

Listening Assessment

Essere consapevoli delle proprie capacità di ascolto è fondamentale per cogliere spunti, sfumature, ispirazioni inaspettate che arrivano dalle persone, dalle comunità, dal mondo. Ed è uno dei punti di partenza per incrementare questa capacità.

“E’ difficile cambiare quello che non si può vedere.” Così Goleman sintetizza la difficoltà a cambiare le modalità comportamentali automatiche che si sono costruite nel corso della propria storia personale e che sono catalogate entro schemi mentali antichi, come per esempio l’ascolto di livello 1.

Il Listening Assessment è un semplice strumento che aumenta la nostra consapevolezza e che richiede 5 minuti del nostro tempo ogni giorno.

Come usarlo?

- Verso fine giornata prenditi cinque minuti di riflessione su come hai ascoltato durante il giorno nelle diverse situazioni.
- Apri il Listening Assessment e compila quotidianamente una valutazione: in percentuale quanto ho usato il livello di ascolto 1, 2, 3, 4? (Ricordati che questo è uno strumento tuo personale, non occorre fare i fenomeni 😊!)
- Mano a mano che lo compilerai si costruirà un grafico che terrà traccia delle variazioni dei tuoi livelli di ascolto.
- Quando cogli un passaggio di livello di ascolto, prendi anche delle piccole note su: che cosa è cambiato nella situazione? Quali emozioni hai vissuto? Quali modifiche nella relazione? Che cosa ha stimolato il cambiamento di livello?

Qui di seguito un breve remind dei livelli di ascolto:

- **Ascolto 1:** (“downloading” scaricare) “lo so già!”
- **Ascolto 2:** ascolto dei fatti, come fanno gli scienziati
- **Ascolto 3:** ascolto empatico dalla prospettiva dell’altro
- **Ascolto 4:** ascolto generativo: co-gestione dei problemi