

Giornale dell'Ascolto

Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

Periodico della Società dell'Ascolto

Anno VI. n. 1-3

Settembre - dicembre 2004

Direttore responsabile: Dr. Eugenio Giommi

Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

Direttore: il Presidente della Società dell'Ascolto

Comitato di redazione: Barbara Noci, Ilaria Guarducci, Silvia Massai, Mariella Pavani

Editore: Società dell'Ascolto, Via di S. Giovanni 4, 59100 Prato E-mail: socasc@tin.it

www.ascolto.it

Chiuso per la stampa in data 25 novembre 2004

La Società dell'Ascolto

La **Società dell'Ascolto** è un'associazione nata con l'obiettivo di promuovere una riflessione collettiva sull'ascolto considerandolo la parte privilegiata della comunicazione e uno strumento fondamentale per promuovere l'aiuto reciproco tra le persone.

La Società dell'Ascolto sostiene l'attenzione ai problemi della salute mentale e agisce per proteggere i diritti delle persone che vivono momenti di crisi personale ed emotiva di qualunque livello e intensità.

Promuove Corsi di Educazione all'Ascolto, gratuiti e aperti a tutti, per diffondere una maggiore comprensione dell'importanza dell'ascolto nella comunicazione.

In proprio e in collaborazione con Amministrazioni pubbliche ed altri enti ed associazioni costruisce Gruppi di ascolto e di auto aiuto e Centri di ascolto per genitori nei quali sia possibile ottenere e dare sostegno emotivo. La partecipazione ai Gruppi e ai Centri di ascolto è libera e gratuita.

Offre un servizio di aggiornamento e consulenza a coloro che lavorano nel campo dell'educazione, del volontariato e dell'auto-aiuto.

L'Associazione Società dell'Ascolto lavora da dieci anni per rendere tutti più consapevoli dell'importanza dell'ascolto. Lo facciamo attraverso i corsi di Educazione all'ascolto che hanno uno scopo sociale, sono aperti a tutti e gratuiti. In questa serie di incontri chiamiamo le persone a cercare di riconoscere come ascoltano e come sono ascoltati nella loro vita. Da questi corsi negli anni sono nati Gruppi di ascolto, che si ispirano alla grande esperienza dell'auto aiuto, che ha trovato il suo inizio e il massimo sviluppo nel movimento degli Alcolisti Anonimi e delle organizzazioni che ai 12 passi si ispirano. Dalla storia e dalle esperienze dei gruppi di auto aiuto, tutti abbiamo da imparare.

Sommario

- Principi ascolto
- I Gruppi di ascolto e di auto aiuto dell'Associazione dell'Ascolto
- Ascolto reciproco e co-counselling: *Essere arrabbiato, essere ascoltato* di Terry Simpson
- Aiutare ascoltando, ovvero la Collaborazione Reciproca
- Le ricerche sull'ascolto. Il questionario sull'ascolto nell'infanzia
- Tre esempi di risposte al questionario
- Cose che succedono in un Corso di educazione all'ascolto
- L'elogio dell'ascolto
- Le iniziative in programma

I principi dell'ascolto

L'ascolto permette a chi è ascoltato di ascoltare se stesso (Maurice Bellet, L'écoute)

Sostieni il diritto ad essere ascoltato di chi sta parlando di sé (il soggetto)

Sostieni il soggetto così che parli di sé il più a lungo possibile e finché lo vuole.

Le Regole per l'ascoltatore

Non interrompere chi sta parlando di sé (il soggetto)

Non giudicare (non interpretare)

Non dire fuori del gruppo ciò che ascolti

Non ripetere o commentare nel gruppo ciò che viene detto da un membro del gruppo pubblicamente, o a te solo in uno scambio a due, senza il permesso di chi ha parlato.

Non parlare di chi non è presente

“Non esistono esperti in amore, studiosi del vivere, dottori delle emozioni o guru dell'anima. Ma abbiamo bisogno di non essere soli; l'amicizia è un dono prezioso, e tutto ciò che dobbiamo fare per poter vedere è rimuovere i nostri paraocchi.”

(J. Masson, Analisi finale)

I Gruppi di ascolto e di auto aiuto dell'Associazione Società dell'Ascolto

A) Il gruppo di ascolto

Il Gruppo di ascolto è uno spazio di libertà dove ognuno ha, se lo desidera, il pieno potere e controllo su ciò che dice quando è la persona che parla di se stessa (cioè il **soggetto**)¹. Nessuno potrà parlarne fuori o dentro il gruppo senza il suo permesso. È un luogo dove chi viene è sicuro di non essere interrotto e non essere giudicato. Le sue parole e i suoi comportamenti non saranno interpretati, non riceverà consigli non richiesti, non dovrà comportarsi o sentirsi secondo le richieste o le aspettative di qualcuno o del gruppo stesso, non dovrà parlare o fare qualcosa se non lo desidera, non avrà fedi e credenze da condividere.

Chiunque può venire in questo Gruppo sicuro che quando parlerà di se stesso (sarà il **soggetto**) sarà totalmente libero di dire per ascoltarsi, di dire per capire se stesso. Potrà, se lo vuole, domandare e ottenere consigli, giudizi, critiche, sostegno, amicizia.

Bisogna qui chiarire che quando affermo “parlerà di se stesso” voglio dire che parlerà di sé come persona, non come membro di un partito o di una confessione religiosa o di un club di tifosi. Queste attività riteniamo debbano essere

I diritti del soggetto

Nessuno è obbligato a fare o dire niente che non desideri.

Ognuno ha il diritto di presentarsi agli altri come preferisce.

Il soggetto ha il pieno potere sulle sue parole.

Il Gruppo di ascolto invita ciascuno ad ascoltarsi e a riconoscere e rispettare i propri bisogni.

esterne alla vita del Gruppo di ascolto, che non ha scopi diversi dall'ascolto.

B) Il diritto e il dovere di ascoltare

Nel Gruppo di ascolto aperto i diritti dell'ascoltatore sono complementari a quelli del soggetto che parla. Se ciò che ascolta lo turba, lo irrita,

⁽¹⁾ Il modello di relazione che il Corso propone per tutte le attività 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”, non ha nessun obbligo, può, se lo vuole, ascoltarsi. È 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. È 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.

suscita le sue diverse emozioni, deve comunque astenersi dall'intervenire con interpretazioni, giudizi o consigli, perchè le affermazioni del soggetto vanno rispettate in quanto tali e accolte dall'ascoltatore con la consapevolezza che ciascuno è responsabile delle proprie emozioni. Questo vuol dire che non è possibile attribuire a colui che parla di sé (**soggetto**) la responsabilità delle emozioni che proviamo ascoltandolo. Faccio un esempio: il caso di una persona che dice nel gruppo di aver deciso di separarsi e di non volersi occupare dei figli, che lascia al coniuge. Un ascoltatore, che si è impegnato molto nella cura dei figli, può essere fortemente colpito da una affermazione come questa e provare rabbia o irritazione e sentire il bisogno di dire quanto è importante occuparsi dei figli. E' evidente che sono in gioco le emozioni e gli scopi che nella vita si è dato e si dà l'ascoltatore, che deve però rendersi conto che la persona che parla, raccontando le sue decisioni o i suoi propositi, non è responsabile delle reazioni di chi l'ascolta. Inoltre non siamo convinti che manifestare le emozioni che si provano, guardando o ascoltando una persona che parla di sé, sia sempre utile o necessario per quella persona. Il compito di chi ascolta (o **accompagnatore**), è quello di ascoltare e sostenere il soggetto nell'ascolto di se stesso.

