# ASCOLTO ATTIVO

Saper ascoltare significa riuscire a comprendere perfettamente il messaggio che ci offre il nostro interlocutore.

SENTIRE ≠ ASCOLTARE

- è l'atto del percepire le parole, mediato dall'udito.

- ha un significato più vasto: oltre a percepire le parole, le dobbiamo interpretare, comprendere in modo da fornire una risposta consona alla discussione.

***CHI SENTE***

***RICONOSCE I SUONI***

***CHI ASCOLTA***

***CAPISCE COSA È STATO DETTO***

Il modo in cui "percepiamo" il messaggio dipende:

- dal nostro stato d'animo,
- dall'atteggiamento dell'interlocutore,
- dalle reazioni interiori,
- da ciò che egli dice (e non dice).

# TIPI DI ASCOLTO

1. **ASCOLTO PASSIVO**: ascolto inefficace. Si ha quando si sentono le parole senza prestare ad esse attenzione

2. **ASCOLTO SELETTIVO**: ascolto filtrato. Si ha quando si presta attenzione solo a ciò che ci interessa

# TIPI DI ASCOLTO

3. **ASCOLTO RIFLESSIVO**: ascolto a specchio. Si ha  quando si presta attenzione a tutto il messaggio rinviando all'emittente quanto dice

4. **ASCOLTO ATTIVO**: ascolto efficace. Si ha quando il ricevente risponde basandosi su quanto ha capito del messaggio inviatogli (feedback)

- Saper ascoltare significa mettersi in una posizione di "***ascolto efficace***" provando a porsi "***nei panni dell'altro***", cercando di entrare nel punto di vista del nostro interlocutore e comunque condividendo, per quello che è umanamente possibile, le sensazioni che manifesta.

# Saper ascoltare richiede

- Un reale e profondo interesse verso l'altro e verso ciò che viene detto (verbalmente e NVB) chiedendo chiarimenti se necessario;
- Evitare gli schemi mentali che ognuno di noi possiede staccandoci dal nostro punto di vista per cercare di aderire a quello dell'altro;
- Capire perché il nostro interlocutore ci sta dicendo qualcosa (la finalità);
- Essere consapevoli dei messaggi che si inviano e delle conseguenze che provocano nell'interlocutore;
- Ascoltare con partecipazione astenendosi da giudizi.