

Il Giornale dell'Ascolto®
Periodico della Società dell'ascolto
Quadrimestrale

Anno 1 n.1

gennaio aprile 1999

Vengono riportati qui gli articoli più importanti del primo numero chiuso in tipografia il 30 aprile 1999

Sommario del numero:

Eugenio Giommi

I Corsi di Educazione all'ascolto ®

pag. 2

Eugenio Giommi

La prima serata del Corso di Educazione all'ascolto

pag. 7

Ilaria Guarducci

Le ricerche sull'ascolto

pag. 21

Ilaria Guarducci

“Cosa mi porto via?”: l'ultimo incontro in un Corso di Educazione all'ascolto®

pag. 25

Il Gruppo di ascolto aperto

pag. 28

Il Gruppo di Ascolto aperto

Testimonianze del Gruppo

Un progetto di formazione per conduttori dei Corsi

I Corsi di Educazione all'ascolto

Presentazione

I Corsi di Educazione all'Ascolto® sono gratuiti e aperti a tutti per diffondere una maggiore comprensione dell'importanza dell'ascolto nella comunicazione. Vogliono essere anche una risposta ai problemi di solitudine e di comunicazione inefficace, permettendo ai partecipanti di comprendere meglio loro stessi e di migliorare le relazioni con le altre persone.

In questo senso i corsi, e l'attività dell'Associazione in generale, si inseriscono nel campo più ampio della prevenzione della salute mentale, facendo propria l'affermazione che tutti i cittadini, a prescindere dall'età, dalle condizioni economiche e da altri criteri selettivi, hanno diritto, prima ancora che alle cure, alla prevenzione e al soddisfacimento dei bisogni primari. Uno di questi bisogni è certamente quello di instaurare relazioni umane soddisfacenti e avere gruppi all'interno dei quali poter esprimere i propri sentimenti ed emozioni.

I Corsi di Educazione all'Ascolto® sono nati dal desiderio di superare la crisi della solidarietà sociale, cioè la difficoltà a offrire, ma anche a chiedere, solidarietà e sostegno emotivo.

Dal 1995 l'Associazione tiene ogni anno un ciclo di Corsi, ospitati dalla Camera del Lavoro di Prato e nelle varie Circoscrizioni del Comune di Prato. Corsi di Educazione all'Ascolto® di primo livello e per genitori sono stati organizzati anche a Firenze e a Montemurlo.

Ma che cos'è l'ascolto?

Per semplificazione possiamo prendere in prestito la definizione del dizionario della lingua italiano curato da Devoto e Oli: ascoltare vuol dire fermarsi deliberatamente per udire con attenzione.

Questa definizione ci aiuta a indicare gli aspetti che ci interessa sottolineare nei corsi. Ascoltare vuol dire quindi, sospendere le nostre attività per dedicarci ad un'altra persona con un atto volontario, per esempio spegnendo la televisione che stavamo guardando o chiudendo il libro o il giornale che stavamo leggendo. Per udire con attenzione sottolinea il fatto che siamo coinvolti, che c'è un impegno da parte

nostra, altrimenti potremmo solamente sentire l'altro che parla come se fosse un rumore di sottofondo. Vuol dire anche che ci interessa tutto ciò che viene detto, che prima di tutto per noi viene l'atto di ascoltare e che questo atto non prevede di per sé l'espressione dell'interpretazione o del giudizio.

Quando parliamo di ascolto, parliamo in fondo di tre parti: mi ascolto, sono ascoltato e ascolto un'altra persona. In un dialogo, o in una conversazione, noi ci sperimentiamo in tutte e tre queste parti, quindi ci ascoltiamo, siamo ascoltati, ascoltiamo un'altra persona. Nei Corsi queste tre parti sono come divise, nel senso che ricevono attenzione e sono affrontate in tempi diversi, salvo poi essere riunite al momento della condivisione a coppie e in gruppo, quando le persone hanno l'occasione di scambiare le proprie impressioni ed esperienze.

L'ascolto che mi piace ricevere

Normalmente l'attenzione è spostata sulla capacità di ascoltare, quando siamo invitati ad ascoltare i figli, il malato, la persona in difficoltà, ecc.

Nei sei incontri, che costituiscono il Corso di base, lo scopo centrale non è prima di tutto quello di imparare ad ascoltare gli altri. Ci interessa invece che i partecipanti imparino ad ascoltarsi e a definire quale ascolto preferiscono, quale ascolto li aiuta e li fa star bene.

Durante il Corso ogni partecipante ha la possibilità di aumentare la propria competenza nell'ascoltare gli altri, iniziando però col porsi nel ruolo di chi è ascoltato. Riconoscendo e definendo con maggiore chiarezza cosa gli fa apprezzare l'ascolto che riceve, può così domandarsi come fare ad ottenerlo. Svilupperà anche la riflessione sull'ascolto che dà a se stesso in situazioni e relazioni diverse, sia quando è ascoltato, sia quando invece dà la sua attenzione ad una persona che sta parlando di sé.

Il nostro scopo è infatti affermare il diritto di ciascuno ad avere il controllo sull'ascolto che riceve e fornirgli, per quanto possibile, gli strumenti per ottenere quello che desidera. Affermiamo il diritto di ciascuno ad essere ascoltato, quando parla di se stesso. E' un diritto poco riconosciuto e spesso neppure rivendicato per molti motivi.

L'ascolto è un bene prezioso e quando finalmente lo si ottiene, spesso lo si accetta per come vien dato, per paura che nel futuro non ci sia per noi la stessa disponibilità, anche se lacunosa e non completamente

soddisfacente. Vi è inoltre diffusa l'idea che l'ascolto debba avere altri scopi oltre l'ascolto stesso.

E' chiaro che vi sono momenti e circostanze in cui qualcuno chiede di essere ascoltato perché le sue parole e la sua esperienza siano valutati e giudicati da chi, secondo lui, ha la competenza per farlo, perché possano così emergere cause, errori, decisioni. Questo tipo di ascolto è certamente utile e spesso decisivo nell'aiutare una persona a risolvere gravi difficoltà, ma è ugualmente necessario che ciascuno recuperi il proprio diritto a definire, e quindi a chiedere, l'ascolto che desidera nelle forme e quantità che desidera.

Alla fine ci sembra di poter dire che anche da qui passa l'advocacy, cioè il riprendere ciò che abbiamo delegato ad altri in un momento di bisogno o di crisi o di dipendenza culturale e morale.

Dato che l'argomento del corso è una competenza di cui tutti, in misura maggiore o minore, sono forniti, la maggior parte del tempo verrà impiegato in attività pratiche guidate, con la creazione di piccoli gruppi, che permetteranno ai partecipanti, confrontandosi con gli altri, di comprendere il proprio stile di ascoltare e comunicare. La partecipazione attiva dei corsisti permette di creare un luogo dove è anche possibile dire i propri problemi emotivi, dando nello stesso tempo aiuto e sostegno agli altri.

Le regole dell'ascolto

Questo è possibile perché i Corsi, come i Gruppi di ascolto, sono caratterizzati da alcune regole, che vengono costantemente ricordate e il cui rispetto permette ai partecipanti di sperimentare loro stessi in sicurezza e libertà.

Vi sono quattro regole fondamentali che riguardano l'ascolto e le relazioni all'interno del gruppo.

La prima regola è quella di non interrompere chi parla, quando parla di sé, perché una interruzione, di qualunque tipo, può bloccare il fluire del suo discorso e dei suoi pensieri. Questa regola ha vari corollari, fra i quali uno dei più importanti è quello di non parlare di se stessi quando non è il proprio turno.

