

VADEMECUM DELL'ASCOLTO

- Concentrati su ciò che l'altro sta dicendo, e non sull'effetto che le sue parole provocano in te
- Non cedere alla tentazione di rispondere subito, morditi la lingua se è il caso, e continua ad ascoltare
- Sappi distinguere ciò che l'altro dice, da ciò che l'altro ti chiede
- Valuta bene quando è il momento di parlare e fallo utilizzando solamente risposte empatiche
- Fai meno domande possibile (non cadere nella sindrome dell'ispettore Derrick). Utilizzale solamente quando hai bisogno di informazioni mancanti nella narrazione
- Utilizza il silenzio come risorsa e impara a gestirlo senza imbarazzo. Il silenzio ha un ruolo fondamentale nell'Arte di ascoltare
- Non lasciarti impaurire dalle emozioni intense dell'altro, anche se sono rivolte verso di te
- Se hai perso un passaggio del discorso, abbi l'umiltà di comunicarlo chiedendo di ripetere
- Non intervenire con consigli, interpretazioni, valutazioni, moralizzazioni, ecc..., tranne che non ti venga espressamente richiesto dalla persona, e anche in quel caso fai attenzione a ciò che dici, a come lo dici e quando lo dici
- Non interrompere l'altro, soprattutto se ti accorgi che sta comunicando esperienze con un forte coinvolgimento emotivo
- Se senti il bisogno di incoraggiare e sostenere un po' la persona, anziché parlare utilizza il sorriso ed il linguaggio cinestesico
- Ricordati che la prima abilità di un bravo ascoltatore è quella di saper creare un clima che sia sereno, rilassato e positivo
- Se riesci ad ascoltare con vero interesse la storia dell'altro, ti arricchirai e avrai offerto il dono più grande che si possa fare ad una persona.