



L'Educazione all'Ascolto

L' Educazione all'Ascolto® è un complesso di modelli e di strumenti didattici che ha come scopo quello di insegnare ad un pubblico indifferenziato, e non solo quindi gli addetti ai lavori, come divenire consapevoli dei propri bisogni comunicativi e come migliorare le proprie capacità di ascoltare ed ottenere l'ascolto desiderato.

Per questo ha uno scopo più ampio che riguarda il benessere emotivo e relazionale delle persone e la prevenzione nel campo della salute mentale.

Cos'è l'ascolto?

Ascoltare vuol dire, secondo il dizionario della lingua italiana Devoto-Oli: "Trattenersi di proposito a udire attentamente".

Ascoltare vuol dire, quindi, sospendere le nostre attività per dedicarci ad un'altra persona con un atto volontario, per esempio spegnendo la televisione o chiudendo il libro o il giornale.

"A udire attentamente" 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.

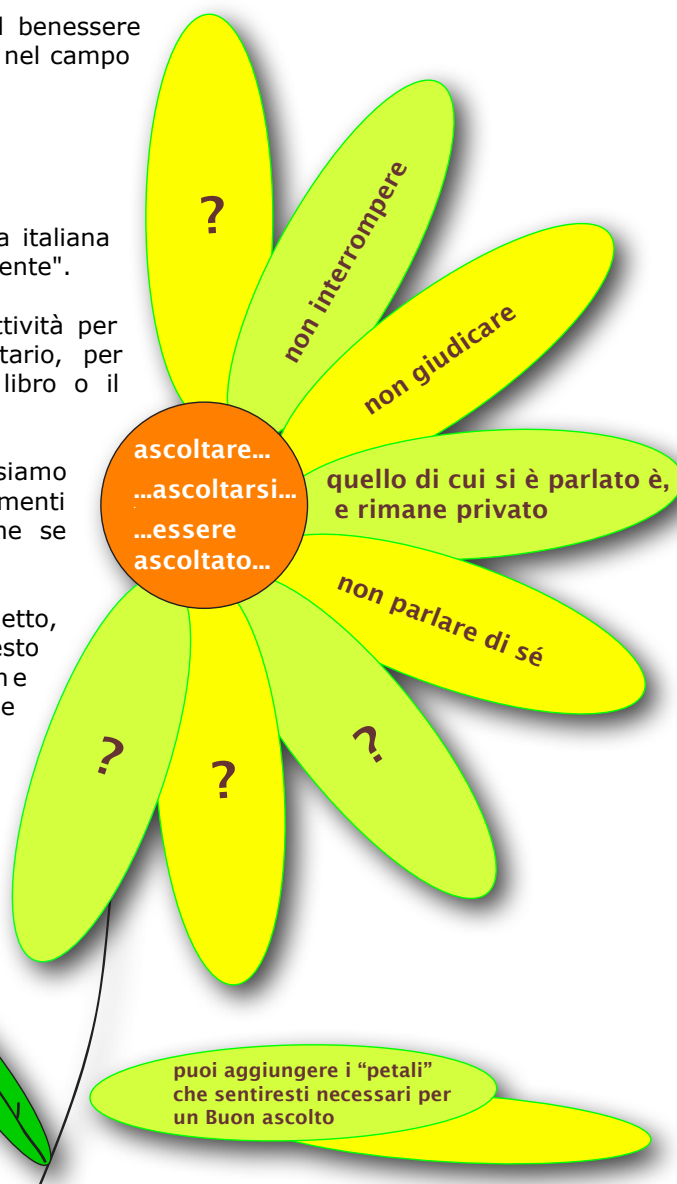
Vuol dire anche che ci interessa tutto ciò che viene detto, che prima di tutto viene l'atto di ascoltare e che questo atto non prevede di per sé l'espressione dell'interpretazione o del giudizio e nessuna azione verso chi parla diversa dall'ascoltare.

Le tre esperienze

Quando parliamo dell'ascolto parliamo in fondo di tre parti o aspetti: 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 focalizzata sulla capacità di ascoltare, quando siamo invitati ad ascoltare i figli, gli alunni, il malato, la persona in difficoltà ecc.

Lo scopo centrale della nostra azione non è prima di tutto quello di insegnare come si fa ad ascoltare gli altri.

Ci interessa invece che i partecipanti ai Corsi 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 di 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.

E' 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 importante 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 riprendere nelle nostre mani 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 del Corso viene 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.

I principî e le regole dell'ascolto

I Corsi, come i Gruppi di ascolto e tutte le attività della Associazione, sono guidati da alcuni principî che si traducono in regole che vengono costantemente ricordate e il cui rispetto permette ai partecipanti di fare esperienza di loro stessi e degli altri in sicurezza e libertà.

Rifacendoci a Maurice Bellet pensiamo che l'ascolto sia una relazione fondamentale degli esseri umani, che permette l'incontro e la crescita di tutti.

Il principio della cortesia

Fondamentale è il rispetto del principio della cortesia, senza il quale in effetti gran parte delle regole di protezione e di funzionamento rischiano di perdere di significato.

Il principio della cortesia dice che si deve tener conto della immagine di sé che una persona vuole offrire al gruppo e rispettarla.

Un clima accogliente e rispettoso può permettere di entrare con decisione nelle emozioni e nell'intimità di una persona, aiutandola a mostrare anche ciò che normalmente tiene per sé, tuttavia ci interessa affermare con decisione che ci è ignota l'esperienza di un'altra persona (R.D.Laing).

Io ho esperienza di me con te, ma non posso conoscere la tua esperienza di te stesso quando sei con me.

Da questo principio deriva la convinzione che la verifica della bontà ed efficacia dell'azione verso un altro stia solo nella dichiarazione dell'altro.

Le quattro regole di protezione

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

NON INTERRUPTARE

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.

NON GIUDICARE

Nessuno può giudicare 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. L'interpretazione è considerata una forma di giudizio.

LA LIBERTÀ

La regola della libertà è la regola fondamentale del Corso, che non può essere mai 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.

LA PROTEZIONE DI CIO' CHE E' PRIVATO

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. Riaffermiamo la totale proprietà della persona che parla su ciò che dice e quindi l'impossibilità per chiunque di dire o utilizzare in qualche modo ciò che ha udito senza l'autorizzazione del proprietario.

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, che riprendiamo da Jerome Liss e dalla tradizione del co-counseling.

Il soggetto è colui che fa l'esperienza; nel caso della condivisione in coppia o in gruppo il soggetto è colui che parla di se stesso.

La particolarità del suo ruolo è quella di essere il "padrone del tempo" di tutti.

E' il soggetto che decide come portare avanti la sua esperienza, rispettando i propri tempi e le proprie esigenze.

Durante la condivisione, per esempio, può decidere di sospendere per sé 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 e trattenersi 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, mentre il soggetto, come abbiamo detto, può decidere quali sono le condizioni necessarie per sentirsi ben ascoltato.