C) Le emozioni dell'ascoltatore

Le emozioni di tutti ci interessano, quindi, se chi ascolta è colpito, se ha rabbia, se ha urgenza di difendere le sue scelte, se ha un pressante bisogno di manifestare le sue emozioni, ecc., cosa potrà fare, se non vuole restare col suo malessere?

Può aspettare il suo turno per parlare della sua emozione, ma stando attento a rispettare quel principio di cui parlavo prima: il potere del soggetto sulle sue parole e sull'ascolto che riceve. Non può attaccare il soggetto o criticarlo o dire che sbaglia, o che è responsabile dei sentimenti che lui prova ascoltandolo. Può tuttavia parlare di sé, può descrivere come si sente, e se vuole può dire cosa è successo nella sua vita o cosa gli sta succedendo, ma solo se è finito **il tempo del soggetto**².

Se il tempo è ancora dell'altro aspetterà e potrà cercare, magari in un altro momento, un altro membro del gruppo con cui parlare, con la convinzione che sta rinunciando a qualcosa per permettere ad un altro membro del gruppo di

concludere il suo cammino.

Se il Gruppo di ascolto ha già sviluppato la pratica della Collaborazione Reciproca, o Co-counseling, molte di queste difficoltà potranno essere affrontate in colloqui individuali, e, se è disponibile, anche con un colloquio individuale con il soggetto (vedi più avanti il paragrafo sulla Collaborazione Reciproca).

Talvolta succede che persone che non interrompono e non giudicano, trovano altre strade per aggirare i principi e le regole, spesso senza rendersene conto. Può accadere che qualcuno inizi dicendo: *“La tua storia mi ha fatto provare questi sentimenti”* e continui poi: *“e quindi ti racconto perché, nella sostanza, sbagli o sei sciocco o ti contraddici, ecc.”*, oppure *“ti porto ad esempio la mia storia o le mie idee, che ti dimostrano come invece dovresti sentirti, o cosa dovresti fare ecc.”*

Qui passa un confine assai difficile da tracciare, perché gli stessi contenuti possono essere percepiti e detti in modi completamente diversi. Qualcuno può raccontare del suo grande dolore per una perdita simile a quella narrata dal soggetto, dicendo come alla fine abbia trovato la pace e la serenità e questo messaggio può arrivare come una apertura di speranza per il soggetto.

Può anche accadere che il soggetto senta questo messaggio come un “dover essere” che gli viene proposto, un ottimismo obbligatorio, la certezza che le cose andranno bene, mentre per lui è ancora il tempo di stare nel suo dolore e di sentire che gli altri lo accolgono. Ricordiamo sempre che nel Gruppo il giudice unico di ciò che è giusto o sbagliato per se stesso è soltanto il soggetto. Se lasciamo questa strada rischiamo di perdere la giusta direzione.

D) Chiedi il permesso per parlare

La nostra esperienza e le nostre ricerche ci dicono che molte persone desiderano la partecipazione attiva degli ascoltatori, apprezzano

⁽²⁾ Per definire bene i diritti del soggetto e dell'ascoltatore (accompagnatore) bisogna anche parlare del tempo del soggetto. Ciascuno è soggetto quando parla di sé e nessun altro ha chiesto di avere il tempo del gruppo per se stesso per un periodo definito. Come abbiamo fatto nei gruppi tenuti fino ad oggi, parliamo per lo più uno dopo l'altro, cercando di dare a tutti la parola e cercando di limitare i nostri interventi, perché vi sia spazio per tutti. In questo tipo di scambio il tempo del soggetto è quello del suo intervento, ma spesso qualcuno ha chiesto di avere l'attenzione del Gruppo per trattare in modo più approfondito un problema personale. In questo caso, se il Gruppo è d'accordo, il tempo del soggetto è tutto il tempo che la persona ritiene necessario per sé o comunque il tempo che il Gruppo ha deciso di dedicargli.

molto ricevere domande, aprire un dialogo su ciò che stanno dicendo, vogliono avere il parere degli altri e sapere cosa gli altri hanno provato e sentito ascoltandoli. Vi è quindi una strada che possiamo seguire: chiedere al soggetto il permesso di dire qualcosa.

Posso farti una domanda? *Il soggetto può dare il permesso, ma non è obbligato a rispondere.*

Posso raccontarti la mia esperienza?

Vuoi sentire le emozioni che ho provato quando parlavi?

Posso darti un consiglio o un suggerimento?

Posso dirti come la penso io?

Il soggetto può dare il suo permesso e concedersi il diritto di ritirarlo in seguito.

E) Il linguaggio dell'osservazione

Quando proponiamo, o ci è chiesto dal soggetto, di dire che cosa abbiamo provato o visto o sentito durante il tempo in cui parlava di sé, dobbiamo fare molta attenzione al linguaggio che usiamo, perché lo strumento che abbiamo a disposizione per dare informazioni al soggetto è il linguaggio e il suo uso deve essere conforme ai nostri principi. Molto importante è usare il linguaggio della osservazione, cioè un linguaggio che fa riferimento a ciò che si può percepire con i sensi, e utilizza verbi come: vedere, ascoltare, osservare, sentire (col contatto, con l'udito). Il linguaggio della osservazione può riguardare anche la percezione dei propri stati fisici interni (ho sentito calore, tensioni, il cuore che batteva) quando si può comunicare ciò che si è provato ascoltando il soggetto.

Chi vuole dare informazioni ha a disposizione modalità comunicative precise e sicure:

Mentre TU parlavi:

Ho visto (mani chiuse, gesti, mimica, il respiro...)

Ho ascoltato (che dicevi, citavi, ...)

Ho udito (la tua voce flebile, il cambiamento nella voce, ...)

Ho sentito (in me calore, tensione, ...)

ORA/ADESSO

In questo momento:

Ti vedo (che hai una posizione,

Che il tuo volto,

Sento il cuore che mi batte forte.

Se nel Gruppo si è già in una situazione di più intima condivisione emotiva e si è d'accordo col soggetto si può anche dire: *Ho immaginato, ho pensato, ho rivissuto insieme a te un momento particolare della mia infanzia, con un amico o un parente caro... sono commosso o arrabbiato...., ecc.*

Questo linguaggio ci dà serenità e sicurezza nel parlare della realtà che sperimentiamo. Infatti, mentre abbiamo una esperienza diretta delle nostre percezioni della realtà fisica esterna e di quella nostra interna, non abbiamo nessun criterio sicuro che ci permetta di dire che cosa è accaduto o sta accadendo nella interiorità della persona che ascoltiamo.

