

L'Ascolto

don Rino Rosati

Panoramica

- Introduzione
 - Gli assiomi della comunicazione
 - L'ascolto attivo
 - Le barriere della comunicazione
 - Gli atteggiamenti che facilitano l'ascolto
 - Le 7 regole dell'arte di ascoltare
 - L'ascolto allo stato puro
-
-

Introduzione

L'ASCOLTO si situa all'interno di un percorso progressivo:

- L'ASCOLTO (in senso stretto)
- L'ORIENTAMENTO (INFORMAZIONE e ACCOMPAGNAMENTO)
- LA PRESA IN CARICO



Gli assiomi della comunicazione

- Non si può non comunicare
- Comunicazione VERBALE e NON VERBALE
- Relazione / contenuto
- Scambi simmetrici / complementari

L'ascolto attivo

- Ascoltare il contenuto
 - Capire le finalità
 - Valutare la comunicazione non verbale
 - Controllare la propria comunicazione non verbale e i propri filtri
 - Ascoltare con partecipazione e senza giudicare
-
-

Le barriere della comunicazione

- Filtri emotivi e mentali
 - Filtri immediati
 - Filtri a lungo termine
 - Ostacoli esterni all'ascolto
 - Di tipo fisico
 - Il rumore e il movimento
 - Gli ostacoli mentali
-
-

Gli atteggiamenti che facilitano l'ascolto

- Sospendere i giudizi di valore e l'urgenza classificatoria
 - Osservare ed ascoltare
 - Mettersi nei panni dell'altro – dimostrare empatia
 - Verificare la comprensione
 - Curare la logistica
-
-

Le 7 regole dell'Arte di Ascoltare

1. Non avere fretta di arrivare alle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
 2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista devi cambiare punto di vista.
 3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.
 4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio. Non informano su cosa vedi ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico.
-
-

Le 7 regole dell'Arte di Ascoltare

5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.
 6. Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: gestione creativa dei conflitti.
 7. Per diventare esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.
-
-

Ascolto allo stato puro

Quando **ti chiedo** di ascoltarmi e **tu cominci** a darmi consigli non fai ciò che ti chiedo.

Quando **ti chiedo** di ascoltarmi e **tu cominci** a dirmi perché non dovrei sentirmi in quel modo calpesti le mie sensazioni.

Quando **ti chiedo** di ascoltarmi e **tu pensi** di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi, sebbene ciò possa sembrare strano...

Forse per questo la preghiera funziona, per molti...
perché Dio è muto
non da consigli,
non prova ad aggiustare le cose.
Semplicemente ascolta
e confida che tu faccia da solo...

Quindi ti prego, ascolta e sentimi...
e, se desideri parlare, aspetta qualche istante il tuo turno e
ti prometto che ti ascolterò.