



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


**Master triennale in “Counseling e Sviluppo Organizzativo”
I^a anno di corso**

Workshop
“ L’ascolto di sé e l’ascolto dell’altro nel counseling “



Docenti:
Chiara Allari, Maddalena Bortoloso

Milano, 24 gennaio 2010



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L’ascolto di sé e l’ascolto dell’altro nel counseling

*“ Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri, ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi” **Wen Tzu (testo classico taoista)***

*“ Quando l’orecchio si affina diventa un occhio” **Rumi (poeta e mistico persiano)***

*“ Osserva ora come egli, con l’aiuto di questo suo dubbio, cercando insieme a me, riuscirà a trovare, mentre io non faccio altro che interrogare senza insegnarli nulla. Sta comunque attento se per caso mi dovessi cogliere a insegnargli e a spiegargli qualcosa, invece di fargli esprimere mediante le mie domande, il suo proprio pensiero” **Platone***

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

La comunicazione è efficace

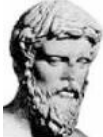


**Se produce valore aggiunto, ossia un cambiamento,
sia esso personale e/organizzativo in ciascuno degli attori coinvolti**

**La capacità di ascolto è alla base
della comunicazione efficace**

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling



“ Dal momento dunque che l'ascolto comporta per i giovani un grande profitto ma un non minore pericolo, credo sia bene riflettere continuamente, con se stessi e con altri, su questo tema. I più invece, a quanto ci è dato vedere, sbagliano, perché si esercitano nell'arte di dire prima di essersi impraticiti in quella di ascoltare, e pensano che per pronunciare un discorso ci sia bisogno di studio e di esercizio, ma che dall'ascolto, invece, possa trarre profitto anche chi vi s'accosta in modo improvvisato. Se è vero che chi gioca a palla impara contemporaneamente a lanciarla e riceverla, nell'uso della parola, invece, il saperla accogliere bene precede il pronunciarla, allo stesso modo in cui concepimento e gravidanza vengono prima del parto. I parti e i travagli “di vento” delle galline si dice diano origine a gusci imperfetti e privi di vita: così realmente “di vento” è il discorso che esce da giovani incapaci di ascoltare e disabituati a trarre profitto attraverso l'udito”

Plutarco



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICODINAMICI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

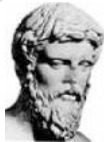


“Quando travasa qualcosa, la gente inclina e ruota i vasi perché ne riesca bene e non ci siano dispersioni, mentre, quando filosofo, non impara ad offrire se stessa a chi parla e a seguire te. E quel che è più ridicolo è che se incontrano uno che racconta di un banchetto, di un corteo, di un sogno o dell'alterco avuto con un altro, restano ad ascoltarlo in silenzio e insistono per saperne di più; ma se uno li tira da parte e vuol dare loro un insegnamento utile, spronarli a qualche dovere, redarguirli in caso di errore o addolcirli quando sono irritati non lo sopportano e se ne hanno la possibilità si sforzano d'averla vinta e si mettono a controbattere le sue parole o, se proprio non ce fanno, lo piantano in asso e vanno alla ricerca di altri insulsi discorsi, riempiendosi le orecchie, quasi fossero vasi difettosi e incrinati, di qualunque cosa piuttosto che di ciò di cui hanno bisogno. I bravi allevatori rendono sensibile al morso la bocca dei cavalli: così i bravi educatori rendono sensibili alle parole le orecchie dei ragazzi insegnando loro non a parlare molto, ma ad ascoltare molto. Nel tessere gli elogi di Epaminonda, Spintaro diceva che non era facile incontrare uno che sapesse di più e parlasse di meno. E la natura, si dice, ha dato a ciascuno di noi due orecchie ma una lingua sola, perché siamo tenuti ad ascoltare più che a parlare” **Plutarco**




ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICODINAMICI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling




“Perciò, stipulata una tregua tra voglia di ascoltare e tentazioni esibizionistiche, dobbiamo disporci all'ascolto con ponibile e pacato, come fossimo invitati a un banchetto sacro o alle cerimonie preliminari di un sacrificio. Non dobbiamo pensare che gli esiti felici dipendano dalla fortuna o che vengano da soli, ma che siano piuttosto frutto di applicazione, duro lavoro e studio, e perciò, spinti da sentimenti di ammirazione e di emulazione, dovremo cercare di imitarli; in caso di insuccesso, invece, è necessario rivolgere la nostra attenzione alle cause e alle ragioni che l'hanno determinato. Senofonte dice che i bravi padroni di casa sanno trarre profitto dagli amici e dai nemici così le persone sveglie e attente sanno trarre beneficio da chi parla non solo quando ha successo ma anche quando fallisce, perché la pochezza concettuale, la vacuità espressiva, il portamento volgare, la smania, non disgiunta da goffo compiacimento, di consenso e gli altri consimili difetti ci appaiono con più evidenza negli altri quando ascoltiamo che in noi stessi quando parliamo. Dobbiamo perciò trasferire il giudizio da chi parla a noi stessi, valutando se anche noi non cadiamo inconsciamente in qualche errore del genere”