F) I conduttori dell'Associazione Società dell'Ascolto

L'esperienza fatta negli anni mostra con sempre maggiore chiarezza come siano necessarie delle persone che, in coppia o in gruppi di tre, abbiano il compito di condurre il Gruppo e che per questo devono essere formati dall'Associazione Società dell'ascolto.

I conduttori sono nel Gruppo di ascolto:

- 1) per loro stessi, per dare e ricevere ascolto
- 2) per garantire i diritti di ogni partecipante del gruppo quando è soggetto, secondo i principi del modello soggetto - accompagnatore
- 3) Per facilitare la comunicazione e la condivisione emotiva tra i partecipanti.

Qualcuno ha fatto notare che così i conduttori hanno un potere sugli altri. E' vero, ma per ora non troviamo una strada migliore per affermare i principi che guidano i Gruppi di ascolto, perché non tutti, e non sempre, abbiamo la forza di impedire che un nostro diritto venga violato. Spesso non è neppure facile rifiutare di ascoltare cose che ci feriscono, ma che ci vengono dette "per il nostro bene" o da persone amiche. Lo svilupparsi di un Gruppo di ascolto come gruppo di auto aiuto, che è il nostro obiettivo, dipende dalla affermazione dei diritti del soggetto, in modo che siano protetti il suo tempo, le sue parole, le sue emozioni, così che mentre è ascoltato possa infine ascoltare se stesso.

Eugenio Giommi

Ascolto reciproco e co-counselling

Questo articolo è stato pubblicato su Openmind e ne pubblichiamo delle parti con un commento.

Quello che colpisce molto fortemente è la caratteristica singolare del gruppo che Simpson incontra casualmente e che definisce all'inizio macchinoso, per il fatto che mette al primo posto la uguaglianza del tempo per tutti i partecipanti e regole molto rigide per quanto riguarda i diritti degli ascoltatori, che sono molto definiti e delimitati.

Tuttavia questo gruppo ha delle caratteristiche veramente singolari, che sono state alla base del Gruppo di ascolto aperto che la Società dell'ascolto ha promosso e organizzato dal 1998 al 2002 e che ora ha ripreso.

La più spiccata è quella di aver centrato tutto sul diritto di ciascuno ad avere un tempo, che può utilizzare come vuole. Vi è un concetto che è molto importante nella Società dell'ascolto, cioè il fatto che ogni persona è e deve essere considerata dal gruppo l'unico padrone delle proprie parole, nel senso che nessuno ha il diritto di ripeterle fuori dal gruppo, ma neppure nel gruppo quando il tempo di quella persona è finito.

Questo è diverso da ciò che accade in altri gruppi, nei quali le opinioni e le esperienze delle singole persone sono oggetto del dibattito e delle impressioni ed opinioni degli altri.

Essere arrabbiato, essere ascoltato.

Un paziente psichiatrico, Terry Simpson, descrive come il co-counselling, che noi potremmo chiamare auto aiuto o collaborazione reciproca o ascolto reciproco, l'abbia aiutato a incanalare la collera, che aveva per il modo in cui era stato trattato dalle istituzioni psichiatriche, verso qualcosa di costruttivo.

La prima cosa che realmente mi ha aiutato a iniziare a superare le mie esperienze di degente in un reparto psichiatrico è stato accorgermi della profondità della mia collera riguardo a quell'esperienza. Io penso che l'intero argomento del trattamento forzato sia una cosa su cui si è indagato poco, e una delle cose accadute a me era stato un profondo sentimento di vergogna e di umiliazione. Quando io ascolto racconti di persone che hanno subito abusi sessuali da bambini, alcune delle cose che essi dicono: *Sentivo*

che dovevo essermelo meritato in qualche modo / Sentivo che era colpa mia - suonano vere per la mia esperienza di essere trattato contro la mia volontà nel sistema della salute mentale.

Ero stupito nel vedere quanto fossi ancora arrabbiato.

Circa sei anni dopo il primo ricovero ospedaliero, mentre andava male la relazione che avevo in quel momento, mi misi a sedere sapendo che volevo scrivere qualcosa per esprimere i miei sentimenti, ma non sapendo che cos'era ciò che volevo scrivere.

Circa trenta righe di bianca e bollente rabbia per il sistema psichiatrico si riversarono fuori. Ero meravigliato di me stesso nello scoprire quanto fossi ancora in collera dopo tutto quel tempo, e come fossi vissuto in qualche modo con un tale livello di collera completamente repressa.

Avevo avuto altri ricoveri dopo quello, ma mi era stato sempre chiaro chi fossi io e cosa fosse il sistema, e mai ero stato così smarrito come durante il primo ricovero.

Io avevo bisogno di parlare di come tutto ciò era stato per me, ma per lo più non lo facevo. Nelle poche occasioni in cui lo facevo, ricevevo una delle seguenti due risposte: se le persone non erano degli ex-pazienti (*survivors*), erano acutamente imbarazzate e mi zittivano: *E' stato tanto tempo fa. Ora è tutto alle tue spalle. Cerca di pensare invece a qualcosa di piacevole.* Se erano ex - pazienti per lo più avevano così tanti sentimenti su questa esperienza che io finivo con l'ascoltare l'offesa che avevano subito loro o le loro giustificazioni. Era tutto molto frustrante.

Il co-counselling (l'ascolto reciproco)

Ciò che cambiò le cose per me fu la scoperta di un gruppo di ex - pazienti che si incontravano nella mia città per l'aiuto reciproco. Io mi unii al gruppo e una volta al mese ci andavo e trascorrevamo la serata con questa gente. Era il solo tempo in cui li vedevo. Dicevamo a turno le nostre storie e questo procedimento all'inizio sembrava

molto imbarazzante e macchinoso. Tuttavia due cose cominciarono ad apparire.

C'era alla fine un posto dove portare i pensieri e i sentimenti che avevo avuto negli ultimi 10 anni senza che nessuno mi dicesse di stare zitto. In breve tempo cominciai a sentirmi meglio riguardo all'intera faccenda e molto meno demoralizzato per quello che mi era accaduto. Solo avendo tempo e spazio per parlarne e per pensarci (o piangere o arrabbiarmi o solamente continuare a sbadigliare mentre richiama alla mente gli effetti dei farmaci) voleva dire che avevo nuove prospettive. Non mi sentivo più così impotente e cominciai a vedere in che modo potevo agire e cambiare il modo di funzionare del sistema (invece di sentirmi male per questo).

La seconda cosa era che io potevo sentire come le nostre storie fossero simili e questo mi aiutava a vedere che non ero anormale (un mostro, un aborto di natura).

Mi aiutava aver sfogato la rabbia e la negatività.

