

## **Alcune regole dell'arte di ascoltare**

- 1.** Non avere fretta di arrivare alle conclusioni
- 2.** Mettersi nei panni degli altri
- 3.** Le emozioni più importanti sono: gioia, felicità, rabbia, tristezza  
Le emozioni SONO IL COLORE DELLA VITA
- 4.** Capire il comportamento e le scelte dell'altro
- 5.** Un buon ascoltatore affronta con interesse modi di pensare e di vivere che possono essere molto diversi dal proprio
- 6.** Quando hai imparato ad ascoltare, la sana curiosità e l'interesse per l'altro ti aiutano ad approfondire la relazione

***Non avere fretta di arrivare alle conclusioni***

***Le conclusioni sono la parte meno certa di tutto l'ascolto, perché più soggette al cambiamento a fronte ad esempio di un confronto con altri operatori e volontari.***

***Le conclusioni inoltre chiudono la relazione di ascolto.***

Le successive schede ci porteranno a riflettere su alcuni aspetti dell' ASCOLTO, per aiutarci a:

- Evitare di concludere troppo in fretta la relazione
- Avere più informazioni sulla situazione in cui la persona si trova
- Comprendere chi sia la persona che stiamo ascoltando



*Mettersi nei panni degli altri*

*Quel che vedi dipende dal TUO PUNTO DI VISTA. Per riuscire a vedere il punto di vista dell'altro devi CAMBIARE PUNTO DI VISTA mettendoti nei panni degli altri.*

Il mettersi nei panni degli altri è un modo di dire che ci invita a modificare il nostro punto di vista, accettare le difficoltà e il modo di vivere dell'altro. Vedere la diversità come una risorsa e non come un limite.

**DI** **vers****i** **MA** **U'**  
**guali**



***Le emozioni SONO IL COLORE DELLA VITA***

***Le emozioni più importanti sono: felicità, rabbia, tristezza, gioia.***

***Le emozioni sono degli strumenti che ti permettono di capire il linguaggio dell'altro e ne completano il significato. Ti danno informazioni su COME E CHE COSA GUARDI.***

***Le emozioni SONO IL COLORE DELLA VITA.***



***felicità***



***rabbia***



***tristezza***



***gioia***

## *Capire il comportamento e le scelte dell'altro*

*Se vuoi capire quello che un altro sta facendo (perché si comporta in quel modo) devi pensare che ha i suoi motivi e chiedergli quindi di aiutarti a **CAPIRE** e a **VEDERE** le cose dal **SUO PUNTO DI VISTA**.*

- ❑ Per capire bisogna **CONOSCERE**
- ❑ Un buon metodo per **CONOSCERE** è saper **ASCOLTARE**

*Non basta sentire, bisogna ascoltare*



*con il cuore*

- ❑ Come racconta, quali **SENTIMENTI** esprime
  - ❑ Perché mi racconta questo **SUO** aspetto della vita
  - ❑ Perché mi chiede **AIUTO**
- 
- ❑ Dobbiamo imparare a chiederci **I PERCHÈ**
  - ❑ Dobbiamo **ASPETTARE** che l'altro ci dia la **SUA** risposta
  - ❑ Se **"INTERPRETIAMO"** non sapremo mai la **SUA VERITÀ**



## ***UN BUON ASCOLTATORE***

***Un buon ascoltatore affronta con interesse modi di pensare e di vivere che possono essere molto diversi dal suo.***

***Importante è **COMPRENDERE** la situazione in cui l'altro si trova.***

- Ascoltare la situazione in cui la persona si trova**
- Chiederci e chiedere come mai si trova in questa situazione**
- Non giudicare traendo quindi conclusioni **AFFRETTATE****
- Aiutarlo a capire qual è il suo problema**
- Essere aperti ad ipotesi diverse**



*Quando hai imparato ad ascoltare,  
la sana curiosità e l'interesse per l'altro ti aiutano ad  
approfondire la relazione*



Chiediamoci se

- ❑ Siamo veramente interessati ad ascoltarlo
- ❑ Giudichiamo affrettatamente
- ❑ Pensiamo che ci stia imbrogliando e che non voglia dirci la verità
- ❑ Siamo interessati a vedere in lui una persona in difficoltà, un povero che chiede aiuto

Diciamoci la verità

**Che cosa pensiamo di**

- ❑ **Questa persona**
- ❑ **Della sua situazione**
- ❑ **Di quanto ci racconta**
- ❑ **Di come chiede**