Plutarco

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

 *“ Perciò bisogna eliminare dallo stile ogni eccesso e vacuità, mirando esclusivamente al frutto e prendendo a modello le api e non tessitrici di ghirlande, perché queste preoccupandosi solo delle profumate intrecciano e intessono una composizione soave ma effimera e infruttuosa, mentre le api, pur volando in continuazione su prati di viole, di rose e di giacinti, vanno a posarsi sul timo, la più acre e pungente delle piante, e vi si fermano al biondo miele pensando, poi attinto qualcosa di utile volano via all'opera loro. Così l'ascoltatore fine e puro deve lasciar perdere le parole fiorite e delicate e pensare che gli argomenti teatrali e spettacolari sono solo “pastura di fuchi” sofisticeggianti, ed immergersi invece con la concentrazione fino a cogliere il senso profondo del discorso e la reale disposizione d'animo di chi parla, per trarne ciò che è utile e giovevole. Ne consegue la necessità di esaminare e giudicare l'ascolto partendo da se stesso e dal proprio stato d'animo, valutando se qualche passione sia divenuta più debole, qualche fastidio più leggero, se si siano rinsaldati in lui determinazione e volontà, se senta in cuor suo entusiasmo per la virtù e per il bene. Non ha senso, quando ci si alza dalla sedia del barbiere, guardarsi allo specchio e passarsi la mano sul capo, esaminando il taglio dei capelli e la diversa pettinatura, e invece all'uscita da una lezione e dalla scuola non guardare subito in se stessi per apprendere se l'anima abbia deposto qualche peso soverchio e superfluo e sia divenuta più leggera e più dolce. -Se un bagno o un discorso non purificano -dice Aristone- non hanno alcuna utilità!”*


Plutarco

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

 *“ Pesante e rozzo è l'ascoltatore che rimane freddo e impassibile di fronte a qualunque riflessione, e pieno di una presunzione incancrenita e di un' autoconsiderazione profondamente radicata, convinto com'è di saper esprimere qualcosa di meglio di quel che sente dire, non batte ciglio, come invece educazione vorrebbe, e non emette sillaba a testimonianza del fatto che sta seguendo volentieri e con interesse, ma se ne resta in silenzio e ostentando una gravità affettata e di maniera cerca di cattivarsi la reputazione di persona di solide e profonde convinzioni, dando a vedere di valutare gli elogi alla stregua del denaro e di pensare che nella proporzione in cui se ne elargiscono agli altri si finisce per privarne se stessi. Molti interpretano in modo erroneo e stonato quella frase di Pitagora, in cui egli disse d'aver tratto dalla filosofia l'incapacità di stupirsi di qualunque cosa: costoro ne hanno ricavato invece il non saper elogiare e apprezzare nulla, con la conseguente assunzione di un atteggiamento sprezzante e l'idea che la dignità nasca dall'alterigia. Ora, è vero che il ragionamento filosofico, grazie al processo conoscitivo e all'informazione sulle cause dei singoli eventi, elimina il senso di meraviglia e di stupore che nasce dal dubbio e dall'ignoranza, ma non annulla certamente garbo, misura e affabilità.”*

Plutarco


 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICODIDATTICA

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling




“Altri pensano che chi parla abbia dei doveri da assolvere e chi ascolta, nessuno; pretendono che quello si presenti dopo aver meditato ed essersi preparato con cura, mentre loro invadono la sala liberi da ogni pensiero e riflessione. Eppure se persino un bravo invitato ha dei doveri da assolvere, molti di più ne ha chi ascolta, perché è coinvolto nel discorso ed è chiamato a cooperare con chi parla, e non è giusto che stia ad esaminarne con severità le stonature e a vagliarne criticamente ogni parola e ogni gesto, mentre lui, senza doverne rispondere, si abbandona per tutta la durata dell'ascolto a un contegno scomposto e variamente scorretto. Quando si gioca a palla le mosse di chi riceve devono essere in sintonia con quelle di chi lancia: così in un discorso c'è sintonia tra chi parla e chi ascolta se entrambi sono attenti ai loro doveri”


Plutarco

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICODIDATTICA

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling



**Dalle riflessioni di Plutarco (sono passati circa 2000 anni)
alle scoperte delle Neuroscienze**



I Neuroni specchio

- Il problema di come conosciamo è stato per secoli un problema filosofico. Le neuroscienze in genere o non affrontavano il problema o accettavano implicitamente una posizione empirista. Il cervello è esclusivamente una "tabula rasa"
- In questi anni la ricerca delle neuroscienze ha affrontato problemi classicamente di pertinenza della filosofia (come facciamo a capire gli altri) e ha suffragato su base scientifica gli assunti della psicoanalisi
- Il processo evolutivo ha creato queste cellule che simulano i comportamenti di chi ci circonda e percepiscono i processi mentali ed emozionali. Si tratta di un processo biologico fondamentale: solo connettendoci con gli altri possiamo essere noi stessi
- I neuroni specchio fanno da tramite tra il sé e gli altri, ci spingono a entrare in comunicazione

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

L'intelligenza empatica



L'intelligenza empatica è la capacità di connettere/dare nuovo significato attraverso l'empatia intesa come **capacità di sentire quello che l'altro sente/prova**

L'intelligenza empatica è possibile grazie ai neuroni mirrow

La distinzione tra individuale e sociale è artificiale:
io sono le mie relazioni con gli altri.