Quando io cominciai a essere attivo nei gruppi locali di utenti mi aiutò aver sfogato la rabbia e la negatività. Voleva dire che non dovevo immediatamente saltare su e cominciare ad attaccare gli operatori sanitari (professionals) anche quando provocavano – specialmente quando provocavano – Potevo pensare: quale è il modo migliore per trattare questa situazione? Cosa voglio che accada in questa situazione?

Era particolarmente utile se sopraggiungeva qualche evento importante come parlare a un

meeting o ad una conferenza, avere il tempo di poterci pensare e sentire le sensazioni che avevo: tutto il terrore e “Io non valgo niente”. Riconoscere questo e pensarci sopra in un ambiente che è sicuro significa che queste sensazioni hanno molto meno presa su di te quando sei in una situazione reale. Col passare del tempo io vedo che nessuno che lavora nella salute mentale dà abbastanza sostegno o ascolta realmente. L'impatto di un sistema ben organizzato di gruppi di sostegno tra pari sarebbe incalcolabile.

Formula per un gruppo di sostegno

- 1) stabilire poche regole di base:
 - ciò che è detto è confidenziale e non deve essere riferito al di fuori del gruppo o fuori dal particolare tempo di una persona.
 - La gente ha l'opportunità di parlare senza interruzioni o senza dover ascoltare le opinioni di qualcun altro. Gli altri possono dare sostegno o incoraggiare se ti trovi in difficoltà.
- 2) Stabilire quanto tempo avete a disposizione e dividerlo tra il numero dei partecipanti
- 3) Ascoltare gli altri e rallegrarsi per la loro attenzione quando tocca a voi.

Buona fortuna

Aiutare ascoltando, ovvero la Collaborazione Reciproca

L'ascolto dona a chi è ascoltato la possibilità di ascoltarsi (Maurice Bellet, L'écoute)

La Collaborazione Reciproca si basa su di una cosa molto semplice: l'ascolto.

Ascoltare nella lingua italiana, vuol dire sospendere le proprie azioni per udire qualcuno (o qualcosa) con attenzione.

Malgrado sia una cosa apparentemente semplice, non molte persone sanno offrire a chi vuole parlare di sé l'ascolto di cui ha bisogno.

“Tu mi ascolti e dopo ti ascolto io, in questo modo possiamo aiutarci”. In questa frase è descritto in sintesi il metodo della Collaborazione Reciproca.

La CR (Collaborazione Reciproca) è un metodo d'aiuto non professionale che può aiutare a rendere le persone più consapevoli delle loro emozioni, può dare una risposta alla solitudine crescente e costruire una rete di solidarietà. Può essere utilizzata per l'addestramento nelle professioni di aiuto, per condurre gradualmente verso una maggiore competenza e

autonomia. La sua applicazione è di grande utilità all'interno dei gruppi di sostegno, di aiuto, d'incontro, laddove si incoraggia un clima di parità fra le persone che vi partecipano.

I principi fondamentali su cui si basa la CR sono:

- chi parla ed è ascoltato si esprime pienamente e liberamente nei gesti e nelle parole;
- lo scambio di ruoli: è importante che il tempo venga utilizzato al 50 per cento dalle due persone coinvolte.

È possibile in questo modo che persone che non hanno seguito un corso formale e professionale di addestramento, possano darsi a vicenda un aiuto emotivo profondo attraverso l'ascolto.

La CR può servire a chi si trova in uno stato di tristezza, solitudine, ansia e confusione, ma può essere usata anche dai membri di un'associazione che desiderino migliorare le loro capacità di relazione, oppure dai membri di gruppi di self help, ogni volta che si voglia creare una comunicazione intensa e sincera che aiuti il cambiamento personale e di gruppo.

Nella Collaborazione Reciproca si utilizza il modello soggetto – accompagnatore e si utilizzano i principi e le regole che guidano anche i Gruppi di ascolto.

La storia

La pratica della Collaborazione Reciproca rimanda al *co-counseling*, messo a punto e diffuso negli USA da Harvey Jackins a partire dagli anni Sessanta. Si chiamava allora *re-evaluation co-counseling* o consiglio reciproco di rivalutazione. Il primo manuale italiano del movimento nel 1983 aveva il titolo "Manuale elementare di rivalutazione attraverso la "Reciproca Collaborazione" (Co-consiglio)".

In Jackins l'obiettivo dell'ascolto era definito e pre-determinato e venivano fornite al co-counselor (l'ascoltatore) una serie di competenze e di tecniche che

lo facevano somigliare molto ad uno psicoterapeuta a cui si rivolgeva un cliente.

La nostra realtà

Il nostro modello è in parte diverso, in quanto si basa sull'idea che l'ascolto in quanto tale è in grado di dare un aiuto molto potente. Per ascoltatore non è richiesta necessariamente la padronanza di competenze psicoterapeutiche specifiche.

Infatti la CR richiede soprattutto una competenza emotiva delle persone che la praticano, che siano guidate dalla consapevolezza che è fondamentale, in una relazione di aiuto, ascoltarsi, ascoltare ed essere ascoltati, sempre le tre esperienze di cui parla Maurice Bellet.

Il futuro

Dall'esperienza di questi anni è emersa la necessità di dare alle persone che hanno seguito i Corsi di Educazione all'ascolto la possibilità di sviluppare il loro interesse e la loro partecipazione.

L'esperienza dei Corsi di Educazione all'ascolto crea in modo molto chiaro la voglia di continuare lo scambio dell'ascolto anche dopo la conclusione del Corso. Questo determina ed ha determinato la nascita dei Gruppi di ascolto. La CR può essere un nuovo e ulteriore sviluppo di questo processo.

Pensiamo quindi:

- a) di aumentare l'esperienza di lavoro di ascolto reciproco a coppie dentro tutte le iniziative dell'associazione Società dell'Ascolto;
- b) di costruire entro la fine dell'anno dei gruppi di Collaborazione Reciproca che potremmo chiamare Circoli di studio, per inserirli nei progetti della Comunità europea per la formazione permanente degli adulti.
- c) di garantire come associazione la formazione di facilitatori esperti che conducano questi Circoli e gli altri Gruppi.

Eugenio Giommi

Le ricerche sull'ascolto. Il questionario sull'ascolto nell'infanzia

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

Analizzando i questionari (completati e restituiti, con l'autorizzazione a pubblicare i dati)¹ riguardanti l'ascolto che le persone hanno ricevuto e dato nell'infanzia, possiamo fare considerazioni interessanti che ci spingono a ricerche ulteriori.

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.

Nella percentuale sono compresi anche coloro che ricordano di essere stati ascoltati soltanto da

(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 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 genitoriali 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%.

Un dato interessante, che potrà essere approfondito in seguito con interviste e questionari più strutturati, è, quindi, la presenza di operatori (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.”

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

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*

* N.B. Questo scritto è parte di un articolo pubblicato nel primo numero del Giornale dell'Ascolto.

