

# CERCHI EMPATICI

Un cerchio empatico è un processo di dialogo strutturato molto semplice, basato sull'ascolto attivo reciproco, in modo da assicurarsi che ogni persona si senta ascoltata fino ad esserne soddisfatta.

In pratica ci sono un Parlante e un Ascoltatore. L'ascoltatore ripete, anche riformulando, quanto detto dal Parlante, finché quest'ultimo è soddisfatto e si sente pienamente ascoltato. A quel punto, l'Ascoltatore diventa a sua volta Parlante e sceglie un altro membro del cerchio affinché sia il suo ascoltatore.

Il Cerchio Empatico è davvero un dialogo diverso dal solito. Il fatto che l'Ascoltatore debba ripetere quanto detto dal Parlante, forza l'Ascoltatore a "spegnere" il suo dialogo interno, e ad ascoltare davvero quanto detto dall'altra persona. Infatti se mentre l'altra persona parla l'Ascoltatore pensa a cosa rispondere, non sarà poi in grado di riflettere accuratamente quanto detto dal Parlante. E poiché l'Ascoltatore deve ascoltare e poi rispecchiare, quando è il suo turno di parlare, non avrà pensato in anticipo a cosa dire. Questo può condurre la conversazione in direzioni inaspettate. La struttura del Cerchio Empatico fa in modo che nessuno possa interrompere o dominare la conversazione. E questo fa una grande differenza.

## Istruzioni

- Il gruppo idealmente dovrebbe essere di 3-5 partecipanti. Se si è di più, sarebbe meglio dividersi in più gruppi.
- I ruoli sono quelli di Parlante, Ascoltatore Attivo e Ascoltatore Passivo.
- Il gruppo definisce un tempo di parola massimo per ogni Parlante (di solito 3-5 minuti).
- Il gruppo decide quanto durerà il Cerchio Empatico (consigliata una durata minima di 2 ore).
- Il gruppo può decidere di orientare la discussione su un certo tema o di avere una domanda di partenza.

### Parlante:

- Sceglie un membro del gruppo, che diventa il suo Ascoltatore Attivo.
- Riceve piena attenzione dai membri del cerchio.
- Nell'arco del tempo a sua disposizione, parla finché non si sente pienamente ascoltato.
- Fa pause frequenti in modo da permettere all'Ascoltatore Attivo di rispecchiare quanto detto.
- Cerca di aiutare l'Ascoltatore Attivo ad ascoltarlo in modo soddisfacente.
- Conclude con una frase tipo "Mi sento pienamente ascoltato" per indicare che ha finito e che è il giunto per dell'Ascoltare Attivo il momento di parlare.

### Ascoltatore Attivo:

- Accompagna e segue il Parlante nel suo viaggio interiore, non lo guida.
- Controlla di aver capito bene quello che vuole dire il Parlante, per esempio riflettendo, riassumendo o parafrasando quanto detto dal Parlante.
- Si concentra sul significato di quanto detto dal Parlante, più che sulle proprie interpretazioni. Evita di fare domande, giudicare, analizzare, fare diagnosi, simpatizzare, fare distinguo o dare consigli.
- Può chiedere al Parlante di fare una pausa per poter restituire quanto ascoltato fino a quel momento.
- Si rilassa e fa del suo meglio. Cerca semplicemente di far sentire il Parlante ascoltato in modo soddisfacente. Non viene a sua volta giudicato dal gruppo.
- Se il Parlante non si sente ascoltato in modo soddisfacente, può ripetere il suo discorso e l'Ascoltatore Attivo può riprovare a ripeterlo di nuovo finché il Parlante non si sente soddisfatto.
- Quando è il suo turno, dice quello che vuole e come vuole (non ci deve essere per forza continuità con quanto detto dal Parlante precedente).

## Ascoltatore passivo:

- Ascolta e resta in presenza con atteggiamento non giudicante durante l'ascolto empatico tra il Parlante e l'Ascoltatore Attivo. A sua volta avrà presto la possibilità di parlare ed essere ascoltato.
- A volte è utile annotarsi delle idee che emergono dentro di sé o nel corso della conversazione.
- Aiuta a monitorare il processo in modo che i vari passaggi, e i tempi, siano rispettati.

## Fonti:

- <http://www.empathycircle.com/what-is-an-empathy-circle>
- [Empathy tent](#)

---

Versione #3

Creato 9 aprile 2021 15:06:30 da Culture Rigenerative

Aggiornato 13 giugno 2021 13:06:44 da Culture Rigenerative