

Mi sento ascoltato quando..

l'altro comprende oltre quello che dico o quello che faccio

percepisco una reciprocità

Non fanno altro e mi pongono attenzione..

Quando mi si dedica tempo

...ricevo critiche o apprezzamenti. L'assenza di un feedback lo associo ad un ascolto assente o distratto.

l'altro ascolta non solo le mie parole, ma l'intera persona

Quando percepisco che quello che dico viene detto, interiorizzato, riportato. Anche tempo dopo. Insomma quando le mie parole suscitano pensieri, fanno riflettere qualcuno.

Quando la persona che mi ascolta contraccambia il valore della persona.

sento il "silenzio" di chi mi ascolta in attesa che io finisca completamente il mio pensiero e osservo il suo sguardo di attenzione che accompagna le mie parole.

Mi sento ascoltato quando..

quando l'altra persona partecipa "fisicamente" alle mie parole, quando mi restituisce un feedback

Mi è stata dato il tempo necessario x esprimere quanto avevo dentro e nella modalità che sapevo

indipendentemente dall'attenzione mostrata, quando all'a "audizione" segue un agire che tiene conto di ciò che ho cercato di esprimere/manifestare

Percepisco la pazienza dell'altro nel lasciarmi esprimere completamente

riesco a parlare liberamente, dicendo tutto ciò che voglio condividere con l'altra persona. Mi sento ascoltata quando l'altro in silenzio mi fa capire e mi fa sentire che è lì con me, che è in empatia.

Quando le mie parole, anche poche, servono all'altro

Quando le mie domande trovano un luogo dove porle e mi rimandano ad un lavoro di crescita di consapevolezza e senso delle mie esperienze.

Quando chi mi ascolta è rivolto verso me, mi guarda, sta in silenzio e fa la parafrasi senza rispondere

Mi sento ascoltato quando l'altro condivide i mie pensieri e il mio sguardo

Chi mi ascolta?