Nessuno può giudicare o interpretare ciò che un'altra persona sta dicendo, quando parla di se stessa; la sua esperienza, la veridicità del

suo racconto e il significato di ciò che è detto non sono posti in discussione.

La regola della libertà è la regola fondamentale del Corso, che non può mai essere violata, e stabilisce che chiunque è libero di partecipare o non partecipare alle attività proposte, di parlare o non parlare durante la condivisione di gruppo.

Nessuno ha il diritto di pretendere che un altro si comporti in un modo o in un altro. Questa regola è importante anche perché permette alle persone di esercitare quella parte dell' ascolto, per noi fondamentale, che riguarda il "mi ascolto", ascoltare ciò che succede a livello mentale e corporeo e rispettare le proprie emozioni e i propri bisogni, senza farsi schiacciare dal conformismo di gruppo e dalle attese proprie e altrui.

Infine la regola della protezione del privato, per la quale tutto quello che una persona dice, sia in una relazione a due, sia nel gruppo, non deve essere detto né all'interno né all'esterno del gruppo.

Il modello soggetto - accompagnatore

Possiamo comprendere meglio l'importanza e il significato delle regole quando le colleghiamo al modello di relazione che il Corso propone per tutte le attività e che è il modello del soggetto e dell'accompagnatore.

Il soggetto è colui che fa l'esperienza; nel caso della condivisione nella coppia o in gruppo il soggetto è colui che parla. La particolarità del suo ruolo è quella di essere il "padrone del tempo". E' il soggetto che decide come portare avanti l'esperienza, rispettando i propri tempi e le proprie esigenze. Durante la condivisione, per esempio, può decidere di sospendere per se stesso la validità delle regole e può chiedere quindi di essere interrotto, di ricevere interpretazioni o suggerimenti, può autorizzare la persona con la quale ha parlato a dire al gruppo cosa ha raccontato, ecc..

L'accompagnatore è colui che, appunto, accompagna il soggetto dentro l'esperienza che sta vivendo. E' un compito complesso e impegnativo, perché non è facile astenersi dal voler guidare l'esperienza di un'altra persona, anche se con le migliori intenzioni.

Nella situazione di condivisione l'accompagnatore è colui che ascolta e che ha l'obbligo di rispettare le regole sopra esposte, mentre nel caso del soggetto abbiamo visto che egli può decidere quali sono le condizioni importanti per sentirsi ben ascoltato.

Il programma del Corso di Educazione all'Ascolto®¹:

- 1) Cosa vuol dire ascoltare? Tre tappe: ascoltare se stessi, essere ascoltati, ascoltare un'altra persona.
- 2) Ascoltare se stessi: esercizi di sensibilizzazione, esplorazione di sensazioni e stati d'animo.
- 3) L'essere ascoltati: quali sono i comportamenti che mi fanno sentire bene ascoltato? Le abilità comunicative: comunicare sentimenti positivi e negativi, fare richieste.
- 4) Ascoltare un'altra persona: cosa impedisce di continuare ad ascoltare? Come sapere quale ascolto desidera l'altra persona? Metodi dell'empatia verbale e corporea: l'identificazione e lo specchio.
- 5) I linguaggi nella comunicazione: il linguaggio dell'osservazione o quello dell'interpretazione? I linguaggi dell'apprezzamento e del giudizio. La critica costruttiva.
- 6) Il gruppo come spazio per la valutazione delle difficoltà comunicative. Metodi di condivisione e di soluzione dei problemi.

Gli esercizi e le esperienze proposti sono derivati dai metodi dei gruppi di training e in parte dalla psicoterapia, ma semplificati e adattati in modo che di essi possa impadronirsi chi desidera perfezionare le sue capacità di comprendere ed aiutare se stesso e gli altri.

Eugenio Giommi

La prima serata del Corso di Educazione all'ascolto

Questo è il primo di una serie di scritti che servono a chiarire gli scopi e i risultati delle diverse lezioni che costituiscono il Corso. Sono resi possibili dal grande lavoro di registrazione e di trascrizione delle diverse serate coordinato ed effettuato da Ilaria Guarducci. Si ringraziano tutte le persone che in vario modo hanno collaborato a questo lavoro. Sono qui utilizzate le trascrizioni di due serate iniziali.

Lo scopo della prima serata del Corso di Educazione all'Ascolto ® è quello di far riflettere i partecipanti sull'ascolto che ricevono nella loro vita quotidiana. Il modo migliore per farlo è chiedere loro quante sono le persone alle quali pensano di poter parlare di loro stessi con la sicurezza di ricevere l'ascolto che desiderano.

Questa domanda apre ad una serie di considerazioni generali, che rivelano le convinzioni delle persone sull'ascolto e sul tipo di atteggiamento e di risposta che desiderano dai loro ascoltatori. Appare anche evidente che i partecipanti dichiarano di avere per lo più un numero limitato di persone dalle quali sono certi di ricevere un ascolto pienamente soddisfacente.

1 (ragazza): Io invece penso che io seleziono le persone nel senso che anch'io avrò tre o quattro persone che mi ascoltano, però a me in definitiva non mi interessa essere ascoltata da tutti e sotto sotto forse seleziono io le persone da cui essere ascoltata, le persone che mi rendo conto che hanno una certa affinità con il mio carattere o che vedo disponibili e così via, ma non mi interessa essere ascoltata da tutti."

2 A. (donna): "Io ho lo stesso problema di lei, forse abbiamo un'affinità di carattere, però a differenza di lei, cioè io tento, vo, cioè non mi fermo quando trovo disinteresse, la freddezza, mi sembra che l'altro non mi ascolti. Provo, riprovo, finché non ci batto il muso. L'unica persona che mi ha dato la disponibilità, la sensazione di ascoltarmi veramente è stato uno psicoterapeuta, basta! No, magari non per fare psicoterapia, ho colto che era lì perché mi ascoltava."

3 (donna): "Tanto fanno tutti finta di ascoltare... Sembran tutti attenti, ma poi dopo si fa la prova del nove: cosa ho detto? Ma, non lo so... Fanno tutti finta di ascoltare, forse anche perché è la vita di oggi..."

4 D. (Uomo di trent'anni): "Io mi chiamo D. e ne ho alcune di persone, però io ho sempre trovato che chi parla troppo di sé stesso risulta

noioso alla lunga... anche alla corta! (Risate) Almeno a me fa questa impressione.”

5 (ragazza) : “Io credo di avere affinità con Sandra nel senso che vengo cercata per ascoltare, perché mi hanno sempre, alcune persone, ritenuta capace di ascoltare, sapere di conseguenza consigliare. Non sono molto ascoltata forse perché mi predispongo male io, perché non mi piace parlare troppo di me, non . . . , cioè se non trovo il contatto iniziale e profondo subito non . . . , tronco!”

6 (donna): "Io quello che volevo dire, quando io voglio essere ascoltata da una persona, voglio anche un consiglio da parte sua, cioè un aiuto, però questa persona, è chiaro, se vado da una che magari non la conosco bene, è una dei tanti, allora sicuramente giudicherà e predicherà. Però se è una persona di cui mi fido voglio mostrarmi a questo livello qui... e chiedo un consiglio, quindi non chiedo solo di essere ascoltata, ma anche di avere un consiglio da parte sua, allora questo ascolto diventa sicuramente una cosa che ha valore, che ha senso..."

