

ascol TI AMO ci

L'uomo ha
due orecchie
e una sola bocca,
per ascoltare
il doppio
e parlare la metà.



Dott.ssa Bianca Crocamo

SENTIRE

ASCOLTARE

FARSI

ASCOLTARE

ASCOLTO

L'Ascolto consta di tre parti:

mi ascolto

sono ascoltato

ascolto un'altra persona.

***“ L'ascolto dona a chi è
ascoltato la possibilità di
ascoltarsi”***

M. Bellet.

*L'orecchio è il primo organo ad essere del tutto funzionale quando il feto ha soltanto **quattro mesi** di vita*

***L'attività uditiva** è il primo anello che lega l'individuo all'ambiente esterno e alle sue sollecitazioni.*

- *“Quando un orecchio si affina diventa un occhio”.*

Gialal al-Din Rumi



Domanda: Ti è mai capitato di aver ascoltato qualcuno e alla fine renderti conto di non aver la minima idea di quanto ti ha detto?

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“A” come ATTENZIONE

La disponibilità ad ascoltare è il metro che misura la disponibilità al vero incontro interpersonale.

Il vero ascolto richiede un'attenta presenza di sé alle parole dell'altro.

E' un investimento volontario di energie emotive e mentali finalizzato al **CONTATTO**

*I genitori italiani dedicano
18 minuti al giorno
per dialogare con i figli*

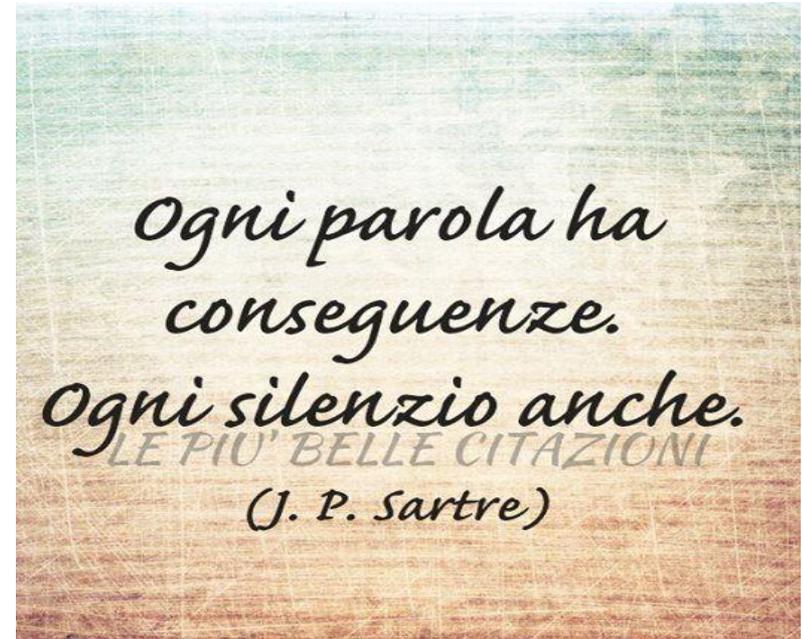
Osservatorio sui Diritti dei Minori

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“S” come SILENZIO

Ascoltare per ascoltare e non per
rispondere

Concedere a colui che parla
lo spazio interiore
più esteso possibile



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“S” come SILENZIO

Mi è sempre piaciuto il deserto. Ci si siede su una duna di sabbia. Non si vede nulla. Non si sente nulla. E tuttavia qualche cosa risplende nel silenzio.

(Antoine-Marie-Roger de Saint-Exupery)

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“C” come **COMPrensione**

L'obiettivo di ogni Ascolto è **COMPRENDERE il**
punto di vista e il vissuto dell'altro