I neuroni specchio ci dicono che non siamo solo un IO ma anche un NOI, siamo biologicamente sociali, il cervello viene definito come Social network

Per essere dei veri comunicatori necessitiamo dell'empatia prima di ogni altra caratteristica

Esiste una profonda differenza tra simpatia e empatia : empatia significa **comprendere, ascoltare anche quello che non mi piace e non mi appartiene**

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come ascoltare

orecchio  occhi
attenzione
unitaria
cuore

- In questo **ideogramma** cinese il significato è dato dall'accostamento di più concetti. Il linguaggio orientale è in genere più attento alla dimensione d'insieme, a quella che si chiama impostazione **"olistica"**: le parti hanno senso perché sono contenute in un "tutto" che le coordina a sé.
- Ascoltare richiama innanzitutto la possibilità fisica di "udire" qualcosa: e infatti viene utilizzato l'elemento che sta per **"orecchio"**. Tuttavia di per sé "udire" fa riferimento a qualsiasi fenomeno acustico: possiamo udire il rumore della pioggia, l'abbaiare di un cane, il frastuono del traffico, una radio a tutto volume... Ci aiuta a cogliere la differenza radicale l'elemento che indica il **"tu"** : non si tratta di **udire qualcosa** ma di **ascoltare qualcuno**.

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come ascoltare

orecchio  occhi
attenzione
unitaria
cuore

- Altri due elementi dell'ideogramma sono molto importanti, perché l'organo dell'ascolto del "tu" non è soltanto l'orecchio: gli si accompagnano gli **occhi** e il **cuore**. Gli **"occhi"** mettono in evidenza il ruolo fondamentale di quello che chiamiamo "linguaggio non verbale. Molti dei nostri messaggi vivono una scissione tra quanto diciamo con le parole e quanto esprimiamo con il corpo: il volto, la postura, i gesti. **L'ascolto attento tiene conto della globalità della persona umana, percepisce i segnali che accompagnano le parole.** Alcuni studi testimoniano che nella comunicazione il linguaggio verbale incide solo il sette per cento

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come ascoltare

orecchio  occhi
attenzione
unitaria
cuore

- Il terzo "organo" dell'ascolto è il **"cuore"**. Non si tratta di un generico sentimentalismo, ma di una ben precisa posizione ermeneutica.
- I limiti della "comprensione" del linguaggio da parte di sistemi dotati di **intelligenza artificiale**. sono relativi non a limiti tecnici, superabili in futuro, ma al fatto di mancare di autoconsapevolezza. **Riconoscere in sé e nell'altro l'autoconsapevolezza significa ascoltare anche con il cuore,** cioè con una facoltà legata alla nostra intima essenza personale.


 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come ascoltare


orecchio  occhi
attenzione unitaria
cuore

- Rimane l'ultimo elemento dell'ideogramma: **l'attenzione unitaria**. "Attenzione" è un altro modo di esprimersi per definire l'idea di "intenzionalità".
L'unitarietà è un processo fondamentale per la realizzazione della comunicazione. Già a livello di percezione del mondo noi operiamo una sintesi. Se passeggiamo in un bosco i nostri sensi non ci "mostrano" il bosco, ma solo un insieme di colori, di forme, di suoni, di odori, di resistenze al cammino e di sensazioni tattili. Siamo noi che operiamo l'integrazione tra tutte questi dati e ci rendiamo conto di essere in un "bosco". Senza il nostro intervento unificatore avremmo solo spezzoni di realtà privi dell'elemento centrale: **il significato**.
- **Che cosa "appartiene" a che cosa**, quali "pezzi" vanno tenuti insieme e quali separati? È l'importante attività del **discernimento**.

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Alcune "regole"



- 1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte piu' effimera della ricerca.** Esiste una frattura tra la velocità della nostra evoluzione culturale e quella delle nostre strutture psichiche. È come nella scienza: puoi essere sicuro in certi momenti che hai torto, mentre è difficile essere sicuri che si ha ragione.
- 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.** Nessuno di noi è in grado di possedere la pienezza della verità e di essere in ogni momento della parte del giusto. Assumere la prospettiva dell'altro non significa rinunciare alla propria o assumere a priori che abbia ragione lui. È un modo per arricchire la propria prospettiva: la comunicazione aggiunge a entrambi, non sottrae. Non è un gioco a somma zero, per cui se qualcuno guadagna ci deve essere un altro che perde.

Diapositiva 16

C1 il gruppo ci aiuta in questo processo di decodifica della realtà offrendo altri punti di vista
Chiara; 02/04/2009



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIALISTI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

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 e' relazionale e analogico. Una tradizione intellettualistica tendeva a minimizzare il ruolo delle emozioni, oppure a considerarle un ostacolo nella comunicazione. Esse sono invece importanti, a patto di ricordare che non ci dicono cosa vediamo ma **come guardiamo**.

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. Esplorare mondi possibili vuol dire uscire dagli stereotipi, immaginare soluzioni alternative, non rimanere bloccati da una situazione.