Associazione Società dell'ascolto
Via di San Giovanni 4
Prato

Età _____ Sesso M F

Corso _____

Questionario sull'ascolto

Porti queste pagine a casa e risponda per iscritto alle domande che seguono. Ci interessa che le risposte siano le più ampie possibili, quindi utilizzi pure altri fogli per scrivere. Ci farebbe molto piacere la sua collaborazione perché ci aiuta a rendere sempre più profondo il nostro lavoro nei corsi di Educazione all'ascolto. Non scriva il suo nome se non vuole che sia possibile identificare l'autore delle risposte, se vuole scriva il tuo nome in modo che possiamo poi contare anche in futuro sulla sua collaborazione, approfondendo l'argomento con interviste ed altri test.

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

Se ci autorizza a pubblicare le sue risposte in forma rigorosamente anonima sui periodici della Società dell'ascolto firmi qui sotto

Ai sensi del TU n. 196/2003 ricevuta l'informativa telefonando al numero 0574 580943 consento alla Società dell'Ascolto il trattamento dei presenti dati per eventuali informazioni di altre iniziative dell'Associazione

Infanzia

- a.1 chi ti ascoltava quando eri bambina/o
a.2 trova tre aggettivi per caratterizzare l'ascolto che ti dava ciascuna delle persone indicate nel punto a.1
a.3 per ciascuno degli aggettivi indica un episodio che lo esemplifichi
a.4 quando eri in difficoltà fisica o psicologica a chi ti rivolgevi nella tua infanzia?
a.5 c'era qualcuno nella tua infanzia che ti parlava di sé e dei suoi problemi?
a.6 racconta un episodio relativo al punto a.5
- Può anche non tener conto delle domande e scrivere ciò che ricorda sull'ascolto ricevuto nell'infanzia, su di un altro foglio.

Grazie di aver completato il questionario

Può aggiungere sue osservazioni sulle domande e/o suoi suggerimenti?

Tre esempi di risposte al questionario

Chi ti ascoltava quand'eri bambina?

Il primo ricordo che affiora in me è di quando avevo due o tre anni circa, a tavola, con nonno, nonna, mamma e zia: forse parlavo (tenevo banco, come dicevano i grandi) mi alzavo in piedi sulla sedia o scrivevo col lapis copiativo sulla pelata del nonno, oppure salivo sulla panca e ballavo, mostrando il vestitino con le ciliegie e tutti i familiari avevano occhi, orecchie e sorrisi soltanto per me. Essere al centro dell'attenzione di loro e sentirmi vista, accolta con gioia, approvata e in piena libertà era un gran godimento.

Mi rendo conto che quanto descritto non è propriamente l'ascolto di cui si parla, ma, se questo è quanto, tout-court, ho ricordato, forse è perché qualcosa c'è, in quei momenti, che richiama l'Ascolto: l'attenzione, l'accoglienza, l'empatia, l'assenza di giudizio.

Per ricordare quale tipo di ascolto ho ricevuto e da chi, negli anni successivi, devo fare uno sforzo di memoria, o meglio, calmare l'ansia che sale e che mi farebbe subito dire di non essere stata più ascoltata. Non mi è facile mantenere il distacco emotivo mentre il mio sguardo va a frugare in un passato lontano, carico di stati d'animo in sonno.

Forse è dalla nonna che mi sono sentita ascoltata, soprattutto a partire dalla pre-adolescenza. Il suo ascolto lo definirei contenuto, stabile, caldo. Avevo bisogno di aprirmi a lei quando sentivo di avere subito ingiustizie da parte della mamma. In quei momenti cercavo nella nonna forse una consolatrice o forse un'alleata. Quando le esprimevo la mia rabbia e il mio dolore, lei (che pure non aveva un rapporto sereno con sua figlia) conteneva le mie emozioni senza reprimerle; non mi interrompeva mai, non esprimeva giudizi, evitava espressioni verbali che accendessero i miei sentimenti. Mi guardava dritta negli occhi con uno sguardo fermo, che a volte si adombrava e a tratti, assieme ad una piega agli angoli della bocca, si accendeva di un fuggevole, rassicurante sorriso. Lei non era incline, come invece lo era mamma, agli abbracci, ai baci, alle smancerie verbali, ma la sua mimica, i movimenti del suo corpo, la sua voce, soprattutto, molto fluida, naturale, con un bel timbro, il suo lessico, connotato dalla razionalità più che dalla emozionalità, erano per me

le migliori orecchie del cuore, intente ad accogliere l'urgenza dei miei sentimenti. In quel contatto che si stabiliva fra me e lei, ascoltatrice, mi sentivo appoggiata, stabile, in equilibrio fra le emozioni e la ragione. Con lei non mi perdeva mai nello straripamento perché i suoi argini mi contenevano e la sentivo emanare un calore rassicurante come quello di un ceppo che arde senza mai divampare.

Quando ero in difficoltà fisica mi rivolgevo invece alla mamma. Ricordo in particolare due episodi: il primo di quando ero molto piccola e sono stata a lungo malata per un'infezione da ferita da taglio. Ricordo la mamma molto presente e rassicurante: non provavo nessuna paura, tutto ciò di cui avevo bisogno erano le amoroze e tranquille cure materne, e queste c'erano.

Invece più avanti negli anni, da adolescente, quando accusavo dolori alla testa, dolori allo stomaco, malesseri alle ossa, provavo quasi un senso di piacere nel percepire l'angoscia della mamma e la sua allarmata attenzione verso di me. Forse questo era l'unico modo di farmi ascoltare senza essere da lei giudicata. Le mie difficoltà psicologiche non potevo di certo dirle a lei, dal momento che andavano a toccare i suoi problemi. Era piuttosto lei che mi parlava dei suoi dolori, del suo non essere stata amata da sua madre, del suo non essere amata dal fratello, del suo essere costantemente vittima di qualcuno, ivi compreso il mio babbo. Sono molti gli episodi con i quali mi illustrava questo suo destino di vittima. Quelli che mi raccontava di continuo erano almeno tre: "Ho pianto tre giorni e tre notti quando la mamma ha deciso di non farmi continuare gli studi..."; "Ero tanto innamorata di M. ma lei mi diceva: "Figurati se uno come lui prende te!" e invece le mie amiche...". Rispetto alla relazione con il fratello mi ripeteva sempre: "Pensa che non mi hanno fatto studiare per far continuare lui e la prima volta che mi ha trovato a suonare il suo pianoforte mi ci ha rinchiuso le dita...".

Ecco, mi dispiace concludere con il ricordo doloroso delle confidenze di mamma a me bambina, mi dispiace per più motivi: primo perché mi sembra che questi ricordi appesantiscano la sua memoria; secondo perché nel ricordare provo molta tenerezza e sento che ora potrei ascoltarla in un altro modo.

2 Esempio

1 chi ti ascoltava quando eri bambino e quando eri adolescente?