7 (donna, che prende la parola dopo la n. 6): "Io vorrei aggiungere a quello che ha detto lei una cosa in più, più che consiglio, condivisione, perché in genere se si parla, tanto per esempio con un'amica per quanto mi riguarda, non ho un grosso problema. Io ho due persone, veramente sono molto fortunata, telefono, ci vediamo... però è anche una condivisione, se io parlo di un mio problema grosso, se so che quell'altra persona a cui lo sto dicendo, so che non può capirmi perché non ha avuto un'esperienza del genere, non è che mi chiuda, però non gliene parlo, cioè io pretendo la condivisione, solo così mi apro altrimenti dico no, tanto non mi può capire... forse è per quello che si selezionano via via tante persone e ci si ritrova per quanto mi riguarda ad avere due o tre persone che già per me son tante avere due o tre persone..."

8 (donna, dopo la n. 7): "Io volevo solo dire o contraddire un po' quello che hanno detto loro due, io personalmente non cerco un consiglio o un qualcosa nell'interlocutore, nemmeno necessariamente deve avere avuto le stesse esperienze, anzi a volte mi piace proprio se mi ascolta, non voglio dire proprio passivamente, ma quasi, che mentre parlo mi sfogo a volte per un problema o per un qualcosa mi viene da me. Io ho questa sensazione perché spesso i consigli degli altri non è che non si accettano, ma non possono risolvere un problema o una azione o un qualcosa, deve venire da dentro e sfogandomi mi libero magari da una

tensione, una cosa e allora mi va bene la mia amica o una persona di fiducia o una persona che stimo..."

Solo chi fa parte dei gruppi di auto - aiuto dichiara di avere un gran numero di ascoltatori.

9 M. (donna di 40 anni): "Minimo, minimo direi una ventina. Ho una serie di persone intorno a me, sia familiari che amiche con le quali ho un legame profondo di auto - ascolto, diciamo così, e in qualsiasi momento posso contare su di loro. Poi fò parte di un gruppo di auto-aiuto e in questo gruppo l'ascolto è una delle caratteristiche principali"

10 (donna di 50 anni, che parla dopo M): "Io sono una ... mi ritengo molto ascoltata, mi ritengo di difettare alle volte sull'ascolto degli altri. Anch'io faccio parte di gruppi di auto-aiuto [...] ed è una cosa, voglio dire e viene da sé, però questo essere ascoltata o essere cercata per ascoltare gli altri io l'ho avuto fin da bambina, fin dalle elementari gli altri compagni mi cercavano per confidarsi e forse perché io sono completamente aperta, cioè tutto quello che mi viene ... parlabile lo posso comunicare senza ... cioè non ho particolari ritegni. Mi difetta un po' il fatto dell'ascolto profondo, nel senso che quando una persona, e perciò son qui, quando le persone mi parlano mi prendo tutto quello che mi arriva e cerco di trovare le soluzioni, quindi mi manca quella parte intermedia che l'è solo l'ascolto, ecco mi vorrei fermare un po' prima."

Un secondo momento importante della prima sera si ha quando, dopo una serie di esperienze e di esercizi di ascolto, guidati dalle regole del modello soggetto-accompagnatore, chiediamo ai partecipanti di indicare come sono stati ascoltati, con una domanda formulata in modo da esaltare l'apprezzamento, piuttosto che aprire a critiche o a giudizi non completamente positivi. La domanda che poniamo non è quindi solo: "Come ti sei sentito ascoltato?", ma è accompagnata da: "Cosa ti è piaciuto dell'ascolto che hai ricevuto dai tuoi compagni?".

La prima cosa che colpisce è il fatto che molti manifestano stupore per aver potuto comunicare senza problemi e in modo profondo con persone per lo più sconosciute. Molti dichiarano di aver provato sentimenti intensi, anche se non sempre definiti con precisione. Dicono di aver sperimentato la sensazione di essere profondamente uniti con le persone con le quali hanno scambiato l'ascolto, di aver provato empatia e di aver condiviso sentimenti e stati d'animo.

11 (donna di 35 anni): "Io mi son trovata a mio agio, di solito con una persona nuova io mi trovo un po' emotiva, magari prima che prenda confidenza con una persona ci vuole, poi quando l'ho presa mi metto a mio agio. Però, cioè lei voglio dire, l'ho vista stasera, sicché ho trovato serenità a parlare con lei, secondo me è stata una cosa positiva, cioè mi sono sentita serena magari non so, ho notato questa differenza..."

12 (donna) "Allora per me è sempre una sorpresa essere ascoltata, quando non ho bisogno di parlare, perché mi piace parlare e dò per scontato che quell'altro possa non ascoltare e non mi dispiace normalmente. Quando ho bisogno di parlare scelgo il momento e la persona e non corro rischi di non essere ascoltata, quando capita che la persona mi ascolta senza aver bisogno di essere ascoltata è una sorpresa che mi crea sempre un po' di imbarazzo, perché la sorpresa è tanto grande che io devo..., è come se dovessi contraccambiare, allora divento eccessiva, invece di ... mantenere la comunicazione che avevo impostata, è come se dovessi aggiungere delle cose per, per, mi sento di dover fare di più perché quello che mi arriva è inaspettato. Ed è anche per me sorprendente quando una persona mi parla per essere ascoltata da me, queste sono le mie due emozioni, che cambiano però il mio modo di pormi con la persona. Da una parte divento eccessiva, nel senso che devo aggiungere cose, e da quell'altra mi sento in debito perché mi sta dando qualcosa di importante e mi sento in debito. Io ancora devo fare i patti con questa cosa perché gestisco molto male... Con G. io mi sono sentita molto ascoltata e molto in debito."

13 A. (donna): "Il luccicone agli occhi che mi hanno provocato, che mi hanno liberato, mi hanno fatto sentire libera di poter parlare, il luccicone agli occhi era della persona che mi stava di fronte, la partecipazione a ciò che stavo dicendo..."

14 (donna): "...poi quando lei ha raccontato cercavo di immedesimarmi un po' in quello che lei ha vissuto o visto e quindi probabilmente cioè l'ho sentita vicina perché, cioè sentivo come se io fossi lei, ho cercato di ... un po'..."

15 (ragazza): "Io mi sono trovata molto molto bene, mi sono trovata non con una persona che ho conosciuto qui da pochi minuti, mi son trovata di fronte come a una sorella. Veramente lei parlava del suo racconto, però mi ha colpito di più l'attenzione quando parlavo io, come mi guardava, mi ha fatto sentire molto vicina, non so se mi spiego..."

16 (donna): "... mi sembra anche da parte sua, ci siamo parlate divinamente, è stato bello. È stato bello la cosa che poi s'è trovato delle cose in comune..."

17 G. (uomo): "Poi vedevo in lui, nel raccontarle c'era un pathos, no? Diciamo questo legame, si era venuto creando, perché vedevo che lui anche sorrideva insomma... condivideva diciamo questo tipo di esperienza."

18 R.(uomo): "...mi sono sentito ascoltato perché avevo la sensazione che a lui interessasse il racconto che gli stavo facendo."

19 (donna di 30 anni): "Io sono A., ho lavorato con lui, mai visto prima, mai conosciuto prima, però si è detto non tutto vien per caso... mentre io parlavo vedevo che lui mi ascoltava... troppo (risate generali e una domanda: come si fa ad ascoltare troppo?)... cioè lo vedevo che mi ascoltava talmente, mi sembrava che gli uscissero le parole di bocca, perché io stavo raccontando le cose che aveva provato anche lui durante questo viaggio, che non era nel solito posto, ma che siamo tornati tutti e due nello stesso luogo dopo, lui Domenica, io lunedì, abbiamo trovato le stesse cose in posti diversi, per cui ci...cioè... abbiamo detto non è un caso..."

20 G. (donna): "Ma io invece ho sentito una grande capacità di ascolto... quello che mi è piaciuto di lei è stato il sorriso, questo sorriso così accogliente, così... e difatti poi io mi sono... mi sono quasi identificata in questo sorriso, la voglia di venir fuori... il desiderio di, di venir fuori, credo che piano piano questo succederà..."

