

# RELAZIONE DI AIUTO

*Ti chiamo per nome*

*Ti guardo negli occhi*

*Ti ascolto con cuore*

*Ti parlo adagio*

*Osservo il linguaggio silenzioso dei gesti.*

Il primo aiuto da offrire a chi è in difficoltà è ascoltarlo con partecipazione affettiva, parità comunicativa e con accoglienza senza giudizio. Quando scegli di aiutare non occorre che tu sia psicologo, non comportarti da maestro che dà consigli; semplicemente fà da specchio, perché l'altro possa raccontarsi e capirsi meglio. Lascialo dire le sue emozioni senza entrare in giudizi. Puoi invece fare domande perché approfondisca la sua ricerca. Aiutalo a intervistarsi. E' rischioso dare consigli, potrebbe smettere di ricercare e consultare il consigliere dentro di sé.

Essere ascoltato da uno che comprende, rende possibile alla persona di ascoltare con più attenzione sé stessa. Spesso, quando ti impegni in una relazione di aiuto è più quello che ricevi che quello che sai dare: l'altro è tuo maestro anche nelle difficoltà che ti reca; affrontando gli ostacoli diventi più forte.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli

Non stai facendo ciò che ti chiedo.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a criticarmi perché mi sento in quel modo, calpesti i miei sentimenti.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover trovare la soluzione giusta per risolvere i miei problemi, mi deludi.

Forse per questo la preghiera mi aiuta, perché Dio è silenzio.

Dio mi lascia libero di cercare consigli nel cuore profondo.

Quindi, ti prego, ascoltami e se desideri parlare, aspetta

Che finisca di raccontarmi con calma, poi ti ascolterò.

**La relazione di aiuto più bella ed efficace viene dal dialogo col MAESTRO interiore.**