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. Il paradosso, il dissenso, il conflitto, tutto quanto “ non torna” e “non funziona come dovrebbe” sono elementi ineliminabili perché nessuno ha la chiave della comunicazione perfetta, senza equivoci e in grado di controllare pienamente il contesto.



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIALISTI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come mai è così difficile mettere in atto l'ascolto autentico




Se non vogliamo risolvere il problema con le semplici esortazioni occorre fare i conti con le **radici profonde della nostra mente**. La nostra storia culturale è stata rapidissima negli ultimi millenni, ma nella scala evolutiva si tratta di un battito di ciglia. Il nostro cervello non si è molto modificato negli ultimi 50.000 anni, mentre il contesto culturale nel quale viviamo è completamente diverso da quello di un cacciatore/raccoglitore. I nostri antenati avevano bisogno di catalogare in modo rapido le informazioni provenienti dal mondo esterno in poche e chiare categorie. È una preda? Un predatore? Un amico? Un pericolo?... abbiamo imparato a classificare i nostri simili in quello che alcuni chiamano “cassetti mentali”, quelli che oggi conosciamo come stereotipi, che possono diventare un pregiudizio, di cui essere consapevoli per potercene a poco a poco **liberare**.

La patologia narcisistica propria del nostro secolo fa sì che sia sempre più alto il bisogno/la domanda di ascolto, per trovare conferme, per essere rassicurati, mentre si attesta ai minimi storici la capacità di ascoltare l'altro. Mentre ci sentiamo inascoltati abbiamo perso consapevolezza della reciprocità dell'ascolto.

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Il vero ascolto




Si caratterizza infatti per alcune precise **intenzioni**: quelle di comprendere veramente ciò che l'altro dice, di godere dell'incontro con l'altro, anche di imparare qualcosa di nuovo o di offrire dove possibile un aiuto

lo pseudo ascolto




Come spesso avviene il contrario di una cosa non è il suo opposto, ma la sua falsificazione. Il vero opposto dell'ascolto autentico è lo **pseudo ascolto**, l'apparenza dell'ascolto che ha altri fini, altre intenzionalità. Serve ad esempio per guadagnare l'apprezzamento dell'altro, per cercare un'informazione che a noi serve, o addirittura per cogliere i punti deboli dell'interlocutore (ogni comunicazione è apertura all'altro ma anche una ferita). Anche le buone maniere possono essere un modo di alimentare un ascolto non autentico: si può urbanamente ascoltare l'interlocutore per acquisire il diritto ad essere ascoltati a nostra volta, perfino con la volontà di essere gentili che può giungere a una vera e propria incapacità di uscire dalla situazione che si è creata

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Cattivi ascoltatori


1. **il multi-attività**: Sì, ti ascolto. Non ti guardo, ma ti ascolto. Finisco una frase... dimmi. Scusa, intanto rispondo al telefono. Che stavi dicendo?
2. **il mondano**: Se ho un minuto? Certo. Entra e dimmi pure. Lo so che mi hai cercato in questi giorni. Oh, scusa, c'è qualcun altro alla porta. Entra, stavamo chiacchierando. Più siamo, meglio è.
3. **il finisci-frasi**: Fermati, so benissimo dove vuoi arrivare. Non c'è bisogno che tu finisca. Lo so. Non apprezzi un capo così efficiente e collaborativo? Forza, continua. No, finisco io per te.
4. **il contraddittore**: Qualsiasi cosa tu dica, proverò a dire il contrario. Ho il dovere di fare l'avvocato del diavolo. Credo che questo ti aiuti. Come fai a sapere che la tua idea è buona? Scusa, lo faccio con tutti. Tenere tutti sulla corda...
5. **lo sputa-risposta**: Non dire niente di più. Questo è il mio consiglio. Prendilo. Potevi non chiedermi niente. Forse volevi solo sfogarti un po'. Potevi cavartela da solo. Ma che capo sarei se non avessi sempre la risposta pronta? Quindi, serviti pure.
6. **il grande filosofo**: Ora, cercherò di chiarirti cosa vuoi davvero, ma in un'accezione più ampia e profonda. Non c'è bisogno che tu ti spieghi oltre, sarò io a spiegarti.
7. **l'autobiografo**: Ah, quello che mi racconti mi evoca parecchi ricordi. Per cui ti racconterò la mia esperienza. Può servire anche a te. Dunque, nel 1992...
8. **lo scruta-orologio**: Sì, sì. Scusa, no, non vado di corsa. E' solo che... sai l'ora?. No, continua pure. Che dicevi?
9. **il superveloce**: Vuoi parlarmi? Sono occupatissimo... se facciamo presto. Sto andando a una riunione. Vieni con me, accompagnami. Oppure facciamo una cosa: mandami un'email.
10. **lo smemorato**: Grazie davvero per aver voluto condividere le tue idee con me. Le terrò a mente. Ne ripareremo, se me ne ricorderò.

