



LINEE GUIDA PER UNA GIORNATA MONDIALE DELL'ASCOLTO

Possiamo andare avanti giorni, settimane, anni - forse perfino una vita - senza essere veramente ascoltati. Poi quando sperimentiamo la connessione tra ascoltare e essere ascoltati, la sentiamo come un diritto umano fondamentale.

Crediamo che il mondo sarebbe un posto migliore se valutassimo maggiormente l'ascolto. Ascoltare è osservare senza distorcere ciò che viene detto o voler trovare una soluzione, discutere o aggiungere la propria opinione.

Ascoltare veramente una persona le permette di capire se stessa più profondamente e spesso quando qualcuno è stato ascoltato in profondità, gli si possono aprire nuove possibilità.

Una Giornata Mondiale dell'Ascolto è il risultato della collaborazione di molte persone dedite all'ascolto in tutto il mondo, che rappresentano molte tradizioni e approcci o nessuno. Non promuoviamo nessuna dottrina nè politica nè religiosa, non abbiamo aspettative e non stiamo promuovendo nessun prodotto.

COME ASCOLTIAMO

Queste linee guida sono principalmente pensate per “l'ascolto in strada”, ma possono essere adattate per altri luoghi e modelli di ascolto. Se non siete stati formati in qualche forma di ‘ascolto attivo’, vi incoraggiamo ad esercitarvi i giorni precedenti alla Giornata Mondiale. Ascoltare è semplice, ma non sempre facile:

Ciò che **NON** facciamo: non offriamo consigli, non prendiamo posizione, o discutiamo, giudichiamo o interpretiamo.

Ascoltare è un processo attivo nel quale noi:

- Rivolgiamo la nostra attenzione al mondo interiore, liberando noi stessi da ogni secondo fine;
- Manteniamo l'attenzione sulla persona che sta parlando, guardandola cordialmente, con interesse;
- Di solito stiamo in silenzio finché la persona ne ha bisogno e in modo che possa trovare ciò che vuole dire (resistiamo al desiderio di parlare per riempire momenti di silenzio o di fare domande, ascoltare il silenzio va bene);
- Ripetiamo spesso ciò che la persona dice, mantenendoci vicini alle sue parole, specialmente le parole importanti emotivamente;
- Parafrasiamo i punti principali e i sentimenti della storia della persona.
- Rimandiamo alla persona ciò che abbiamo capito di ciò che ci sta dicendo, per verificare la comprensione, lasciando che la persona ci corregga

- Chiediamo occasionalmente chiarimenti ma ricordiamoci che non siamo responsabili di ciò che accade e che non è necessario far accadere niente;
- Cerchiamo di non fare nessuna supposizione sulla persona. Se fraintendiamo qualcosa, chiediamo semplicemente scusa e ritorniamo alla loro storia considerando la correzione;
- Restiamo aperti ai sentimenti.

Se qualcuno sta dicendo qualcosa con cui sei in disaccordo, cerca davvero solo di ascoltare, senti come è per quella persona, che cosa significa quel modo di vedere per lei. Il tuo lavoro non è farle cambiare idea. Riconosci la convinzione dell'altra persona. Più tardi puoi avere la possibilità di essere ascoltata da qualcuno nel tuo gruppo.

Mantieni la completa attenzione su chi parla. Siediti mantenendo il corpo in una posizione aperta e ricettiva, non incrociare le braccia, non tenere niente tra le mani. Cerca di non farti distrarre da niente.

USARE LE DOMANDE DURANTE L'ASCOLTO

Il primo prerequisito essenziale dell'Ascoltare è essere del tutto presente, offrendo la tua completa attenzione all'altra persona.

Il secondo prerequisito fondamentale è dare spazio a chi parla per raccontare la sua storia in qualunque modo desideri. Ciò significa stare in silenzio e non interrompere se non per capire meglio o per assicurarti di aver capito bene. Terzo, ripetere i punti principali della storia può aiutare la persona a stare in contatto con l'aspetto più profondo, e, contemporaneamente, a non aggiungere nessuno stravolgimento.

Quando hai preso in considerazione questi tre punti, può essere anche d'aiuto fare qualche domanda.

Domande aperte: vengono espresse in modo che la persona non possa rispondere con sì o no, ma che si senta incoraggiata a raccontare qualcosa di sé.

Domande chiarificanti: queste domande permettono a chi parla di chiarire meglio il significato delle parole o degli eventi. Domande come: "Quando hai detto 'sentendomi solitario' intendevi dire 'da solo' o ancora qualcos'altro?" Questo dimostra a chi parla che stai ascoltando in modo attivo e che sei veramente interessato a comprendere i dettagli della sua storia.

Ampliare la prospettiva: queste domande possono essere usate quando noti che la persona sta entrando in un vortice di disperazione, "Capisco che le cose sonostate difficili, ma a parte quell'area della tua vita, oggi ci sono delle cose che vanno bene?"

Domanda finale: "Come è stato per te fare questa conversazione con me oggi?" Questa domanda offre alla persona la possibilità di richiamare alla mente che cosa l'esperienza ha significato per lei.