

“L’incapacità dell’uomo di comunicare è il risultato della sua incapacità di ascoltare davvero ciò che viene detto.” (C. Rogers)

20 MINUTI PER TE

Hai voglia di **raccontare** qualcosa di te?

Hai voglia di **condividere** un momento di gioia, tristezza, paura, rabbia, speranza?

Hai voglia di essere **ascoltato/a**?

Puoi sederti qui davanti a me, io ti ascolterò per **venti minuti** praticando l’**ascolto attivo**.

Che cos’è l’ascolto attivo?

L’**ascolto attivo** è la capacità di saper ascoltare con un elevato grado di attenzione e partecipazione comunicativa. In pratica differisce dall’ascolto comunemente inteso come semplice ricezione di informazioni (ascolto passivo).

L’**ascolto attivo** è la capacità di porre attenzione alla comunicazione dell’altro senza formulare giudizi. È un atto intenzionale che impegna la nostra attenzione a cogliere quanto l’altro ci riferisce sia in modo esplicito che implicito, sia a livello verbale che non verbale.

Il **bisogno** di essere ascoltati e la disponibilità ad ascoltare, rappresentano il primo passo per costruire una buona relazione con gli altri.

Per **ascoltare** non si intende il semplice “stare a sentire”, ma una combinazione tra ciò che l’altro sta dicendo associato ad un coinvolgimento attivo, significa utilizzare l’**empatia** per entrare in sintonia con l’altro.



Tutti i mercoledì alla BiblioPop, Via Ugo Bassi, Santa Maria delle Mole, h. 18:00/19:00

TI ASPETTO!

stefania.studer@yahoo.it Stefania Studer - Acab Marino



2 nuove iniziative del Bibliopop di Santa Maria delle Mole

Come informa il Presidente di Acab/BiblioPop, Sergio Santinelli, “da lunedì 2 dicembre, ha preso avvio un corso che impegnerà una volta alla settimana – il lunedì dalle 17,00 alle 18.00 – bambini e bambine curiosi di imparare la lingua inglese. Naturalmente – spiega il Presidente – la richiesta non nasce dai bambini ma dai genitori che premurosamente hanno scelto per i propri figli questa ulteriore opportunità di apprendimento. Noi come associazione, col gioiello BiblioPop che stiamo valorizzando sempre più, siamo stati molto lieti di accogliere la volontà autorganizzatrice di queste e questi soci genitori di Acab. Chiunque sia interessato ad avere ulteriori notizie può rivolgersi a noi nei soliti modi, oppure direttamente il lunedì presso BiblioPop”. Inoltre, Sergio Santinelli, ha fatto sapere che l’Esecutivo ha accolto l’idea, che è attiva già da oggi, mercoledì 4 dicembre, dello “Sportello d’ascolto”. Una attività a cura della fautrice, Stefania Studer, che sarà disponibile ogni mercoledì dalle 18.00 alle 19.00, come specifica lei stessa rivolta agli interessati: “Hai voglia di raccontare qualcosa di te? Hai voglia di condividere un momento di gioia, tristezza, paura, rabbia, speranza? Hai voglia di essere ascoltato/a? Puoi sederti qui davanti a me, io ti ascolterò per venti minuti praticando l’ascolto attivo.” Chiedendo a Stefania Studer cosa sia l’ascolto attivo, ci dice che “L’ascolto attivo è la capacità di saper ascoltare con un elevato grado di attenzione e partecipazione comunicativa. In pratica differisce dall’ascolto comunemente inteso come semplice ricezione di informazioni (ascolto passivo). L’ascolto attivo è la capacità di porre attenzione alla comunicazione dell’altro senza formulare giudizi. È un atto intenzionale che impegna la nostra attenzione a cogliere quanto l’altro ci riferisce sia in modo esplicito che implicito, sia a livello verbale che non verbale. Il bisogno di essere ascoltati e la disponibilità ad ascoltare, rappresentano il primo passo per costruire una buona relazione con gli altri. Per ascoltare non si intende il semplice “stare a sentire”, ma una combinazione tra ciò che l’altro sta dicendo associato ad un coinvolgimento attivo, significa utilizzare l’empatia per entrare in sintonia con l’altro.” “Due iniziative che si aggiungono alla presentazione di libri, ai convegni, alle assemblee su tematiche sociali e politiche, alla proiezione di film, alle mostre – sottolinea Sergio Santinelli – oltre al funzionamento base della biblioteca popolare “Giselda Rosati” da cui tutto ha avuto inizio. Ringrazio tutti i soci e i volontari e tutti i cittadini che ci fanno sentire utili, sperando di ricambiarli”.

[Read More](#)