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

L'ascolto nella PSOA

L'incontro con l'altro è connesso all'identità e attiva ansie —~~mette~~ in atto
meccanismi di difesa che possono ostacolare l'ascolto autentico e l'integrazione




<p style="text-align: center;">Ansie di base</p> <p>Depressiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • non so più chi sono • confusione tra parti interne e parti esterne <p>Persecutoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'altro come minaccia: mi costringe a cambiare a mettermi in discussione 	<p style="text-align: center;">Meccanismi di difesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scissione e proiezione: proietto sull'altro le parti di me che non voglio vedere • Rimozione: mando messaggi di disconferma dell'altro • Banalizzazione: instaurò una relazione superficiale • Narcisismo/strumentalizzazione: l'altro esiste solo in funzione dei miei bisogni
--	---

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Arte e ascolto




Le arti offrono all'uomo occasioni di **svelamento a se stesso**. Gettano luce sulla sua più riposta affettività, suscitano interrogativi sui lati più nascosti dell'oggetto artistico e del soggetto che ne fruisce. La psicoanalisi si è sempre occupata dei misteri connessi alla personalità geniali, alla loro creatività e ai processi psichici dell'esperienza del bello.

L'approccio psicoanalitico all'opera d'arte propone infine un atteggiamento ribaltato rispetto a quello originario, che mirava a decodificarla ed a coglierne un significato nascosto. Esso propone di **acostarvisi con atteggiamento ricettivo**, tale per cui sia l'opera a suggerire **nuove chiavi interpretative** all'analista e non questi ad applicare ad essa quelle tradizionalmente usate nella clinica.


In virtù delle sue eccezionali risorse di notazione psichica l'arte può ispirare la psicoanalisi, aiutandola a **riscoprire le sue radici intuitivo-poetiche** e offrendole forme, immagini e suoni atti a rappresentare fugaci momenti introspettivi, istantanee di *insight* pre-verbale.


Tra le varie arti la **musica** sembra la più idonea ad **affinare l'ascolto della comunicazione affettiva inconscia**. Le emozioni più profonde, non intelligibili, cominciano a rappresentarsi mentalmente e ad acquistare senso nell'orecchio di un analista sensibile alle inflessioni musicali del discorso, prima che si sia in grado di formularle verbalmente

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascoltare l'altro come un'opera d'arte





- perché la persona è come un'opera d'arte unica e irriducibile di cui svelare la “bellezza”
- perché nella fruizione/nell'ascolto dell'opera d'arte entrano in comunicazione profonda l'inconscio dell'artista e l'inconscio dello spettatore/fruitori
- a differenza del critico che approccia l'opera d'arte per valutarla/ classificarla all'interno di una scuola/corrente il fruitore si pone all'ascolto/alla ricerca dei significati inconsci e simbolici, delle risonanze emotive tra le parti interne dell'artista e le proprie parti interne, di una donazione di senso basata sulla relazione, anch'essa unica e irripetibile, che si viene a creare tra i due attori

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Uso del controtransfert






Accettare l'interpretazione che nasce e trasformarla in una ipotesi di lavoro che va verificata attraverso l'uso della domanda

L'uso dell'interpretazione deve essere molto parco e attento al contenuto, al modo e ai tempi

Essere consapevoli dell'uso difensivo dell'interpretazione (che può essere condizionata dalle ansie del consulente)

Il consulente tenderà alla funzione di “io ausiliario” evitando quelle, sempre possibili e anzi frequenti, di “es ausiliario” o di “superego ausiliario”, a volte collusivamente richieste dal cliente (Mazzoleni)


ARIELE
 ASSOCIAZIONE ITALIANA
 DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Dal transfert - controtransfert


↓

al cotransfert

“ Nella scena della situazione transferale, proprio in considerazione della mia partecipazione emotiva e secondo le connotazioni che di volta in volta si possono attivare nel rapporto con il paziente, io credo di potermi riconoscere nella posizione di deuteragonista, o meglio ancora di coprotagonista. Per questi motivi mi sembra che il termine co-transfert sia più appropriato del termine controtransfert”

“ Nella scena della relazione analitica tende a prevalere la continua riproposta dell'idem transferale rispetto al difficile affermarsi di una autenticità che consentirebbe al soggetto di incontrare l'altro nella sua qualità di persona e non più di personaggio immaginario. L'acquisizione di questa soggettività, questa nuova capacità di rifondare in modo nuovo il senso stesso del rapporto, col mondo, può considerarsi l'ambiziosa meta del lavoro analitico”

Cofano


ARIELE
 ASSOCIAZIONE ITALIANA
 DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

“ Io procedo ascoltando il paziente. Prima gli dico:”Ecco ciò che faremo:lei mi dirà tutto ciò che le viene in mente. Non sempre è facile, e a volte ci saranno cose che non desidera raccontarmi. In questo caso la prego di dirmelo. Dunque io la ascolterò. E mentre la ascolterò sentirò dentro di me delle risonanze, il riverbero di uno strumento esercitato. Ho imparato a percepirle. Ciò che lei mi dice mi farà dunque percepire delle cose, e io le dirò ciò che sento. E ciò che sento è abbastanza diverso da ciò che lei mi ha raccontato. Poi mi dirà ciò che prova sulla base delle sensazioni che le ho rinviato. In questo modo potremo comunicare. Io le risponderò, lei reagirà alle mie risposte, e vedremo dove ci condurrà tutto questo”. In tal senso io ho un ruolo molto attivo. Io non interpreto, anzi non uso neppure il termine interpretazione. Dico ciò che sento”