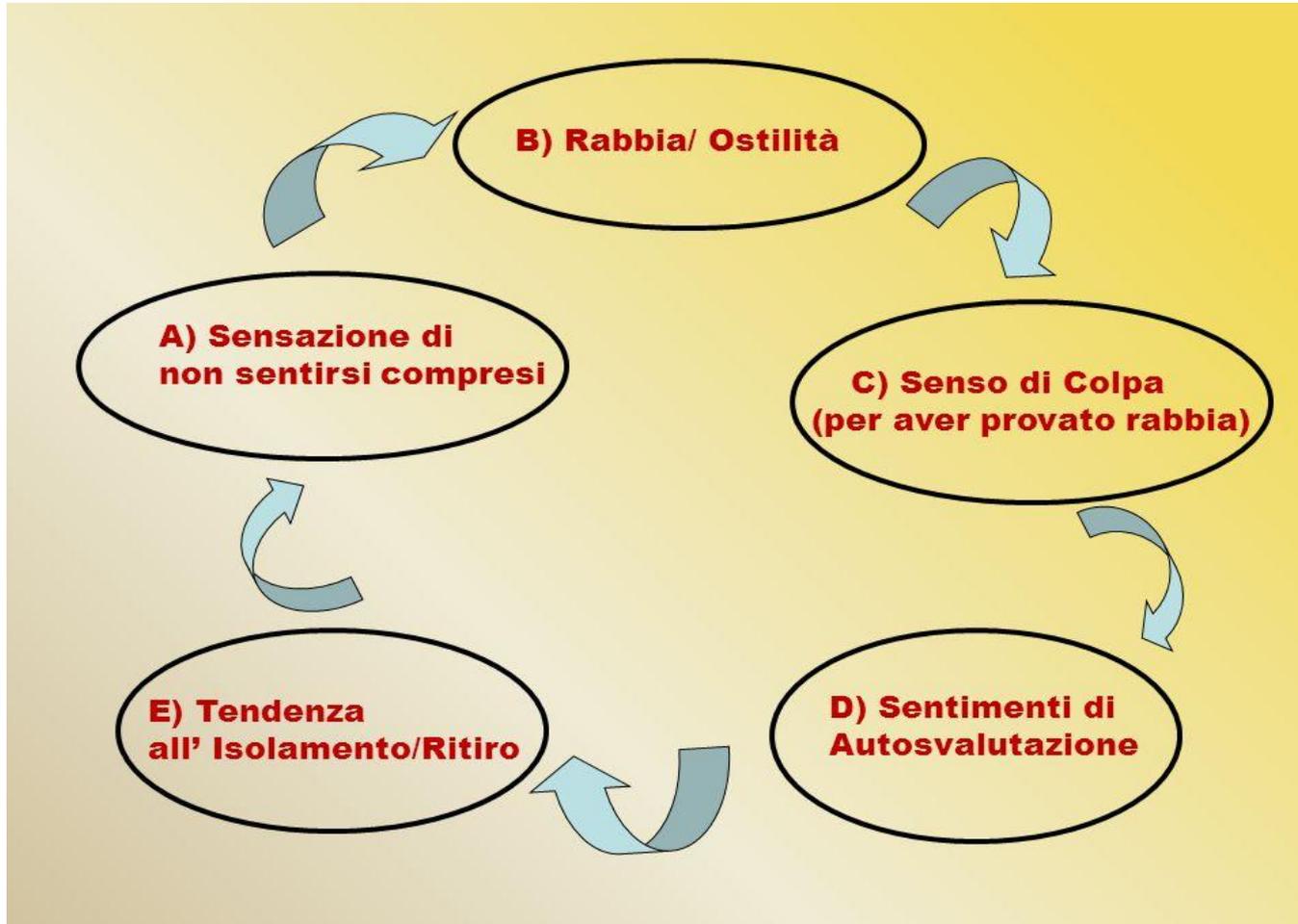
(senza necessariamente dividerlo)

ASSUMENDO CHE ABBIA SENSO E RAGIONE

Sentirsi compresi è un **bisogno umano fondamentale**
ed è una delle esperienze psicologiche più
significative per il benessere mentale

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“C” come COMPrensione



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“O” come OSTACOLI ALL’ASCOLTO



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“O” come OSTACOLI ALL’ASCOLTO

