

## ASCOLTO ATTIVO

### “Sette regole dell’arte di ascoltare”

1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.
3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.
4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su *cosa vedi*, ma su *come guardi*. Il loro codice è relazionale e analogico.
5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come, al tempo stesso, trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.
6. Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.
7. Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.

---

Le sette regole dell’arte dell’ascolto sono tratte dal libro Marianella Sclavi “Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle proprie cornici di cui siamo parte. Milano: Mondadori, 2003.

## ASCOLTO ATTIVO

e

### *gestione creativa del conflitto*

*Riflessioni sul campo semantico di alcune parole chiave per comprendere il ruolo dell’ascolto attivo nella gestione creativa del conflitto*



Azzurro mare

---

Giuseppe Licari – Psicologo clinico e di comunità

Direttore responsabile della rivista scientifica *Narrare i gruppi*:

<https://www.narrareigruppi.it>

Presidente del Centro Studi e Ricerche Koisema - [https://www.centrostudi-](https://www.centrostudi-koisema.it)

[koisema.it/giuseppe-licari-2-attivita-di-ricerca-di-formazione-e-clinica/](https://www.centrostudi-koisema.it/giuseppe-licari-2-attivita-di-ricerca-di-formazione-e-clinica/)

[giuseppe.ps.licari@gmail.com](mailto:giuseppe.ps.licari@gmail.com) - cell.338.274.75.90

## Ascolto attivo e gestione creativa del conflitto

L'ascolto attivo è un *atteggiamento mentale e fisico*, una predisposizione psicologica, un posizionamento che ci fa cogliere e comprendere che mentre ascoltiamo l'altro ascoltiamo anche noi stessi.

Da qui, una volta compreso questo posizionamento, questo atteggiamento mentale e fisico, diverremo consapevoli della forte necessità di apprendere e condividere questo assetto mentale per gestire al meglio le diverse relazioni conflittuali nelle quali possiamo essere coinvolti. È un ascolto che attiva un processo di comunicazione circolare e ci sostiene nella gestione delle emozioni e della rabbia proprie e altrui, che nelle relazioni conflittuali possono sempre irrompere nel dialogo e determinare comportamenti aggressivi e, talvolta, anche violenti.

Sul piano tecnico, "ascoltare attivamente", significa *evitare* di fare troppe interruzioni, aggiunte, commenti, distrazioni, fare domande non pertinenti, emettere giudizi e, maggiormente, evitare di squalificare l'altro nei suoi pensieri e nelle sue azioni.

Sinteticamente, il concetto di ascolto attivo mette in evidenza la necessità di uscire dalle nostre cornici di significato e di valorizzare ciò che accomuna gli interlocutori.

Quando si pratica l'Ascolto Attivo l'atteggiamento giusto da assumere è quello opposto all'atteggiamento del senso comune che considera un buon osservatore un soggetto impassibile, "neutrale", sicuro di sé, incurante delle proprie emozioni e teso a nascondere e ignorare le proprie reazioni a quanto ascolta.

Al contrario, se vogliamo entrare nella giusta ottica, dobbiamo imparare ad accogliere le novità e, maggiormente, quando ci "spiazzano" dalle nostre certezze, anche se ci mettono in imbarazzo. Solo così possiamo attivare un dialogo adeguato con chi, nell'interazione, porta argomenti e idee che, in prima battuta, ci appaiono poco sensate, se non paradossali.

Potremmo anche dire che l'ascolto del senso comune, che definiamo passivo, pone maggiore attenzione ai contenuti; mentre l'ascolto attivo pone maggiore attenzione al contesto, alla forma, alle cornici culturali e alle differenze in gioco nella relazione.

In un certo senso, l'interesse principale di chi pratica l'ascolto attivo è osservare se, e come, lui stesso e gli altri praticano l'ascolto attivo, che possiamo anche definire un'osservazione "ecologica" alla maniera di Gregory Bateson, quindi volta a tenere in debita considerazione il contesto culturale e professionale dove avviene l'interazione e lo scambio comunicativo.

In definitiva, l'ascolto attivo permette di comprendere una prospettiva diversa dalla propria, di tenere presente le caratteristiche dell'altro e di mantenere questa diversità durante l'interazione.

### Alcune parole chiave utili nell'ascolto attivo

#### Osservazione

Percezione dello spazio fisico e delle relazioni.

#### Auto-osservazione

Percezione soggettiva delle modificazioni corporee associate ad un vissuto emotivo e/o affettivo.

#### Contesto

Spazio fisico dove avviene la relazione.

#### Accoglienza

Predisposizione verso l'altro. Si manifesta attraverso la postura, il linguaggio non verbale, il linguaggio verbale e il linguaggio para-verbale: tono della voce, il timbro, il ritmo e la velocità del parlato.

#### Empatia

Mettersi nei panni dell'altro, oppure indossare le scarpe dell'altro.

#### Gestione delle emozioni

Capacità di vivere le emozioni graduandone l'intensità.

#### Cultura

Regole e valori che un gruppo di persone stabilisce per sé e che hanno un ruolo di primo piano nella formazione delle diverse identità individuali che si riconoscono in quel gruppo.

#### Diversità

Differenze fisiche, psicologiche e relazionali che hanno pari valore e pari dignità e permettono l'esistenza di una società ricca e variegata.