mentendo. È possibile che le nostre informazioni siano sbagliate, o che loro credano che quelle false parole siano vere, oppure ancora che abbiano semplicemente dimenticato cose che avevano fatto o detto nel passato. È solo portando a mente queste possibilità che possiamo indicarne la falsità, e solo nel caso in cui giudichiamo che sia di beneficio farlo.

PAROLE BEN DETTE (V), 23 maggio 2020

BENEFICI

Siamo consapevoli allorché le parole dell'altra persona sono (a) rilevanti per la conversazione e (b) contribuiscono allo sviluppo di stati mentali salutari o non salutari. Se le parole dell'altra persona si perdono in argomenti non salutari o irrilevanti, possiamo educatamente riportare la conversazione sull'argomento in discussione. Potremmo dire qualcosa del tipo: "se sei d'accordo, mi chiedevo se potremmo discutere un po' di più di...". Non facciamo ulteriori commenti negativi se la persona con cui stiamo parlando inizia a parlare di un'altra persona. Non ci uniamo nel prendere in giro gli altri. Non aderiamo a espressioni di rabbia, disprezzo o mancanza di rispetto verso coloro che hanno una diversa fede politica o religiosa. Se la conversazione comincia a girare in tondo ed è evidente che non conseguirà nessuno dei suoi obiettivi, potremmo suggerire di porvi fine, almeno per il momento.

MANIERE

Cerchiamo di essere coscienti dell'effetto sul nostro giudizio che ci deriva dall'aspetto, dal linguaggio corporeo e dal tono di voce delle altre persone. Ricordiamo a noi stessi che maniere affascinanti, sicure, eloquenti non sono la garanzia che le parole di una persona siano necessariamente vere o di giovamento. Ricordiamo a noi stessi che maniere nervose o non ben articolate non sono la prova che quello che viene detto non abbia peso o significato. Se le maniere dell'interlocutore vanno oltre ciò che riteniamo accettabile, possiamo far presente che ci sentiamo a disagio e chiudere la conversazione. Ma siamo anche attenti a non permettere all'avversione che proviamo nei confronti delle maniere in cui qualcuno si esprime di condurci a non ascoltare parole che potrebbero essere vere o di giovamento.