21 S. (donna che ha incontrato nel Corso una vecchia amica): "...a raccontare quello che avevo visto e ascoltare lei è stato in qualche modo riscoprirla, cioè io non è che dubitavo del fatto che mi ascoltasse o non mi sentissi ascoltata da lei, però passato tanto tempo. . . a me mi ha fatto piacere rendermi conto che lei mi ha fatto sentire ascoltata, mi ha fatto delle domande, mi fanno piacere..."

22 G. (donna): "...come se ci fosse come una specie di timidezza da parte mia, nel raccontare un qualcosa che fa parte di me che è lontana... insomma che io tengo molto nascosta. E ho visto anche da parte sua una specie di timidezza nell'ascoltare, cioè nel senso che sono stata io che ho cominciato a parlare e lei non... per esempio non mi guardava, io ero molto contenta di questo, cioè e nel senso che c'era come un tacito accordo. Cioè io mi sentivo più rilassata così e lei, tranquillamente, non forzava questa cosa."

23 G. (uomo): "No, io ho avuto la sensazione di essere ascoltato da lei perché ho avuto la sensazione che anche lei abbia... poi questo non lo so, lo confermerà lei. Però lei... l'espressione, lei quando guarda ha delle espressioni, non è che...ecco... si rattristava ecco. Mi ha dato l'impressione che non gli stessi raccontando una barzelletta o una storiellina."

Il conduttore del Corso, via via che vengono espressi apprezzamenti, chiede alle persone che dichiarano di aver ricevuto un buon ascolto, se possono indicare quali aspetti del comportamento dei loro ascoltatori hanno dato loro la sensazione di essere ben ascoltati. E' un invito gentile a descrivere che cosa li ha colpiti di più e ha contribuito a farli sentire ben ascoltati. Come già appare nei brani sopra riportati vengono notati il sorriso, lo sguardo o l'assenza di sguardo, ma per il tipo di istruzioni date agli ascoltatori, chiamati a rispettare le regole del modello soggetto - accompagnatore, il problema delle interruzioni e delle domande, cioè il quesito se sia utile o dannoso interrompere chi parla, anche nella forma delle domande, crea un forte dibattito. Vi sono persone che dichiarano la loro totale preferenza per un ascolto senza interruzioni:

24 M (uomo di 50 anni) : "Non deve esistere l'interruzione, perché se si comincia a porre il problema dell'interruzione non c'è il dialogo"

25 A (donna di 50 anni): "Io sono d'accordo con M. perché facciamo arrivare fino in fondo il discorso della persona, la confidenza, lo sfogo, il racconto, perché a volte nella ... (?) del racconto che noi cogliamo poi il significato, non è tanto importante puntualizzare mentre l'altro parla per chiarirci delle nostre idee perché sì dobbiamo capire, ma non è, il nostro compito non è quello di capire per entrare nel meccanismo, ma di ascoltare e di dare all'altro la possibilità di esprimersi..."

26 (donna) "Io volevo dire che per me, io mi sento bene ascoltata quando non sono interrotta"

Diverse persone descrivono invece le interruzioni e le domande come segnale di partecipazione da parte dell'ascoltatore, come già era stato segnalato da alcuni interventi preliminari sull'ascolto (vedi nn. 1 e 21).

27 M. (giovane uomo): "E poi nel suo racconto, quando lei parlava... cioè quando io parlavo, lei mi ascoltava, vedevo che ascoltava però con molta discrezione, nel senso che..., ho avuto l'impressione cioè..."

ho colto degli attimi che lei voleva chiedermi qualcosa, però quella cosa non mi ha dato fastidio, perché voleva dire che era interessata alla cosa. Comunque sia se interrompeva non mi avrebbe dato noia...”

28 (donna): “Come mi sono sentita ascoltata ? perché mi ha fatto domande...”

29 T. (Uomo di 30 anni): "Io sono d'accordo con lui, l'interruzione fa piacere anche a me. Sì, sì, cioè è segno di partecipazione. Mi sono trovato bene."

30 M. (giovane uomo): "le domande sono servite perché... facendo queste domande m'ha riportato alla memoria delle cose che nel racconto, non so se preso dalla foga del raccontare o che, m'erano sfuggite."

31 M. (donna): "Sì. Anche a me fa piacere che mi interrompano"

Spingendo le persone a confrontarsi con delle regole è possibile far emergere una serie di considerazioni sul ruolo delle domande e delle interruzioni, che per lo più si manifestano come iniziale contrapposizione tra partigiani delle domande e partigiani della non interruzione. Il conduttore suggerisce un criterio per stabilire in quali casi sono opportune e utili le domande e le interruzioni: affermare il completo diritto del soggetto a definire ciò che per lui è buono o non buono, seguendo il principio che ciascuno è giudice della propria esperienza. Questo modo di procedere elimina il dibattito astratto su ciò che è giusto o sbagliato, riconducendo sempre le affermazioni all'esperienza di singole persone. Quando infatti qualche ascoltatore/accompagnatore dichiara, per esempio, di essere convinto di aver fatto bene a interrompere o domandare, verifichiamo ciò che dice chiedendo al soggetto interrotto o interrogato cosa ne pensa.

Le questioni sull'interruzione e sulle domande si intrecciano ben presto con l'altra grande questione dibattuta nel primo incontro ma che si prolunga anche nelle successive serate: lo sguardo e il contatto degli occhi.

32 L. (Uomo di 30 anni): "Io sono L. e mi sono sentito ascoltato perché mi ha interrotto, mi ha fatto delle domande inerenti a quello di cui stavo parlando, e secondo me è sinonimo di essere ascoltato, a me non dà fastidio, l'ho messo subito in chiaro, poi chiaramente l'espressione degli occhi ha una certa importanza, però prima di tutto delle domande, essere interrotto secondo me è importante, cioè è

importante, mi dà sensazione di essere ascoltato, cioè uno può guardare anche da un'altra parte, se poi mi fa una domanda di quello di cui gli sto parlando è segno, anche se non mi guarda, che mi ascolta. E non ho avuto nessuna difficoltà a parlare con lui. È stato interessante."

33 K (ragazza): "Sì, anch'io mi sentivo ascoltata anche perché ad un certo punto mi ha fatto una domanda, allora ho detto: "Allora ascolta!". Sì l'espressione, ti guardava negli occhi e allora capivo che voleva ascoltarmi, però normalmente quando uno guarda negli occhi e fa sì con la testa tante volte può pensare anche ai fatti suoi. Se uno invece partecipa, almeno nei miei confronti, mi sento così, vuol dire che veramente stava attenta a quello che dicevo quindi vuole che gli chiarisca un particolare che gli ho raccontato e quindi mi ha fatto piacere."

34 (uomo di 50 anni): "Io vorrei dire, per me è già una difficoltà scegliere, e mi ha scelto L. (uomo) e mi ha fatto piacere, ho risolto questo problema, e poi così sono nuovo in questo gruppo ... poi io mi sono sentito ascoltato, se devo essere sincero non so cogliere bene, mi sono sentito ascoltato perché avevo la sensazione che a lui interessasse il racconto che gli stavo facendo. Ora non so sinceramente dire se, perché mi guardava in un certo modo oppure no, io però mi sentivo che lui era interessato a quello che stavo dicendo, poi un'altra cosa che mi ha messo a mio agio mi ha detto subito "Guarda mi puoi interrompere, perché non mi dà nessun fastidio" al che mi ha fatto molto piacere perché ti mette a tuo agio, comunque io personalmente mi sono sentito ascoltato."