Io parlavo molto, ma non parlavo di me. Non sento di aver avuto qualcuno a cui raccontare. Ad un certo punto nella mia vita cominció la confessione (cattolica), verso i 10 anni o forse prima, e io però dicevo solo le colpe, certo molto modeste per tanti anni, fin quando non cominciai a rendermi conto che il piacere che provavo (ed ero già alle superiori) era il peccato del sesso. Poi ho continuata ad avere tanto bisogno di parlare di me ed ora so che una delle cose che più mi manca è questo parlare di me. Tornavo a casa e sapevo che potevo parlare alla mia mamma. Lei era in cucina e io parlavo, mentre lei lavorava in cucina, Mi rendeva molto sereno, anche da grande, anche con mia sorella potevo farlo, ma alla fine quando ho avuto dei problemi, parlavo con mia zia, l'unica persona a cui potessi dire le mie cose. ma per farle sapere a mia mamma.

2 racconta uno o più episodi nei quali ti sei sentito ascoltato.

Io non ho avuto la sensazione di qualcuno che mi permettesse di aprirmi, facendomi delle domande aperte. C'è un bisogno di domande, ora capisco, che siano aperte, con la mia mamma erano sempre chiuse, soprattutto c'era questa idea buffa dell'interrompere, del non rispettare le regole. Chissà perché io per tanto tempo ho pensato che fosse meglio il silenzio e aspettare.

Una volta, quando ero alla fine del liceo o ai primi anni della università, ebbi una lunga chiacchierata con un prete che ad un certo punto mi fece piangere, non ricordo neppure bene perché, penso che fosse perché mi poneva il senso della vita ed io quindi scoppiai a piangere perché ero sempre così solo dentro di me, ed incapace di comprendere che cosa mi accadesse.

Ricordo anche l'odio che provai per lui, perché sentii che era una invasione prepotente.

3 racconta uno o più episodi nei quali non ti sei sentito ascoltato.

Non ricordo, perché non ricordo neppure episodi in cui sia stato ascoltato e compreso. Vi è questo senso disperato di solitudine e di lontananza che attanaglia la mia vita e che spiega come mai alla fine non riesca a uscire da questo senso di isolamento e di incomunicabilità.

4 quando eri in difficoltà fisica o psicologica a chi ti rivolgevi nella tua infanzia e nella adolescenza?

Mi rivolgevo alla mamma, ma molte cose non le dicevo proprio, anzi direi che non dicevo quasi nulla. Ora le poche persone con le quali ho avuto vicinanza sono morte. Eppure sento così lontane tutte loro, peccato.

Ora sento che può esserci un'altra vita, lo spero, nella quale si possa vivere nella gloria del signore e camminare tenendosi per mano.

Bisogna che mi ricordi che anche camminare per mano è una grande cosa.

5 c'era qualcuno nella tua infanzia e nella tua adolescenza che ti parlava di sé e dei suoi problemi?

Un pochino mia sorella, molto la mamma, credo per dire la sua ostilità a mio padre almeno dai 12 anni in là. Poi per favoleggiare di occasioni perdute da parte di lei e del babbo e di ostilità della famiglia di mio padre

6 scrivi uno o più episodi relativi ai punti 4 e 5. Non ricordo la comunicazione, proprio non ricordo che qualcuno mi chiedesse di parlare di me.

3 Esempio

Per quanto mi riguarda l'ascolto è stato una scoperta ed un percorso, lento, profondo ed in continua crescita e modificazione perché è divenuto una parte fondamentale del mio lavoro. Qualche anno fa non conoscevo, e non comprendevo cosa poteva significare essere ascoltato come e quanto piace e serve, e soltanto adesso posso parlare dell'ascolto che ricordo nella mia infanzia senza sentire un fastidio alla bocca dello stomaco.

Vivevo in campagna con i miei genitori e mia sorella, in realtà eravamo due famiglie che dividevano la stessa casa, una casa molto grande articolata su due piani, una strana casa. Io ero nata a distanza di molti anni da mia sorella, ero la "piccola di casa" eravamo in molti con la famiglia dello zio di mio padre e la mia nonna. C'era una gran confusione, ricordo che quando eravamo tutti, i toni delle voci erano piuttosto alti e tutti cercavano di prevaricare chi parlava, in particolare gli uomini su cui non si poteva intervenire molto. Era una tipica famiglia patriarcale con ruoli abbastanza divisi anche se c'erano delle interessanti discordanze riguardo

ad alcuni aspetti della quotidianità e della gestione del denaro, che ho compreso molto dopo.

Per una bambina non era facile poter richiamare l'attenzione, non voglio dire che la mia famiglia non fosse attenta o mi trascurasse, sarebbe falso, però tra questo ed essere ascoltata c'è l'oceano. Ricordo che avevo sviluppato un mondo fantastico in cui mi perdevo, fortunatamente è divenuto in parte una risorsa; ma allora erano gli anni 60 e l'esodo dalle campagne aveva creato il vuoto di bambini intorno a me e ricordo di aver sentito acutamente la solitudine e la disabitudine alla frequentazione di ragazzi della mia età aumentò la mia timidezza, inoltre ricordo perfettamente che spesso le donne di casa si riunivano parlottando e ammiccavano a me dicendo "attente quella sente tutto, e magari lo ridice!!!" e poi mi apostrofavano: "oh TE che stai sempre a sentire quel che si dice?!! Non si ascolta capito!!!!"

Quando un bambino viene allontanato da una conversazione adulta non solo sente il senso del rifiuto e dell'esclusione, ma si allontana e rinuncia a quella forma di fiducia e di abbandono che è necessaria per poter raccontare, per chiedere ascolto, per condividere emozioni, situazioni o piccole necessarie confessioni.

C'erano poi alcuni episodi particolarmente intensi che sono rimasti nella memoria: mia madre lavorava in casa come sarta, cuciva anche abiti per cerimonie che richiedevano un lungo ed attento lavoro, quando gli abiti erano quelli di bimbe che dovevano partecipare a Comunioni, Cresime o matrimoni succedeva che alcune prove le dovevo fare io per abbreviare i tempi delle giovani clienti, erano prove lunghe, noiose, e stare in piedi su di una sedia immobile, altrimenti con tanti spilli mi sarei punta diveniva insopportabile e mia madre era così presa dal suo lavoro che non ascoltava le mie proteste che divenivano lamenti redarguiti bruscamente, che poi si trasformavano in malori veri e propri e finivo svenuta e quindi rimproverata per non aver chiaramente espresso, secondo lei, il mio malessere, certamente non mi sono in seguito certo aspettata un ascolto pronto e attento; e senza rancore posso dire che la distrazione e la disattenzione è stata una costante.

Inoltre ho potuto riflettere che sono cresciuta con l'errata convinzione o comunque con la forte sensazione che il bisogno di condividere,

di essere ascoltati, di aprirsi fosse in parte una debolezza, che alcune cose o fatti debbano essere tenuti all'interno della famiglia, il famoso modo di dire "i panni sporchi si lavano in casa propria!" Soltanto un lungo lavoro emotivo ha permesso un cambiamento e la possibilità di considerare l'ascolto come una funzione fisiologica, emotiva ed intellettuale essenziale, come molte altre priorità quotidiane che rendono stabile e serena la nostra vita.