Erich Fromm “L'arte di ascoltare”



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSICOFISIOLOGIA

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

“ Nell'uomo non c'è nulla che mi sia estraneo. Ogni cosa esiste anche dentro di me. Io stesso sono un bambino piccolo, un adulto, un assassino e un santo. Sono narcisista e sono distruttivo. In un paziente non c'è nulla che non sia anche dentro di me. E solo nella misura in cui riesco a ritrovare le esperienze di cui direttamente o indirettamente egli mi parla, tanto da farle rinascere o riecheggiare dentro di me, sono in grado di capire ciò che mi dice e di restituirglielo. Si verifica allora questa singolare esperienza: il paziente non avrà la sensazione che io parli su di lui, che mi rivolga a lui dall'alto: percepirà invece che parlo di qualcosa che è comune ad entrambi. A questo proposito mi viene in mente una frase dell' Antico Testamento: - Amate lo straniero perché anche voi foste stranieri nel paese d'Egitto e dunque conoscete il suo animo”

Erich Fromm “L'arte di ascoltare”




ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSICOFISIOLOGIA

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

“ Per il terapeuta fare autoanalisi non significa scoprire realmente i propri traumi infantili o altro, quanto piuttosto rendersi disponibile e costantemente aperto verso ogni forma di irrazionalità presente dentro di sé. Solo in questo modo sarò in grado di andare alla ricerca della mia irrazionalità, essa è già presente perché i miei pazienti mi analizzano in continuazione. La miglior analisi della mia vita non è stata la mia analisi didattica o quella come paziente, ma quelle fatte come analista, perché nella misura in cui cerco di reagire, comprendere e di sentire ciò che avviene dentro il paziente, sono costretto a guardare anche dentro di me, mobilitando tutte le cose di cui l'altro parla, anche quelle molto irrazionali. Se ne ho paura, e rimuovo la mia paura, non riuscirò mai a comprenderlo”

Erich Fromm “L'arte di ascoltare”

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIALISTI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Come mai è così difficile mettere in atto l'ascolto autentico

Se non vogliamo risolvere il problema con le semplici esortazioni occorre fare i conti con le **radici profonde della nostra mente**. La nostra storia culturale è stata rapidissima negli ultimi millenni, ma nella scala evolutiva si tratta di un battito di ciglia. Il nostro cervello non si è molto modificato negli ultimi 50.000 anni, mentre il contesto culturale nel quale viviamo è completamente diverso da quello di un cacciatore/raccoglitore. I nostri antenati avevano bisogno di catalogare in modo rapido le informazioni provenienti dal mondo esterno in poche e chiare categorie. È una preda? Un predatore? Un amico? Un pericolo?... abbiamo imparato a classificare i nostri simili in quello che alcuni chiamano “cassetti mentali”, quelli che oggi conosciamo come stereotipi, che possono diventare un pregiudizio, di cui essere consapevoli per potercene a poco a poco liberare.

La patologia narcisistica propria del nostro secolo fa sì che sia sempre più alto il bisogno/la domanda di ascolto, per trovare conferme, per essere rassicurati, mentre si attesta ai minimi storici la capacità di ascoltare l'altro. Mentre ci sentiamo inascoltati abbiamo perso consapevolezza della reciprocità dell'ascolto.

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIALISTI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Gli obiettivi del counseling