Il conduttore deve sforzarsi sempre di definire i ruoli a cui si riferiscono i diversi interventi, se cioè si stia parlando di ciò che accade ed è sperimentato quando si è soggetti (parlanti) oppure accompagnatori (ascoltatori).

Molti sottolineano il fatto che vi è una difficoltà a tenere lo sguardo in contatto con gli occhi dell'ascoltatore, quando si è il soggetto (così anche il n.22)

35 (donna di 40 anni): " Io sono F. e ho un problema, nel senso, quando io parlo come è successo stasera, mi capita di girare lo sguardo, di andare a cercare chissà che, e di non guardare fissa la persona che mi sta ascoltando, però se per caso il mio sguardo va sulla persona che ho davanti e la vedo attenta mi fa piacere, perché ho il segno che mi ascolta, però io che mentre parlo viaggio a cercare quasi le parole, le frasi, è un rimettere in parole il mio pensiero."

36 (donna) “Invece a me capita che quando ascolto riesco a guardare dritto negli occhi, ma quando parlo non riesco a guardare la persona negli occhi, qualsiasi cosa stia dicendo, non riesco a tenere più di due secondi lo sguardo... non lo so...”

Per altri appare evidente che quando finalmente possono avere con i loro ascoltatori una relazione di fiducia, quella che noi possiamo chiamare una buona relazione soggetto-accompagnatore, allora possono permettersi di non guardare quando parlano, senza dover più quindi stare a cercare sempre il legame e verificare di essere ascoltati.

37 (donna) “Io ho notato una cosa che, a me piace guardare le persone negli occhi, parlare guardandosi negli occhi... ma è una cosa che mi serve, se così si può dire, finché non sono in contatto più profondo con la persona. Con la persona con la quale ho una comunicazione più profonda invece mi rendo conto che lo sguardo non è poi necessario. Allora mi trovo magari a parlare di me, quasi, specialmente se parlo di me, quasi a occhi abbassati come se mi guardassi dentro per esprimere meglio quello che voglio tirar fuori di me stessa, ecco questa è una differenza che ho notato, cioè mi è venuta in mente ora parlando appunto dello sguardo. Con una persona io ho bisogno di continuare a, di stabilire un rapporto, con le persone con cui sono già più intima questa necessità non la sento più”.

Il conduttore, via via che si sviluppano la condivisione e il confronto, può sottolineare il fatto che il soggetto è libero di guardare o non guardare, nell’ascolto guidato dal modello soggetto-accompagnatore, perché spesso lasciar vagare gli occhi o tenerli bassi aiuta a concentrarsi, a rievocare immagini e ricordi, suoni e sensazioni. L’ascoltatore deve invece guardare, pronto a ristabilire il contatto, quando chi parla torna a guardare il volto di chi lo ascolta. Diciamo che in questo modo chi ascolta libera chi parla dall’obbligo di tenere il legame, c’è qualcuno che ci pensa e chi parla può abbandonarsi e seguire i propri pensieri senza preoccuparsi dell’altra persona.

Molti danno una grande importanza all’incontrare gli occhi degli altri indipendentemente dal ruolo che hanno, e la maggior parte desidera essere guardata con stabilità quando parla :

38 A. (Donna di 50 anni): “Anch’io sono stata a mio agio, ..., lo dicevo a lei qualcosa che mi capita di sentire a pelle, darti, di notare cose di, cioè una cosa che almeno per me è molto importante: lo

sguardo della persona, cioè il guardarsi, cioè il modo di guardare e di guardarsi, perché la vivacità dello sguardo, vedo se in quel momento è con me presente, oppure se comunque si distrae, perché magari le annoiano le cose o ...”

40 A. (donna): “Io devo dire che è stato piacevole, stasera, ero, ero, avevo un rifiuto a comunicare perché avendo già vissuto questa emozione, questa sera ho avuto un momento difficile, poi c’era come una sigaretta, che di solito fumavo una sigaretta, e invece ho trovato uno sguardo, perché per me è molto importante catturare lo sguardo dell’altro, ecco proprio cattura...”

41 T. (donna di 35 anni): “secondo me una cosa che . . ., io parlo personalmente, molti mi potranno contraddire, quando parlo con una persona mi deve guardare negli occhi (conduttore: “ e lei lo fa!”). Sì. E forse non lo so se non è, sicuramente è un complimento, ha anche gli occhi che sanno ascoltare, nel senso che ti entrano dentro, secondo me lo sguardo di una persona è importante, gli occhi son fondamentali”

42 (donna che parla dopo T): ... i suoi occhi, la stessa cosa che hai detto te, li vedevo dentro di me, con la sua mimica facciale mi faceva capire, come se mi avesse conosciuto da tanto tempo e io ho detto delle cose... e se non ci avesse fermato lei si continuava. Però non è stata passiva, ogni tanto diceva qualcosa e non mi ha dato noia, cioè non mi ha interrotto, era piacevole...”

43 (donna): “E io mi sono sentita ascoltata lo stesso perché anche lei guardava negli occhi e ecco sentivo che cercava di capire quello che stavo dicendo”

44 A. (donna di 30 anni): “ e secondo me è importante guardare una persona negli occhi, cercare di comunicarle con l’espressione, con il modo anche di porsi di fronte a lei e l’ascolti, cioè che condividi, nel senso che accogli quello che, che dice, insomma perché io noto molte persone che sembra che ti ascoltino ma in realtà si distraggono, cambiano discorso, cioè è un’attenzione poco, poco attenta, insomma.

45 A. (donna): “A me piace particolarmente guardare negli occhi, anche la gente camminando per strada, cioè anche se non parlo, non posso comunicare, mi sembra di conoscerli, ecco, mi piace fissarli negli occhi... ecco è come se li conoscessi, è il mio modo di fare conoscenza...”

46 M. (ragazza): “No, io quando parlo mi fa piacere che mi guardino negli occhi, mi dà fastidio se una persona mi sfugge, non ci trovo soddisfazione...”.

48 I. (donna di 29 anni): “...E poi mi è piaciuto il fatto che lei ascoltava molto attentamente e con una tranquillità che mi ha messa a mio agio, l’ho visto non lo so dalla postura, dagli occhi fissi questo mi ha aiutato perché quando parlo guardo da tutt’altra parte forse anche per, non lo so, immaginare meglio cosa devo dire, sicché mi è piaciuto questo: lo sguardo fisso e la tranquillità che manifestava...”

Qualcuno sottolinea il fatto che il contatto degli occhi è molto intimo ed emozionante e quindi può creare qualche difficoltà, (vedi anche il n.22)

49 (donna) “No, no, mi rimane difficile proprio guardare le persone negli occhi... io uhm ... guardo e come se entrassi in una stanza dove c’è una persona, non so...(?) e non sono assolutamente pudica e non ho pudori d’altro genere però gli occhi mi danno pudore guardando una persona negli occhi, mi ritiro sempre, sfuggo sempre...”

50 (donna): “Io mi sono sentita molto ascoltata da B. (donna), ascoltata molto bene e soprattutto mi colpivano due cose: la posizione del corpo, era una posizione non invadente... però era una posizione attenta, né distaccata né invadente... e soprattutto il fatto che con gli occhi ci siamo molto incontrati, in una maniera anche questa volta non invadente ma accogliente perché con gli occhi si può correre il rischio di sentirsi invasi... ecco invece io l’ho vista molto presente, però in questa maniera bella, ecco per me bella...”

Qualche altro sottolinea il fatto che lo sguardo di chi ascolta non deve essere fisso, e chi ascolta non deve dare l'impressione di aspettare con impazienza, con toni che ricordano ciò che scrive Hesse parlando dell'ascolto ricevuto da Siddharta: “Siddharta parlando sentiva come Vasudeva accogliesse in sé le sue parole, tranquillo, aperto, tutto in attesa e non ne perdesse una, non ne aspettasse una con impazienza, non vi annettesse né lode né biasimo: semplicemente ascoltava”.

