



## **I Gruppi di ascolto e di Auto Aiuto e il Gruppo di Ascolto Aperto**

### **CORSO DI EDUCAZIONE ALL'ASCOLTO® e GRUPPO DI ASCOLTO PER GENITORI**

**Lo scopo del Corso di Educazione all'ascolto per i genitori è quello di aiutare i genitori nella soluzione dei loro problemi di relazione con i figli invitandoli ad una riflessione di gruppo sulle loro abilità comunicative e sulle conseguenze che ha sulle loro interazioni con i figli il modo di considerare il loro ruolo.**

Aiutare i genitori a riflettere insieme ad altri genitori sul loro ruolo e sulla comunicazione con i figli costituisce un intervento utile e sempre più necessario, perché nei problemi della famiglia ha gran parte delle sue radici il disagio dei bambini e degli adolescenti.

Il Corso ha lo scopo di promuovere la costituzione di un Gruppo di ascolto ed auto aiuto tra genitori, con carattere permanente, in modo che i genitori possano impadronirsi di nuovi strumenti per trattare e superare dubbi e difficoltà nelle relazioni con i figli, imparando a scambiare le esperienze e darsi sostegno reciproco nel porre i problemi e nel cercare le soluzioni.

### **IL GRUPPO DI ASCOLTO APERTO**

Il primo Gruppo di Ascolto Aperto è nato nel dicembre del 1997 dalla necessità, sentita da molti partecipanti ai Corsi di Educazione all'Ascolto, di continuare a ricevere e dare ascolto e sostegno emotivo, anche dopo la conclusione dei corsi.

Vuole garantire a chiunque sia interessato il diritto di ricevere l'ascolto desiderato da parte degli altri. E' un gruppo dove chi viene è sicuro di non essere interrotto quando parla o racconta di sé, di non essere giudicato per quello che dice. Le sue parole e i suoi comportamenti non saranno interpretati, non riceverà consigli non richiesti, non dovrà comportarsi in qualche modo secondo le richieste o le aspettative di qualcuno o del gruppo stesso. Vogliamo che ognuno nel gruppo sia il padrone delle proprie parole quando parla di sé e abbia un diritto assoluto sull'ascolto che riceve.

Tutto ciò che viene espresso o raccontato nel gruppo durante la serata non viene riportato all'esterno.

Questo non è un gruppo di terapia, anche se può dare talvolta un aiuto decisivo a molti di noi.

Il gruppo ha un conduttore o più conduttori indicati di volta in volta dall'associazione.

Il tema della serata è ogni volta diverso e proposto dai conduttori e dai partecipanti. Se qualcuno dei partecipanti al gruppo ha necessità di uno spazio maggiore può chiederlo, il gruppo si renderà disponibile compatibilmente con l'esigenza di tutti.

I conduttori della Società dell'Ascolto sono nel Gruppo di Ascolto Aperto:

- 1) per loro stessi, per dare e ricevere ascolto
- 2) per garantire i diritti del soggetto.
- 3) per proporre temi di condivisione ed esercizi che facilitino la esplorazione e la condivisione di emozioni e sensazioni.

Non vi sono nel Gruppo diritti degli ascoltatori da garantire, se non quelli che derivano dalla comune accettazione dei principi del rispetto e della cortesia.

L'associazione organizza ogni mese un incontro di supervisione per i conduttori.

I conduttori del Gruppo sono prevalentemente scelti tra i diplomati e gli allievi del Corso di Counseling della Associazione Società Italiana di Biosistemica e tra gli psicologi formati nella Psicoterapia Biosistemica.

Altri potranno essere formati dalla Associazione Società dell'ascolto con corsi appositi.

Ogni sera vi è qualcuno che propone una breve animazione e i soci della associazione sono i garanti perché si affermino i principi dell'ascolto che aiuta. Chiunque può venire, senza avere per questo obblighi né richiesta da parte nostra, il solo interesse di tutti è di essere liberi di ascoltare e di essere ascoltati, se se ne ha voglia. Viene così affermato con forza il diritto fondamentale di essere ascoltati con attenzione e rispetto. Non si viene nel Gruppo solo per ascoltare gli altri, ma neanche si è obbligati a parlare o a dire di sé. Ognuno è libero di stare nel gruppo come si sente, libero di dire o tacere, nessun obbligo è stabilito da nessuno e per nessuno. Veniamo nel gruppo per noi e per gli altri e siamo consapevoli che la solitudine e la mancanza di amicizia sono i pericoli più gravi per la tranquillità e il benessere emotivo di tutti.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria telefonica al 0574 580943 oppure inviare un e mail a [info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it), o telefonare a Barbara 338 6836893.