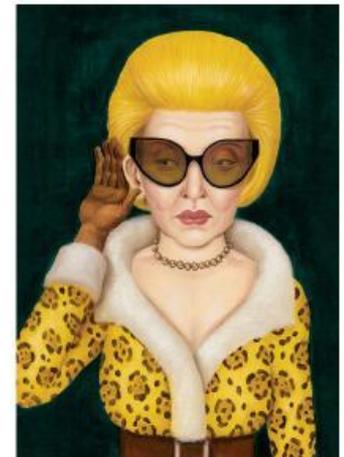
- GIUDICARE/CRITICARE
- INTERPRETARE
- UMILIARE
- CAMBIARE ARGOMENTO
- INTERROGARE
- MINACCIARE
- FARE LA MORALE
- FORNIRE SUGGERIMENTI



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“O” come OSTACOLI ALL’ASCOLTO

- ANTICIPARE Ciò CHE L’ALTRO STA PER DIRE
- USARE SOLO LA LOGICA PER PERSUADERE
- PENSARE ALLA RISPOSTA
- CHIUDERSI ALLA DIVERSITA’
- FILTRARE LE INFORMAZIONI
- FRETTA
- IDENTIFICARSI
- MINIMIZZARE



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“O” come OSTACOLI ALL’ASCOLTO

“Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli, non hai fatto ciò che ti ho chiesto.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu inizi a dirmi perché non dovrei sentirmi in quel modo, stai calpestando i miei sentimenti.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu senti che devi fare qualcosa per risolvere il mio problema, tu mi hai ingannato per quanto strano possa sembrare.

Quando tu fai qualcosa per me che io posso e ho bisogno di fare per me stessa, tu contribuisce alla mia paura e alla mia debolezza.

E allora ti prego di ascoltarmi e di non fare altro che starmi a sentire.

E se vuoi parlare, aspetta un minuto che giunga il tuo turno e io ti ascolto”.



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“L” come LIBERTA’

L’Ascolto autentico presuppone

La libertà di essere ciò che si è e di esprimerlo senza temere il giudizio
(è vero per noi e per l’altro)

= ACCETTAZIONE

La libertà di sbagliare e di imparare dall’errore

= SVILUPPARE AUTOSTIMA

**Il permesso di essere liberi è il miglior presupposto per sviluppare la
sincerità**

**(TUTTI I SENTIMENTI POSSONO ESSERE ACCETTATI, DIVERSAMENTE
DALLE AZIONI)**

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“L” come LIBERTA’

“Lo stolto non ascolta. Lui crede di ascoltare, ma non ascolta. Fa la sua, sempre. E per questo la Parola di Dio non può entrare nel cuore, e non c’è posto per l’amore. E se entra, entra distillata, trasformata dalla mia concezione della realtà. Gli stolti non sanno ascoltare. E questa sordità li porta a questa corruzione. Non entra la Parola di Dio, non c’è posto per l’amore e infine non c’è posto per la libertà: ci porta sempre a una schiavitù”.