51 (donna): “Forse il fatto che mi guardi fisso... non so... mi mette un po' in imbarazzo, perché è uno sguardo pieno d’aspettative, e invece io ho bisogno di tranquillizzarmi di più insomma.”

52 (donna): "Io mi chiamo G. e ho notato due cose in particolare, anch'io ho avuto subito la difficoltà di dover scegliere e ho fatto la cosa più semplice, non ho scelto lei perché mi sembrava troppo ovvio, ho scelto una persona che già avevo visto, non conosco bene, però già avevo visto e questo un pochino mi ha colpito comunque perché si dice che, e questo l'ho notato anche dopo, le persone parlino abbastanza facilmente con me e anche io riesco a parlare abbastanza facilmente e invece in una situazione di questo tipo ho scelto il conosciuto, non son riuscita a superare questa cosa e questo mi ha colpito e un'altra cosa io solitamente ho bisogno quando parlo, quando ascolto una persona di guardarla, di vederla bene negli occhi, invece io con la M. siamo rimasta anche noi in un stanza al buio e non, lei mi ha detto "Accendiamo?", ho detto "E' indifferente", era indifferente, ma non per nascondermi, perché non era importante, stranamente stasera non era importante vederla bene, essere in piena luce, insomma. Queste due cose mi hanno molto colpito, poi mi sono trovata molto bene.

I conduttori fanno notare come per lo più un volto e uno sguardo immobili e scrutatori lanciano un segnale che molti percepiscono come intimidatorio e che quindi può essere un ostacolo per un buon ascolto.

Partendo dall'ampio dibattito, e anche dai contrasti che si manifestano, i conduttori spingono le persone a definire con la maggiore precisione possibile quale è l'ascolto che desiderano e a confrontarsi su questo. Si completa così la serie di riflessioni sull'ascolto con le osservazioni sui consigli, in parte spesso già apparse all'inizio della serata (vedi nn. 6-8) e sul giudizio.

53 F (uomo): " Io se sto parlando con una persona, ho più piacere che questa persona... il suo ascolto deve essere partecipato... mi deve dare nuovi spunti del mio dialogo, non del monologo, del dialogo. E un'altra cosa importante secondo me, il fatto che quando uno parla e un'altra persona...sente la persona che sta ascoltando, la sente i giudizi anche se non vuole... per esempio ora io tutte queste persone stanno dando giudizi su quello che sento e stanno dando giudizi su chi sta parlando, o stanno pensando di darmi un giudizio."

54 G. (donna): "A me sarebbe piaciuto che.. io ti racconto una cosa la racconto per il piacere di raccontarla, di trasmettere magari le mie sensazioni, però mi piace anche che l'altro mi dica le sue impressioni."

55 S (donna di 50 anni): "Per me invece la qualità dell'ascolto degli altri nei miei confronti è dato dal non giudizio, questo è un punto che

mi ha, cioè mi ha chiarito le idee nell'altro corso, perché mi rendevo conto che non mi piaceva come gli altri mi ascoltavano, non riuscivo a capire quale era il motivo, cioè cos'era in effetti che non mi piaceva. L'attenzione, sì per alcuni c'era, però poi cos'era quel senso di insoddisfazione. E invece la capacità di non giudicare, quindi non far pesare il nostro giudizio sugli altri, e gli altri su di me mentre mi ascoltano o successivamente, perché questo è un difetto molto comune, servirsi di un momento di apertura per trincerarsi, per farsene scudo, ecco, per poter poi, giudicare e far pesare questo giudizio. Invece una cosa difficilissima è quello di non esprimere giudizi, e quindi immagino che anche essere ascoltati significa non essere giudicati."

56 (donna) collegandosi agli interventi di pagina 4: "Solo che a me il consiglio non dà fastidio e sono anche portata a darlo, e questo non so se è giusto. Il giudizio, sì è fastidioso, quindi non vorrei che i miei consigli fossero poi presi come giudizio e fraintesi."

57 T (uomo di 30 anni): "Cioè un'individualità con cui uno si confronta con la propria rimane sempre, non si può annullare. Cosa vuol dire esprimere un giudizio, magari, farlo pesare chiaramente con altre persone così con la persona stessa, allora è un conto, però uno non può mica non confrontarsi con se stesso e tirare le somme insomma. E' anche per crescere personalmente, sicché, un confronto in qualche maniera con la persona c'è sempre ..."

58 A (donna di 50 anni) dopo T.: "Ecco volevo dire, è diverso dal giudizio, sono due posizioni. Il confronto è positivo, il giudizio, quando dall'altra parte il giudizio ti cala addosso, e allora no, diventa pesante, e ti condiziona anche."

Talvolta qualcuno afferma che l'ascolto che riceve è l'occasione di ascoltarsi, secondo quanto afferma con forza Bellet¹.

59 E (donna di 40 anni): "Io sono E., non ho fatto psicoterapia, non partecipo a nessun gruppo, questa diciamo è la prima esperienza in vita mia che faccio di questo tipo. Quale tipo di ascolto mi fa star bene, mi fa star bene un tipo di ascolto che non riesco a trovare quasi mai, ed è quello della persona che riesce a farmi finire un discorso. Perché è già venuto fuori da qualcun altro, spesso e volentieri la richiesta di ascolto viene interpretata soprattutto come una richiesta di pronto intervento, di aiuto a risolvere immediatamente il problema come diceva giusto lei. Mentre invece l'ascolto che mi fa star bene, quello che mi fa tirar fuori il problema, perché probabilmente per me l'ascolto è più che altro ascoltarmi, cioè riuscire parlando a mettere in fila quello che mi passa

per la testa e probabilmente forse diciamo cerco una persona specchio."

Eugenio Giommi

¹M Bellet, L'écoute, Paris, Desclée de Brouwer, 1989

Le ricerche sull'ascolto

Uno degli obiettivi della Associazione è la promozione e lo sviluppo di studi e ricerche sull'ascolto. Tra gli strumenti utilizzati per tale scopo la costruzione e la somministrazione di questionari e test ci ha permesso di ottenere informazioni molto interessanti sulle esperienze di ascolto delle persone che hanno partecipato ai corsi.

Analizzando i 31 questionari (completati e restituiti, con l'autorizzazione a pubblicare i dati) riguardanti l'ascolto che le persone hanno ricevuto e dato nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta, possiamo fare considerazioni interessanti che ci spingono a ricerche ulteriori¹.

Alla prima domanda della sezione dedicata all'infanzia, "Chi ti ascoltava da bambina/o?", la maggior parte delle persone (17; 63% circa) indica la famiglia allargata (non solo i genitori ma anche gli zii, i nonni, i fratelli o le sorelle) come ascoltatori privilegiati (Grafico n. 1).

Nella percentuale sono compresi anche coloro che ricordano di essere stati ascoltati soltanto da un membro della famiglia. Questo vuol dire che da bambini potevano contare sull'ascolto di una sola persona per esprimere le proprie difficoltà anche se, come vedremo più avanti, questo permette di stabilire la qualità dell'ascolto ricevuto.

La madre è stata l'unica ascoltatrice nel 26% circa dei casi (7), mentre il padre ha avuto lo stesso ruolo per una sola persona.

Da questi dati si nota quanta importanza ha l'intera famiglia in questo primo periodo di vita, soprattutto la figura della madre, anche se un grande contributo proviene dalla presenza non trascurabile dei nonni (23%, percentuale calcolata sul 63% della famiglia), indicati inoltre come unici ascoltatori da tre persone.