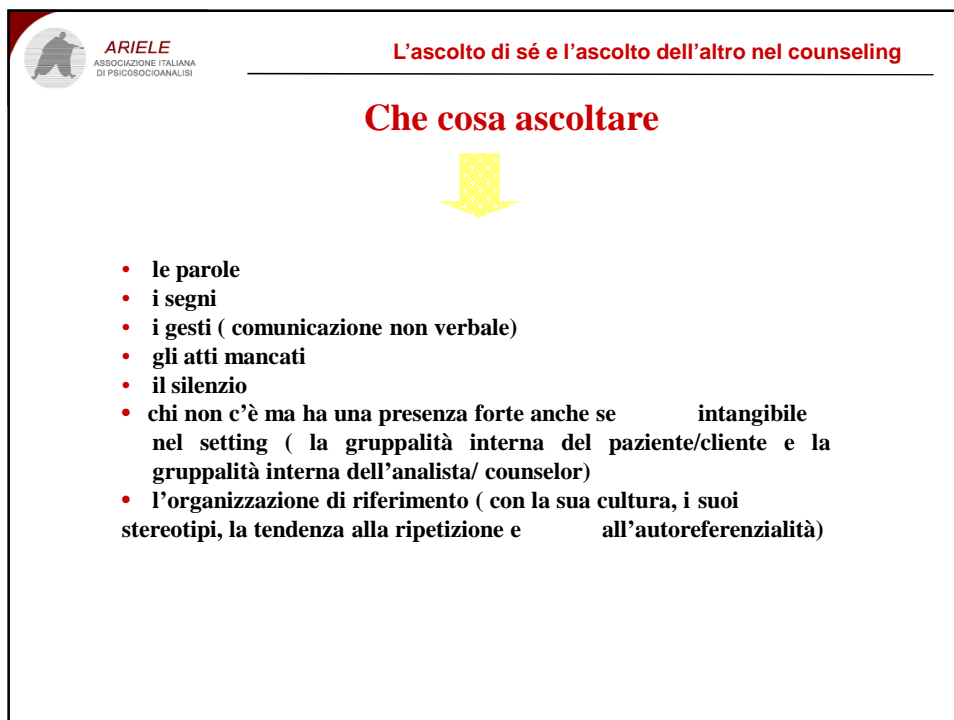
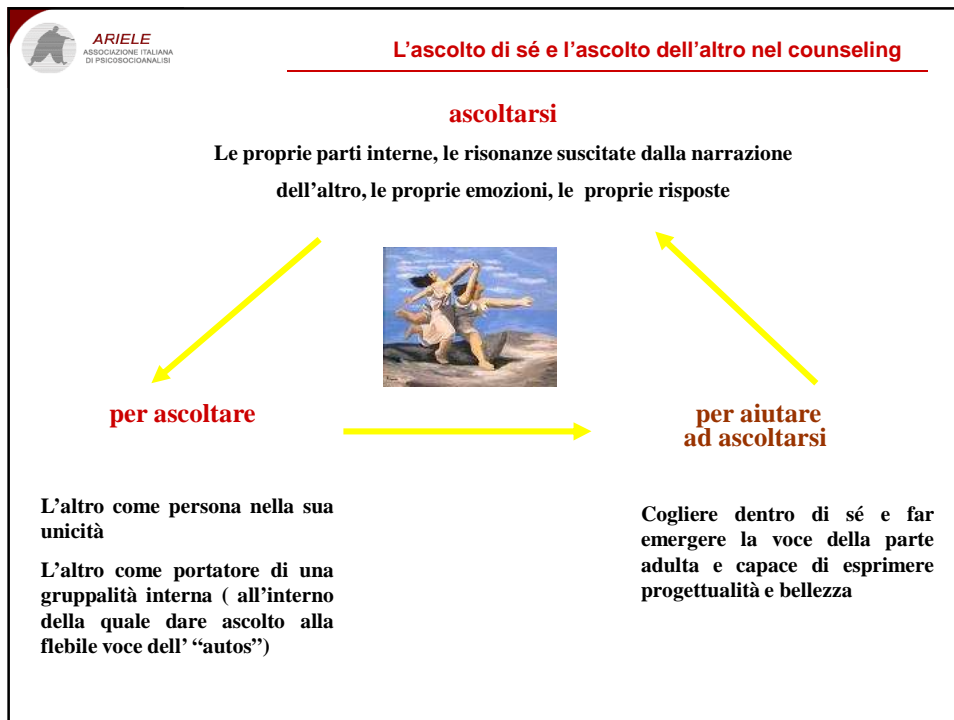



Far emergere la “bellezza”(Pagliarani) / l'“autos” dell'altro
 Accompagnarlo nel cammino verso una riprogettazione di sé sia a livello professionale che personale attraverso la scoperta di capacità, competenze fino ad allora immaginabili
 Supportarlo nel definire e perseguire obiettivi

Counseling



“Ascoltare per aiutare ad ascoltarsi”




 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascoltare se stessi

Prima/durante l'ascolto dell'altro




Essere consapevoli delle proprie dinamiche interne (controtransfert)

Saper leggere/analizzare le risonanze emotive che la storia del paziente/cliente fa emergere attiva rispetto al nostro percorso (e che ci possono portare a sovrapporre alla biografia del cliente la nostra biografia)


Essere consapevoli del rischio di creare una situazione di potere e di dipendenza

Riattraversare le proprie matrici interne per elaborare uno stile personale

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascolto di se stessi



Operazione non facile, si passa da un ascolto di sé eccessivo a un ascolto dell'altro totalizzante.

Freud ha chiamato questo modo di ascoltare ascolto fluttuante: un'attenzione concentrata senza fare sforzi per ottenerla.

Difficile conquista è un percorso verso la libertà.

L'attenzione viene lasciata fluttuare e si tollerano incertezza e confusione finché non sorge nella mente una possibilità

(Manfredi Turillazzi, seminari SPI)



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascoltare = apprendere = cambiare

Ascolto: esperienza mutativa sia per chi viene ascoltato sia per chi ascolta se stesso

Il cambiamento non è un prodotto finale, ma qualcosa che si verifica continuamente, cogliere questi mutamenti consente di raccogliere materiale prezioso sul come proseguire nella conduzione del percorso.

Cambiamento = apprendimento, secondo la psicoanalisi argentina significa rottura del legame, incontro con gli stereotipi

Di fatto le idee, le intuizioni nascono dall'interazione con il cliente per mezzo di un preciso monitoraggio dell'attenzione, della percezione, della memoria, del desiderio

Avere il terzo orecchio (das dritte Ohr), è una frase idiomatica tedesca che significa utilizzare la propria sensibilità e capacità di discriminazione.



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascolto attivo

Vuol dire ascoltare empaticamente, ovvero ascoltare quello che il cliente dice senza farlo passare per il filtro di lenti prestabilite, senza cercare la risposta immediata.