Ci sono stati nella mia infanzia e adolescenza episodi drammatici che io non ho condiviso con nessuno. Questo, posso adesso affermare, ha contribuito fortemente a dolori e ferite successive semplicemente perché quando in età adulta ho sentito la necessità di aprirmi e raccontare pensavo di trovare nel compagno l'ascolto che mi era così tanto mancato, invece ho scoperto che avrebbe ripetuto, strumentalizzato, interrotto, interpretato e utilizzato contro di me molto di quello che avevo raccontato.

Ero una bambina che poteva sentire anche se non volevano, lo vivevo con senso di colpa, come se scrutassi qualcosa di proibito, adesso mi piace pensare che ascoltavo i suoni, il vento, i sussurri, i sospiri della stanchezza degli adulti intorno che lavoravano, che percepivo la loro amarezza, qualche volta anche allegria, il respiro e se penso all'ascolto che voglio l'immagine che si forma nella mia mente è il ricordo dell'abbraccio che ricevevo quando stavo in braccio alla rotonda e morbida zia. L'ascolto è un abbraccio che non stringe, che non soffoca ma accoglie, è attento, comprende, sta con te senza domandare cosa succederà dopo, anche niente, forse non sarà neanche più necessario, ma c'è stato ed ha cambiato qualcosa dentro.

Adesso incontro molti bambini e quando riesco a dare l'ascolto di cui hanno bisogno posso vedere il loro sguardo cambiare, il loro corpo diviene più consapevole e anche se sono piccoli assumono una forte dignità di sé, dell'importanza che hanno e sono stati riconosciuti, hanno dato valore alle loro vicende e non esistono accadimenti di categoria a o b per i bambini, c'è solo il bisogno di essere visti.

Cose che succedono in un Corso di educazione all'ascolto: non faccio più il viso rosso!

Renata

- *Marina*: “Allora sono Marina e volevo dire due cose per le quali ora questo contesto c’entra poco... ma mi preme dirla. Sono contenta di vedere Renata qui stasera perché l’altra volta dopo il nostro battibecco l’avevo vista così accorata che ho temuto che rinunciassse a questa piccola (...).”

- *Renata*: “Non mi volevi sulla coscienza eh!”

(risate)

- *Marina*: “Uhm, no, no”

- *Renata*: “Era una battuta eh, tengo a precisare!”

- *Marina*: “Sì, sì ho capito... no vorrei chiarire questa cosa: ho temuto questa cosa perché conosco altre persone che hanno questo stesso tipo di difficoltà... come dire a rapportarsi in pubblico e disgraziatamente tendono ad accollare questa difficoltà all’esterno. In parte è vero, però in parte si tratta di allenamento e avevo paura che tu rinunciassi a questo tipo di allenamento, e questo mi sarebbe dispiaciuto. Per quanto riguarda l’esperienza di adesso mi vorrei esimere dal coro che si fa sempre di cose belle, vorrei dire solo una cosa che mi piace dire visto che prima l’Eugenia parlava dell’importanza dell’approvazione. Mi è piaciuto parlare con Paola perché ha proprio una bella faccia, aperta, sì, sì sempre sorridente e sono stata contenta di averlo fatto.”

- *Paola*: “Grazie, io ho scelto te perché mi piacevi in partenza e perché mi sembravi una persona aperta e socievole e allora ho detto: Voglio parlare con lei perché mi rimane simpatica e difatti...”

Conduttore: “Io vorrei chiedere a Renata come si sente su questa cosa. Sulle parole di Marina.”

- *Renata*: “Dico la verità, tutta la verità? Sabato /il corso si teneva di Venerdì / sono stata dalle 7 della mattina alle 17.00 del pomeriggio con il mal di testa, nausea e vomito.”

Conduttore: “Sì”

- (*F*): “Mancava la diarrea e tu eri a posto”

- *Renata*: “Era abbastanza conflittuale la cosa, perché sono stata, secondo il mio punto di vista, logico, completamente... fraintesa, cioè io lei non l’avevo proprio presa in considerazione, giuro. Era un momento mio, solo che ha avuto diciamo, come si potrebbe dire, posso dire sfogo, no, non è giusto, come si potrebbe dire... Cioè l’ho detta nel momento che parlava lui, perché a parte mi sembrava così perfetto, in quel momento, come si esprimeva, poi questa cosa che lui parla sempre... perché a me non riesce... (risate) E allora siccome lo conosco non benissimo /.../, mi son permessa questo momento di confidenza, ma era una cosa fra me e lui, gli altri per me non esistevano. Però, insomma, è pretendere troppo... Ora visto che ho preso la parola, non te la do più (a Marina), allora io l’altra volta, cambio discorso, ho detto di no a una signora che stasera non c’è perché non mi andava come lui di fare questa cosa, cioè io non la condividevo, ma è una cosa, bisogna precisare, mia, poi è venuta lei e gli ho detto: vengo, però io sto zitta, ti ascolto e basta. Questa cosa non so se è venuta da me o se ho sentito, come ha detto lui dopo, che si poteva fare, non me lo ricordo più. nto. Un’altra cosa, questa la devo dire, /.../ io da quando vengo a questo corso non faccio più il viso rosso. O se lo faccio lo supero molto più velocemente, mentre prima mi durava tre quarti d’ora e se ne accorgevano tutti, ora se ne accorge soltanto chi mi conosce, soltanto chi mi conosce. Poi ora spiego il motivo della mia invadenza e l’ho capito stasera. A lui gli ho detto questo pezzo mi è piaciuto tantissimo, l’ho detto a lei che la conosco un po’ di più, dunque senza entrare in tutti i particolari, io all’inizio

non mi veniva in mente niente di questi blocchi, io non ne ho blocchi, icché penso... Tutto a un tratto mi è venuto in mente un'immagine, che naturalmente è della mia infanzia: ho detto porca miseria, la mia paura a parlare anche davanti agli altri mi deriva da questa cosa che io da piccolina mi sono sentita dire: Stai zitta te, icché tu ne sai della vita, non capisci nulla, tra parentesi. E me la son portata sempre dietro questa cosa... e forse con la convinzione di non capire nulla: icché parlo a fare, tanto non capisco niente! Gli altri poi hanno anche diritto a prevaricare, io non voglio essere prevaricata, icché fo? mi escludo, così non ho confronti. E' venuto fuori comunque che io sono riuscita a fare una palla, l'ho proprio..., di carta stagnola. L'ho buttata in terra, ha fatto una traiettoria (...?) ed è andata in mare. Meglio di così! perché da me mi so anche un pochino... cappare (?) certe sensazioni, penso proprio che la cosa sia riuscita. Meglio di così! Se c'è un altro corso...!"

- *Marina*: "Io volevo ridire che son contenta che sei tornata! Non mi sento responsabile se tu hai avuto il mal di testa (risate), quello evidentemente è un problema tuo."

