

*EFFATA', APRITI*



# CARITAS

- Il Centro di Ascolto è un'espressione della comunità cristiana e della propria testimonianza di fede.

E' :

- il luogo, la cui funzione è quella di incontrare, accogliere, ascoltare e prendere in carico una persona che vive una situazione di fragilità sociale, economica e culturale rispettando, senza pregiudizi e prevaricazioni, le storie di vita incontrate.

DIVIENE :

uno strumento pastorale attraverso il quale si offre una risposta concreta alle persone e si stimola la solidarietà e la corresponsabilità di tutta la comunità nel servizio verso il prossimo.

# ASCOLTARE

*Dà fondamento e contenuto alla funzione prevalentemente pedagogica della CARITAS, che è chiamata ad educare e sensibilizzare la comunità verso i poveri.*

# DUPLICE FUNZIONE

- operativo: perché fornisce la risposta ai bisogni attraverso gli interventi;
- progettuale: perché condivide un **sogno** con l'altro a partire dalla relazione che viene instaurata.

# FULCRO CENTRALE DELL' ASCOLTO : LO STILE



## *la promozione della persona:*

- *aprire le porte e accogliere tutti indistintamente persino coloro che chiedono solo un aiuto materiale e non desiderano essere ascoltati;*
- *Restituire vicinanza e gioia di esser-ci per ascoltare e condividere i loro racconti di vita, in un orizzonte aperto alla speranza del Vangelo.*

# L' OBIETTIVO

- acquisire consapevolezza della propria situazione;
- ritrovare fiducia in se stessa e negli altri;
- stabilire relazioni costruttive (anche con i servizi e le risorse locali)

## L' ASCOLTO DEVE AVERE :

- La capacità di accoglienza senza la pretesa di una diagnosi, di un voto, di un giudizio.
- l'empatia, la compassione e la prossimità devono avere il primato sulla prestazione.
- L' accortezza di avere come modello di riferimento la figura di Gesù.

# EMPATIA, COMPASSIONE, PROSSIMITA'

- È perciò indispensabile, persona per persona, vivere la prossimità, la compassione e l'empatia dentro un percorso individualizzato e non standardizzato .
- E' importante tentare di definire "come, dove, quanto....", se la persona possa concretamente seguire un percorso e quanto riesca ad esprimere le proprie risorse ancora presenti .

=

## RELAZIONE AUTENTICA



# RI-TORNARE IN Se' STESSI

- costringe ad affrontare ferite interiori o a scoprire pensieri e sentimenti che non avremmo mai voluto avere dentro di noi, ma indispensabile per capire la motivazione che anima.
- Obbliga a fermarsi, scendere in profondità , dare un nome alle proprie emozioni ( consapevolezza) e mettere ordine nei propri vissuti (autocontrollo).

# Gli ostacoli all'ascolto

- Chiusura
- Esperienze passate/Ricordi
- Aspettative
- Pregiudizi/Interpretazioni
- Ipotesi
- Anticipare (mentalmente o verbalmente) ciò che l'interlocutore sta per dire
- Pensare alla risposta
- Emozioni forti
- Ansia da risultato
- Valori
- Fretta di arrivare alla conclusione
- Ambiente fisico
- Interrompere



# ALCUNI CONSIGLI PER IMPARARE L' ASCOLTO

- Imparare a fare silenzio : lasciare spazio all' altro.....
- Concentrarsi su chi parla : mostrare interesse....
- Verificare la comprensione : restituire, ri-formulare (parafrasi), cogliere emozioni (verbalizzare)...»vediamo se ho bene capito», «Mi stai dicendo che...»,»secondo te, allora..», «il tuo punto di vista»..., «ti ho ascoltato con interesse e ho sentito, percepito che sei triste, è così...?».
- Accogliere ciò che l' altro dice : abbandonare il proprio punto di vista.....
- Sottolineare le risorse : mettere in risalto ciò che di bello emerge.....
- Porre attenzione al non- verbale : i gesti, lo sguardo e il non detto aiutano nella comprensione....
- Saper sostare senza aver fretta : rispettare i tempi dell' altro...
- Allenarsi a vivere ogni incontro come opportunità di crescita per entrambi: immaginare l' abbraccio dell' accettazione (qui e ora).

# ESERCIZIO(1,2,3,4)

	Quasi sempre	Spesso	Qualche volta	mai
Ascolto il punto di vista dell' altro anche se è diverso dal mio				
Ripeto con parole mie ciò che mi è stato detto (parafrasi)				
Accolgo e accompagno l' altro in un suo desiderio				
Tento di giudicare, etichettare e dare diagnosi				
Anticipo ciò che l' altro sta per dirmi, interrompendolo				
Ignoro le persone che dicono cose che disapprovo				
Stabilisco un contatto visivo con il mio interlocutore				
Riesco ad avere autocontrollo (gestisco i miei pensieri ed emozioni)				
Ho consapevolezza del qui e ora				