L'ascolto della domanda è già un'azione efficace ed è la guida per tutto il percorso

A questo tipo di ascolto si addice il silenzio : è come porsi in un vuoto di ordine e di senso (senza memoria e senza desiderio), con una pacifica perplessità

In chi ascolta si producono sviluppi emotivi e immaginativi che vanno collegati con quello che il cliente ci trasmette e che genereranno una riflessione che verrà esposta in un certo momento, quando si riterrà più opportuno

Questa riflessione è il prodotto della situazione che si è vissuta, può essere espressa o rimanere in attesa . In questo caso occorre tollerare un vuoto (capacità negativa), e l'ansia di liberarsi da un peso



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

L'accoglimento

Creare un clima di fiducia e di empatia tale da far sentire l'altro libero di esprimersi senza sentirsi valutato e giudicato



Condizioni di base per creare un rapporto di fiducia

- Esplicitare le motivazioni, gli obiettivi sociali e personali
- Mettere il cliente in condizione di pensare ad alta voce in presenza di un orecchio che lo ascolta con attenzione, con partecipazione, con comprensione
- Sollievo al posto della minaccia
- Niente viene fatto alle spalle
- Coerenza nel rispetto delle regole



ARIELE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ascoltare il silenzio




Il silenzio non è mai passivo ma sempre attivo e deve essere ascoltato come le parole: sguardi, gesti, postura, in quanto meno sottoposti alla censura della razionalizzazione metacomunicano quello che il cliente sente senza riuscire a dargli un senso e a esplicitarlo

Può significare che non c'è più nulla da dire su un tema (richieste di chiarimenti, concettualizzazioni)

Può essere una pausa di riflessione, una raccolta di idee (non si interrompe)


Può esserci il timore di dire cose che non interessano o di stare giungendo pericolosamente vicino a dinamiche/emozioni dolorose da affrontare

Al consulente è richiesto di tollerare elaborare l'ansia del vuoto, di controllare la pulsione a esternare una " bella interpretazione", spesso è il cliente da solo a trovare in sé la capacità di fare l'esame di realtà e di donare nuovo senso ai propri comportamenti e alle proprie decisioni


 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI

L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Ruolo del consulente




Il consulente tiene la guida del colloquio
Promuove il processo, non influenza il processo
Definisce i confini (questo e non quello)
Individua le parole chiave
Evita di intervenire fino a che non sia terminata la produzione spontanea del cliente
Fa domande
Propone argomenti che sono stati esclusi
Chiede spiegazioni
Promuove una operazione di concettualizzazione: da giudizi affermazioni a definizioni concettualizzate; definizione dei confini di ciò che si sta dicendo
Fa sintesi
Verifica i dati
Non influenza

 **ARIELE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI PSICOSOCIOANALISI


L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling

Funzione di reverie del consulente




Nella definizione data da Bion, la reverie è quello "stato mentale aperto alla ricezione di tutti gli stimoli proveniente dall'oggetto amato, quello stato cioè capace di recepire le identificazioni proiettive del bambino..."

E' grazie al linguaggio della reverie nel rapporto asimmetrico madre-bambino, che la mente può svilupparsi acquisendo elementi alfa idonei per il pensiero, dapprima in modo passivo, poi in modo attivo producendoli egli stesso, previo lo sviluppo nel corso di queste interazioni, della sua Funzione alfa.

 **L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling**


Il setting



Affinchè si verifichino le condizioni che consentono l'ascolto va creato il dispositivo entro il quale avviene l'incontro consulente-cliente: il setting

Set: parte dura : stanza, orari, periodicità, durata, pagamento, ecc

Setting: l'inquadramento mentale del cliente e del consulente, il punto di vista da cui guardano a se stessi e all'altro, l'istituzione in cui sono inseriti, e per il consulente il modello teorico di riferimento

 **L'ascolto di sé e l'ascolto dell'altro nel counseling**

Le barriere della comunicazione

dare ordini
 mettere in guardia
 moralizzare
 persuadere con la logica
 elogiare
 ridicolizzare
 interpretare
 consolare
 cambiare argomento

*perché in modo più o meno esplicito,
 costituiscono messaggi di rifiuto*



Testi

- L'educazione Sentimentale, Consulenza al ruolo, 5, luglio 2005 Guerini
- L. Pagliarani: *L'intervista socio analitica* (seminario a cura dell'ISTIP e del COMS il 19 marzo 1970 Milano)
- E. Pichon- Riviere *Il processo grupppale* Laetana
- Burlini Galletti: *Psicoterapia attuale* F. Angeli 2000
- M. Sclavi: *Arte di ascoltare e mondi possibili* Mondadori
- E. C. Cassani, a cura di, *Coaching*, Guerini 1999
- Direttivo del CMP, a cura di, I seminari teorici su: *Ascolto e interpretazione*,. *Dall'ascolto all'interpretazione dall'interpretazione all'ascolto in I seminari milanesi di Stefania Turillazzi Manfredi, Quaderni del CMP n. 3*
- E. Fromm, *L'arte di ascoltare*, Mondadori, 1999
- D. Forti, D. Patruno, a cura di *La consulenza al ruolo* Guerini 2007