Papa Francesco

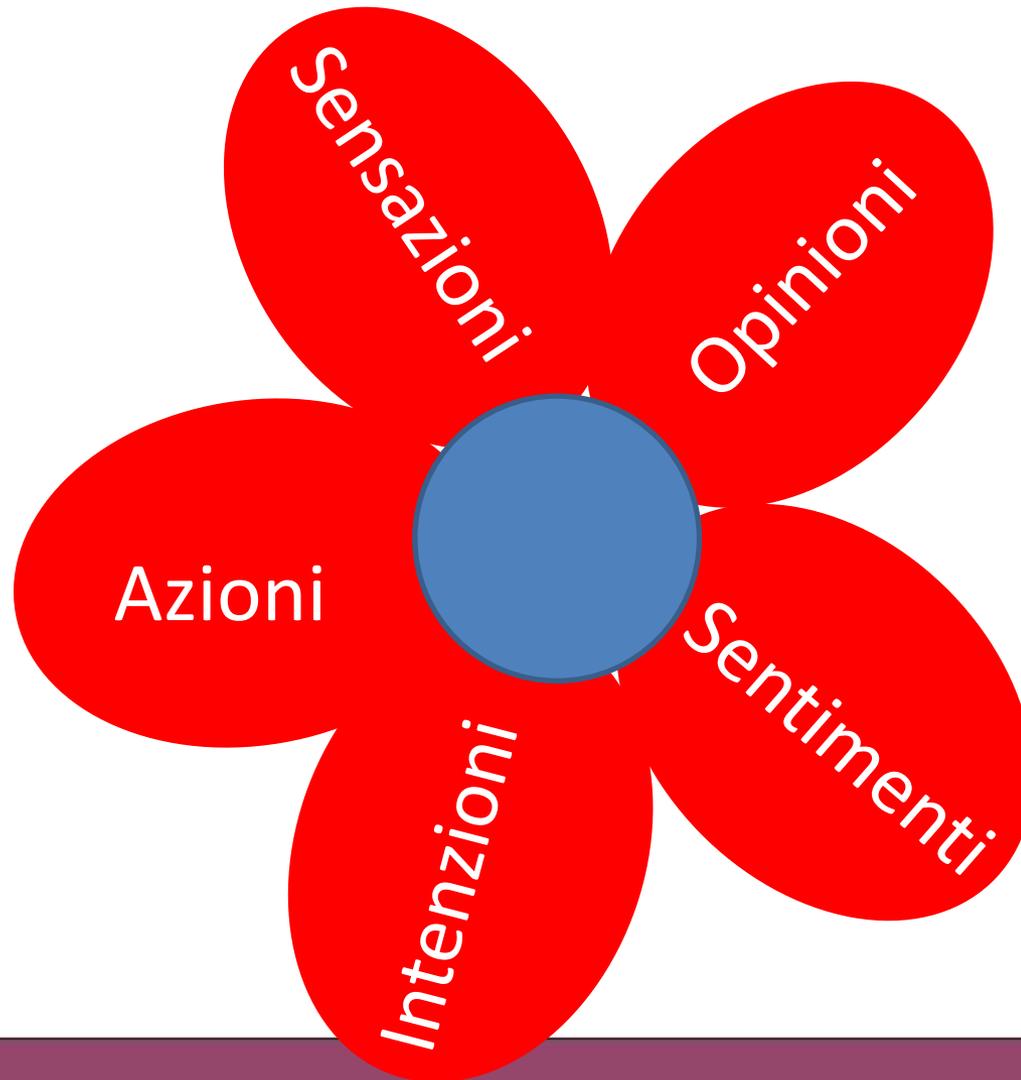
A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“T” come TRADUZIONE delle INTENZIONI

Ascoltare permette di distinguere le **intenzioni**
dalle **azioni**

Ascoltare consente di comprendere
pienamente **la richiesta che l'altro ci fa**
(**Presenza? Consolazione? Confronto? Aiuto
materiale?**) senza sostituirci a lui.

A.S.C.O.L.T.A.R.E.



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“A” come ACCOGLIENZA

Fare spazio all'altro, esserci per l'altro, essere a disposizione dell'altro, essere libero per l'altro, mettere a disposizione il proprio mondo interno per l'altro

Esistono delle parole e dei gesti **per aprire all'accoglienza** (Sorridere, “stare”, incoraggiare...)

Esistono delle parole e dei gesti **per chiudere all'accoglienza** (“tu”...”MA”...”Perche”)

A.S.C.O.L.T.A.R.E.



A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“R” come RECIPROCITA’

Insegnare al bambino la reciprocità gli permette di **uscire** dalla **posizione egocentrica** e lo allena alla **relazione**

La reciprocità può essere simultanea (come nel dialogo, regolata da turni) o differita nel tempo

Parlare “addosso” agli altri è un segno d'ansia e, se non si ascolta l'interlocutore, di bisogno di controllo

A.S.C.O.L.T.A.R.E.

“E” come EMPATIA

L'Ascolto autentico, profondo, si realizza solo attraverso la **capacità di sintonizzarsi con le emozioni dell'altro**, che restituiscono il vero senso di una qualsiasi comunicazione, al di là del contenuto.

“Oggi ho preso 9 in matematica!”

“Vorrei dare un pugno sul naso a Roberto!”

A.S.C.O.L.T.A.R.E.



*Si vede chiaramente
solo con il cuore.
L'essenziale
è invisibile
agli occhi.*

“Sapeva ascoltare, e sapeva leggere. Non i libri, quelli son buoni tutti, sapeva leggere la gente. I segni che la gente si porta addosso.”

— Alessandro Baricco



Dott.ssa Bianca Crocamo
biancacrocamo@micropsychology.it
333-7072423