

# “Grazie all’ascolto attivo ho imparato a non giudicare”

*Una psicoterapeuta spiega i numerosi vantaggi di assertività, empatia e comunicazione positiva.*

*Rinunciare momentaneamente a esprimersi, a consigliare e a giudicare. L’**ascolto attivo** o ascolto empatico è tutto questo, ma consiste soprattutto nel focalizzarsi e nel concentrarsi sull’altro dedicandogli completa attenzione per comprenderne a pieno emozioni, pensieri, desideri e obiettivi, nel connettersi con il suo modo di osservare il mondo. Abbiamo incontrato la dottoressa Angela Pellecchia, psicologa, psicoterapeuta e terapeuta EMDR presso il Centro Medico Unisalvus ([centromedicounisalvus.it](http://centromedicounisalvus.it)) per capire come cos’è l’ascolto attivo e come migliorare, allenare e ottimizzare la capacità di sapere ascoltare con un elevato grado di attenzione e partecipazione per creare relazioni autentiche e libere da pressioni e giudizi sia nella vita personale sia in quella professionale.*



Sorgente: [“Grazie all’ascolto attivo ho imparato a non giudicare”](#)