Accanto alle figure dei genitori e agli altri familiari notiamo poi la presenza di persone esterne alla famiglia come la vicina di casa (2), l'amico del cuore (1), lo psicologo (1), le maestre (2), nella percentuale complessiva del 22%.

¹ NB: I questionari sono 31 ma sono completati nella parte relativa all'infanzia da 27 persone, per l'adolescenza da 21 e da 27 per l'età adulta. Ogni persona poteva dare più risposte. In ogni sezione sono state fornite fino ad un massimo di 4 risposte.

Un dato interessante, che potrà essere approfondito in seguito con interviste e questionari più strutturati, è, quindi, la presenza di persone che operano nel sociale (psicologi, maestre) indicati insieme ai genitori come interlocutori privilegiati.

Infine un altro dato molto importante è la presenza di 4 persone (15%) che affermano che nell'infanzia nessuno le ascoltava. E' una percentuale non trascurabile che richiederà ulteriori conferme su un campione più vasto e che ci porta a riflettere sugli effetti di una totale mancanza di attenzione in una fase così delicata della vita di un individuo.

Una delle domande del questionario chiede di descrivere alcuni episodi relativi all'ascolto ricevuto nelle tre fasce d'età considerate.

Riportiamo due esempi di buon ascolto e due di mancanza di ascolto, relativi al periodo dell'infanzia. Essi rendono conto della necessità di ottenere un ascolto accogliente e attento da parte dei genitori o delle persone che il bambino o la bambina sente più vicine.

“In casa discutevano di qualcosa, se intervenivo mi dicevano: “Tu stai zitta, tanto non capisci, sei piccolina”, oppure “Sei come il prezzemolo, sempre nel mezzo”.

“Ricordo una madre sempre di corsa che non guarda negli occhi, che conclude il discorso iniziato da me che non riconosce le emozioni da me provate...”

“Con mia nonna avevo quel tipo di rapporto “magico” che si instaura spesso (e io mi ritengo fortunata di aver avuto ciò, anche se per pochi anni) tra nipote e nonna, un rapporto fatto di intensa dolcezza ed empatia, in cui qualsiasi parola del bambino è per l'anziano fonte di meraviglia e ascolto stupito e in cui si crea quasi una dimensione “a parte” rispetto al mondo degli adulti “impegnati”.

“Bruna, la vicina di casa, mi ascoltava mentre lavorava le frange dei plaid, con le mani sempre bagnate e sempre in movimento, ma quando arrivavo al punto cruciale di ciò che dicevo si fermava, appoggiava le mani in grembo e sembrava non volersi perdere nemmeno una virgola di ciò che andavo raccontandole, anche se ero piccola.”

Oltre a chiedere “Chi ti ascoltava da bambina/o?”, chiediamo anche di caratterizzare l'ascolto ricevuto, questo ci permette di comprendere che talvolta l'ascolto dato non è un buon ascolto.

Una ragazza che ha indicato la madre come unica persona che l'ascoltava nell'infanzia, indica poi così l'ascolto ricevuto:

“Preoccupato, che voleva insegnare, più un interrogare che un ascoltare quando succedeva qualcosa.”

Arrivati al periodo dell'adolescenza (Grafico n. 2) notiamo la comparsa del gruppo dei pari o dell'amico/a del cuore come ascoltatori prevalenti, ai quali riferirsi in momenti di difficoltà fisica e psicologica, nella percentuale del 38%. I genitori e la famiglia in genere rimangono un importante punto di riferimento, ma sempre insieme ad altre persone, tra le quali notiamo la presenza del fidanzato/a (29%). In alcuni casi (3), comunque, la madre continua ad essere l'ascoltatrice privilegiata.

Notiamo, infine, altre categorie minori come i gruppi parrocchiali, i gruppi scout e lo psicologo nella percentuale complessiva del 14%.

Riportiamo, anche per questa fascia d'età, esempi di mancanza di ascolto e di un cattivo ascolto.

“...un periodo lungo in cui cercavo di dire ai miei ciò che provavo, un periodo di crisi mia che ha coinvolto anche loro, è stato un mio periodo di cambiamento in cui mi sono proprio sentita rifiutata per ciò che dicevo e facevo.”

“I miei genitori, invece, non sono stati mai destinatari delle mie confidenze, un po' per le immagini che ne ho io, un po' perché credo che non si siano impegnati più di tanto a cercare di ascoltarmi. Infatti io soprattutto nell'adolescenza, quando dovevo raccontare qualcosa di particolare, la rivivevo un po' con tutte le emozioni che la cosa mi provocava, e quindi parlavo velocemente, concitatamente. E nel momento in cui mi dicevano di parlare più lentamente mi passava la voglia di raccontare. Io gliel'ho anche detto, almeno a un certo punto, ma forse era più forte di loro sottolineare il mio modo di parlare.

Loro hanno sempre parlato molto di sé, in particolare era molto importante al momento del pranzo, quando ci raccontavano episodi del lavoro e noi raccontavamo la nostra giornata.”

“Spesso non sono riuscita a comunicare bene con mio padre, soprattutto nella prima adolescenza, e a parlare di me. La barriera che lui mi faceva sentire con un atteggiamento troppo protettivo e autorevole era per me una forma di non-ascolto.”

“Mamma mi chiese di parlare di noi amici ed io le confessai che nel gruppo c’era un ragazzo che era particolarmente intelligente: ...non sono più riuscita a vederlo.”

Nell’età adulta, infine, (Grafico n. 3) abbiamo ulteriori cambiamenti. Compare la figura del partner (coniuge o fidanzato) insieme agli amici, tra cui i colleghi di lavoro, e alla famiglia (49%); quest’ultima è rappresentata dalla cerchia più ampia dei parenti (zie, suocere, sorelle o fratelli) più che dai singoli genitori. Anche i figli sono presenti in tre risposte.

Si osserva che solo 2 persone indicano il partner come unico ascoltatore, mentre il 19% dichiara di ricevere ascolto solo dagli amici.

Infine compaiono altre categorie come i gruppi di auto-aiuto (2), le chatters su Internet (1), l’analista o lo psicologo (2), il sacerdote (2).

Questo è soltanto un piccolo scorcio del più ampio panorama d’informazioni che si possono ottenere dai questionari costruiti fino ad ora.

Oltre a continuare l’attività di registrazione delle serate - che ci permette non solo di strutturare meglio i corsi, ma anche di ottenere importanti informazioni sull’esperienza di ascolto delle persone - e la somministrazione e il perfezionamento dei questionari, stiamo mettendo a punto una ricerca sull’ascolto rivolto ai bambini del secondo ciclo di scuola elementare e ai ragazzi della scuola media.

Vogliamo ringraziare tutte le persone che hanno risposto ai questionari e ai test e che hanno dato la loro disponibilità ad aiutarci nelle nostre ricerche.

Ilaria Guarducci

Cosa mi porto via?":

l'ultimo incontro di un Corso di Educazione all'Ascolto®²

“Cosa mi porto via?” è la domanda che viene proposta ai partecipanti l'ultima sera di ogni Corso di Educazione all'Ascolto®. Vuole essere un'occasione per riflettere su tutto ciò che i corsisti hanno potuto sperimentare durante questi sei incontri. Chi desidera, infatti, può raccontare quello che ha provato durante il corso, ciò che gli è stato di aiuto e che porterà con sé nella vita quotidiana, può esprimere le sue riflessioni sull'ascolto in generale e fare commenti sul corso.

E', quindi, anche un'occasione che l'Associazione ha per comprendere come migliorare la struttura e le modalità dei suoi corsi.

Di seguito riportiamo in parte la trascrizione della serata finale del corso tenuto nella primavera del 1998.