- *Renata*: "Certamente, non è la prima volta che mi viene il mal di testa."

- (*M*): "Aulin!" (risate)

Conduttore: "Contento del fatto che..."

- *Daniele*: "Del viso rosso? Adesso ha il collo rosso!"

(risate)

- (*F*): "Allora gli sta calando, se le esce dai piedi siamo a posto!"

(risate)

Conduttore: "Bene, altre persone..."

Gruppo di auto aiuto: "Il corpo e il peso delle emozioni"

Partecipa ad un gruppo di ascolto e di auto aiuto

su "Il corpo e il peso delle emozioni".

Le persone che partecipano ai gruppi di ascolto cercano compagni di strada per affrontare e risolvere problemi comuni, promuovendo le reciproche potenzialità positive attraverso il coinvolgimento personale e la condivisione delle esperienze vissute, in un clima di ascolto profondo e collaborazione.

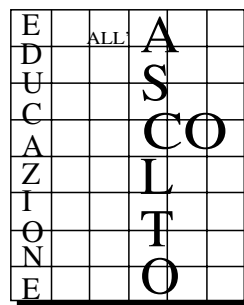
Come ci sentiamo nel nostro corpo? Ci piace? Vorremmo cambiare?

A volte riusciamo ad essere ligi al dovere e a dimagrire o ad ingrassare con una buona dieta. Cosa ci fa rinunciare? Cosa ci fa riprendere velocemente i chili persi o ci fa desistere?

Se vuoi saperne di più e partecipare alla vita di un gruppo nel quale dare e ricevere sostegno e condividere le difficoltà che nascono nella complessa relazione tra

CORPO EMOZIONI E CIBO

contatta pure le persone indicate nella segreteria e vieni lunedì 20 dicembre 2004 al primo incontro. Gli incontri sono gratuiti e si terranno ogni lunedì dalle 21 alle 23 presso l'associazione ARCA, Via dei Giubilei 18 a Prato (COIANO).



Corsi di educazione all'ascolto

Dedicheremo il prossimo Corso di Educazione all'ascolto ad esplorare le emozioni che sono legate al nostro corpo e al cibo con lo scopo di aiutare il processo di costituzione del Gruppo di Auto Aiuto sul Corpo e il peso delle emozioni.

Puoi partecipare a tutti o ad alcuni degli incontri del CORSO che si terrà OGNI MERCOLEDÌ A PARTIRE da mercoledì 10 novembre dalle ore 21 alle 23 fino a mercoledì 16 dicembre compreso presso l'associazione ARCA.

LA PARTECIPAZIONE AL GRUPPO E AL CORSO E' LIBERA E GRATUITA.

Per informazioni e iscrizioni inviate una e mail a:

socasc@tin.it

o tramite il sito della Società dell'ascolto

www.ascolto.it

oppure telefonate o mandate una e mail a:

Mariella Pavani tel. 347.4865718

mariella.pavani@tiscali.it

Paola Zipoli tel. 3336969013

paolazipoli@libero.it

Cinzia Baldini tel.0574 463270

baldini.cinzia@email.it

Cavicchioli Sabrina 3398980177,

Associazione palestra ARCA:

tel. 0574 468308, info@arcaprato.it

L'elogio dell'ascolto

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlarti; concedimi solamente qualche istante. Accetta quello che vivo, quello che sento, senza reticenza, senza giudicare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non bombardarmi di domande, consigli, idee. Non sentirti obbligato a risolvere le mie difficoltà, mancheresti tu di fiducia nelle mie capacità?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non cercare di distrarmi o prendermi in giro, penserei che tu non comprenda l'importanza di quello che c'è dentro di me.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non sentirti obbligato ad approvare: se ho bisogno di raccontarmi è semplicemente per sfogarmi.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non interpretare e non cercare di analizzare. Mi sentirò incompreso e manipolato.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non interrompere per fare domande. Non cercare di forzare il mio io nascosto, io so fin dove posso e voglio andare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; rispetta i silenzi che mi fanno camminare. Guardati bene dal frantumarli: è da essi assai spesso che sono illuminato.

Adesso, che mi hai ascoltato per bene ti prego puoi parlare; con attenzione e disponibilità a mia volta, io ti ascolterò.

Anonimo

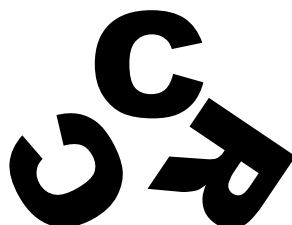
ASSOCIAZIONE SOCIETA' DELL'ASCOLTO

in collaborazione con l'Associazione ARCA, Via dei Giubilei 18

Invita a partecipare alla giornata del

28 NOVEMBRE 2004

presso l'Appassitoio di Villa Rucellai, Via di Canneto, Prato



I Circoli di Collaborazione Reciproca (CCR)

Una nuova esperienze di auto aiuto fondata sull'ascolto

L'associazione Società dell'Ascolto propone una delle giornate che organizza ogni anno dedicandole all'incontro, alla condivisione emotiva e all'apprendimento attraverso l'ascolto.

La giornata si articolerà in due diversi momenti:

Mattina ore 10 - 13:

COSA E' LA COLLABORAZIONE RECIPROCA?

Presentazione della Collaborazione Reciproca (CR), un'esperienza di auto aiuto fondata sull'ascolto. Ai partecipanti verrà proposta l'esperienza dell'apprendimento attivo e della condivisione emotiva e comunicativa, attraverso lavori di animazione di gruppo, esercizi pratici sul corpo e la sperimentazione dei metodi attivi dell'ascolto.

ore 13-15

pausa pranzo (chi vuole può condividere con gli altri questo momento, portando qualcosa di pronto da consumare insieme oppure frutta, pane, un dolce ...)

Pomeriggio ore 15 - 18,30:

L'ORGANIZZAZIONE DEI CIRCOLI DI COLLABORAZIONE RECIPROCA

Presentazione dei Circoli di Collaborazione Reciproca e delle esperienze fatte. Programma della associazione per la costituzione dei Circoli e la formazione dei partecipanti. Lavoro di gruppo e condivisione. I partecipanti alla giornata possono aderire da subito ai circoli.

E' prevista una lezione del Metodo Feldenkrais condotta da Isabella Turino, Assistent Trainer.

Per le attività che si svolgeranno si consiglia un abbigliamento comodo, una coperta e l'utilizzo di calzini. La partecipazione a tutte le attività della giornata, come l'adesione ai Circoli di CR, è libera e gratuita.

Si prega di comunicare la propria adesione entro il 20 di novembre: inviando una e mail a socasc@tin.it o tramite il sito della Società dell'ascolto www.ascolto.it, oppure telefonando o mandando una e mail a: Mariella Pavani tel .347.4865718, mariella.pavani@tiscali.it, Cinzia Baldini tel.0574 463270, baldini.cinzia@email.it, Associazione palestra Arca tel. 0574 468308, info@arcaprato.it.