## **Voci dal gruppo**

### **(testimonianze dirette dei partecipanti al Gruppo di Ascolto Aperto)**

G: "E' un gruppo che aiuta ad accettarsi attraverso le esperienze degli altri".

G: "Si ha bisogno degli altri per crescere, condividere, confrontarsi".

D: "E' un luogo per esprimere e ricevere emozioni a differenza della vita quotidiana in cui ci si scontra con un senso di estraniamento".

D: "Nel Gruppo posso parlare senza grandi traumi di ciò che mi piace, senza essere additato. Sono libero di esprimermi senza le resistenze presenti nell'ambiente".

B: "Qui posso «pretendere» alcune cose che fuori sarebbe faticoso ottenere. Allenta la fatica di dovere chiedere ascolto e una comprensione più profonda".

S: "Questa è un'opportunità di crescita e di ricordarmi che c'è un confronto emotivo con l'altro, di scambio di emozioni. E' un modo per stabilire un contatto più intimo con le persone".

D: "E' questa natura di luogo protetto che è importante".

B: "Qui riesco a condividere delle parti di me che non posso esprimere all'esterno".

B: "Sperimentare relazioni profonde e confronti emotivi forti. C'è un grande sostegno in questo".

R: "Il Gruppo mi ha aiutata a essere meno concentrata su me stessa e di più sugli altri, ascolto di più e parlo di meno, interrompo meno, sono meno invadente".

L: "Un modo per stare insieme e crescere insieme. Per scoprirsi e crescere insieme".

## **GRUPPO DI ASCOLTO E DI AUTO AIUTO SUL SOVRAPPESO**

Il gruppo vuole essere un'opportunità, per chi sente di avere problemi con il cibo e con il peso, di porsi di fronte alla scelta di dimagrire con una modalità diversa, che stimoli la persona a compiere un percorso attivo, volto ad acquisire consapevolezza di sé e del proprio modo di rapportarsi al cibo.

Il gruppo di ascolto e aiuto reciproco sostiene la singola persona nel miglioramento della propria salute e nella diminuzione del peso corporeo. Si tratta di un'esperienza di gruppo che consente a delle persone, accomunate dallo stesso obiettivo, di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi con una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

La sofferenza emotiva, l'ansia, la solitudine influenzano la nostra vita, non sempre è facile reagire o modificare situazioni difficili o problematiche.

La sofferenza emotiva, l'ansia, la solitudine influenzano la nostra vita, non sempre è facile reagire o modificare situazioni difficili o problematiche.

Non sempre è possibile darci il sostegno e l'apprezzamento di cui avremmo bisogno né cercarlo dagli altri. Per molti di noi questo diventa una spinta a mangiare e così allentare, anche per un po' di tempo, le tensioni che nel corpo e nell'anima si avvertono.

Proponiamo un gruppo che permetta la condivisione tra tutti i partecipanti di ciò che accade quando il corpo e l'alimentazione diventano dei nemici e delle difficoltà, invece di essere il modo di sentirsi nel mondo, di accogliere e riconoscere le emozioni, belle e brutte che siano, di gustare ciò che ci sostiene e nutre.

**Il Gruppo si incontra il martedì dalle ore 21 alle 22:30, presso la sede della Associazione, in Via Campolmi, 5 - Prato.  
per informazioni [info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it), 0574 580943  
dr. Eugenio Giommi, 349 5326007, [eugenio@giommi.eu](mailto:eugenio@giommi.eu)**

## **NON RIESCO A BUTTARE VIA LE COSE**

Gruppo di ascolto e di auto aiuto per Accumulatori compulsivi. (disposofobia).

Si è costituito un gruppo formato da persone che non riescono a tenere in ordine le loro case e non riescono a buttare via le cose, che così si accumulano, spesso creando gravi disagi alle persone e alle famiglie. I temi e i ricordi condivisi dai partecipanti sono stati tanti, ma in gran parte sono collegati a perdite di persone care, a dolori improvvisi e profondi che hanno segnato le loro vite. Per chi vuole condividere, capire e cominciare anche a cambiare il gruppo è aperto.

La partecipazione è libera e gratuita.

Per informazioni e per comunicare l'interesse a partecipare [info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it) ;

tel. 0574 580943, 349 5326007 ed Enrica 339 7219604.

**Chi vuole organizzare un Gruppo di Ascolto® può rivolgersi alla sede dell'Associazione:**

**via Campolmi, 5 - 59100 PRATO  
tel. e fax 0574 580943**

**e-mail:**

**[info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it)**

Enrica Gallina, [enricagallina@yahoo.it](mailto:enricagallina@yahoo.it)

PaolaZipoli, [paolazipoli@me.com](mailto:paolazipoli@me.com)