Elena: “Per me all'inizio era, a parte la curiosità perché non sapevo assolutamente di che cosa si trattasse questo corso, dicevo all'inizio qualsiasi cosa sia serve sempre ad essere a contatto con gente nuova, che parlano in un certo modo, quindi va bene in ogni caso, poi invece mi sono trovata a parlare di cose molto private e generalmente uno lo fa sempre con persone che conosce bene, mentre invece l'ho fatto con una tranquillità estrema con persone che non avevo mai visto e mi sono trovata benissimo. Poi la cosa più bella che mi porto via è che sono stata capita, cioè in tanti esercizi ho visto tirar fuori delle cose che io non dico, che dò per scontate, però che tante volte nessuno vede in me; invece mi sono trovata proprio con persone che hanno centrato nel segno, cioè hanno trovato parti belle o brutte di me, quindi mi è piaciuto che io stessa sia riuscita a farmi capire ma anche ad essere capita, ascoltare ed essere ascoltata....E poi la tranquillità di parlare con persone mai viste, la voglia anche di tornare, anch'io stasera per esempio ero distrutta, però poi ho detto “vabbè l'ultima sera ci devo andare!” perché mi è piaciuto sono stata bene e di tanti esercizi, come diceva la Michela, difficili, a volte dalle spiegazioni sinceramente, scusate, sembravano anche banali detti qua dentro, tornati qua dentro

² Educazione all'Ascolto® è un marchio registrato che protegge questo tipo di corsi e le attività ad essi collegate.

un'altra volta mi avevano fatto cercare dentro, mi avevano fatto fare un percorso dall'infanzia oppure il blocco di cose che io avevo dentro ma non avevo mai cercato, mai trovato e mai riuscito, figuriamoci, ad esprimere. Quindi tutto molto positivo...mi è piaciuto.”

Nicoletta: “Io personalmente mi porto via tanto dal corso. Sono stata veramente contenta di averlo fatto, mi sono impegnata perché per me è stato anche un sacrificio perché andando a scuola di sera era proprio...Io mi porto via tanto, mi sono portata via tante amicizie, una nuova esperienza... tanti nuovi incontri e poi si vede di solito che tra generazioni diverse - eravamo diverse generazioni nel corso - uno di solito pensa che non ci sia un punto di incontro, invece siamo riusciti anche dialogando, ascoltandoci a trovare proprio uno spunto per l'incontro che manca sempre. Senti dell'atmosfera tra le persone una cosa strana quella che c'è lì dentro perché, mi ricordo ne parlavamo anche con un ragazzo del corso, il fatto di dire, io sono al corso qui ci ascoltiamo, qui ci capiamo, qui ognuno ha il suo spazio...quando ho iniziato il corso stavo uscendo un attimino da una fase critica totale, perché stavo passando proprio un periodo particolarmente brutto, l'avevo appena finito in quel momento, sicché stavo uscendone proprio fuori.... e poi sono riuscita a risalire su piano piano, cioè il corso è servito; mi ha già aperto anche nuove prospettive, cioè mi sto interessando di più all'ambito sociale che prima magari, sì mi interessavano però...

Se tornassi indietro lo rifarei, sono stata contenta di averlo fatto, l'ho vissuto in maniera proprio... di solito io sono una persona che può cominciare le cose e poi manco un po', invece: “Cavolo oggi è Mercoledì, devo andare al corso! Mamma mi accompagni?”. Che poi non ho la patente e magari d'inverno in motorino... la mia mamma che tornava da lavorare magari ad un quarto alle nove “No, no”, alle nove la portavo via da casa... tutta una serie di cose. Sicché, l'ho fatto proprio con piacere, con amore e mi è piaciuta proprio come cosa...”

Pasquale: “Io sono Pasquale, sono anziano perché è già la seconda volta che seguo il corso e dunque io mi sono trovato bene come l'altra volta. Per me comunque sono sempre cose nuove anche se è la dodicesima volta... sono mancato una volta, la undicesima e sono cose nuove perché praticamente sono sempre persone diverse, esperienze nuove, cose diverse, però come fondo rimane questo ritrovarsi, riconoscersi nelle altre persone, quindi lo trovo molto positivo.”

Patrizia: “Io volevo dire che la cosa che mi porto dietro l'ha detta lui ora, cioè il fatto di crescere. Penso che il fatto che faccio un cammino interiore è cominciato già da parecchio tempo, però, così faccio dei

passettini più veloci, insomma. Perché poi la possibilità di conoscere più persone - tra l'altro mi sono trovata benissimo con tutti - che ho piacere di rivedere, infatti continuo anche a venire al Gruppo di Ascolto Aperto perché mi rendo conto di quanto sia...Ciò che mi porta a continuare a venire è il fatto di vedere la possibilità di crescere e di farmi delle domande... insomma, è proprio quello che cercavo io in questo momento..."

a cura di Ilaria Guarducci

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 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 e abbia un diritto assoluto sull'ascolto che riceve.

Il tema della serata è ogni volta diverso e proposto 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.

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 indicato di volta in volta dall'associazione.

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.

Non vi sono nel Gruppo i 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.

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 estraneamento”.

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”.

Una Formazione per conduttori di gruppi e consulenti.

Questo progetto di formazione offre la possibilità di sperimentare e apprendere i metodi di ascolto per la conduzione di un gruppo. Aumenta le competenze per diventare un buon “Allenatore emotivo”. Permette di approfondire i metodi per il sostegno emotivo nell’auto e mutuo aiuto.

SCOPO DEL CORSO

Insegnare ai partecipanti a comprendere come comunicano, addestrarli all’ascolto degli altri ed in particolar modo all’ascolto delle persone verso le quali prestano la loro opera, insegnare loro come trattare e risolvere i problemi che nascono in un gruppo, addestrarli alla creazione di gruppi di auto aiuto.

A CHI E' RIVOLTO

A tutti coloro che svolgono attività in associazioni di volontariato.

A operatori e a tutti coloro che hanno a che fare col disagio fisico e psicologico.

A chi sta promuovendo o desidera promuovere l'auto aiuto nelle sue varie e diverse forme.

A chi desidera imparare ad aiutare ascoltando.

La formazione nella sua completezza dovrebbe essere costituita da 100 ore divise in tre segmenti e articolate in quattordici giornate (preferibilmente 7 week-end).

IL PROGRAMMA

L'ascolto di sé

Le reazioni all'ascolto e al dialogo, l'ascolto di sé, l'ascolto che aiuta, come ottenere questo tipo di ascolto.

La capacità di ascoltarsi.

Le regole dell'ascolto che aiuta

Le emozioni e la loro manifestazione. L'empatia, metodi dell'empatia verbale e corporea (l'identificazione e lo specchio). Interruzione e sovrapposizione. Lo stile partecipativo e quello rispettoso.

Il linguaggio e la comunicazione

La consapevolezza del linguaggio che usiamo. Osservazione e interpretazione. Linguaggio dell'intimità e della narrazione. Le abilità comunicative: metodi per proporre idee e soluzioni, descrizione dei propri stati d'animo in relazione a ciò che viene detto e fatto da altri.

Il gruppo di auto aiuto

Le regole di un gruppo di auto aiuto. Varie modalità dei gruppi di auto aiuto. I gruppi di ascolto.

Conduzione e gestione di un gruppo

Comprensione delle dinamiche, il metodo del lavoro in cerchio, la garanzia delle regole. Il gruppo come risorsa per il conduttore.

Le tecniche dell'animazione

Fantasie guidate, giochi di ruolo, il metodo delle statue. L'ascolto del corpo. L'espressione artistica. La drammatizzazione. I test e i questionari.