

Nicola Tricase

*L'arte di aiutare:  
Se mi vuoi bene, impara ad ascoltare!*



Manuale per volontari... per tutti!

EDIZIONI FARNEDI

*Quante volte ci è capitato di trovarci in situazioni senza via d'uscita? Quante volte ci è capitato di avvertire la sensazione di non essere compresi? Quante volte abbiamo chiesto aiuto a qualcuno, ma non ci siamo sentiti capiti? Quante volte mentre ci raccontavamo siamo stati interrotti da risposte "ben confezionate"? Quante volte abbiamo ricevuto solo soluzioni o ricette? Quante volte ci aspettavamo di essere accolti, invece siamo stati giudicati?*

*Secondo me, la chiave del nostro benessere psicofisico è l'ascolto. Ascolto inteso come atteggiamento mentale; come stile di vita!*

*Ma come si ascolta?*

*I più pensano che basta avere due orecchie e la volontà. L'ascolto, invece, è un'arte che non si può improvvisare...chiede il nostro impegno e la nostra disponibilità.*

*Se vogliamo farci un bel regalo impariamo ad ascoltare, ascoltandoci. Ascoltandoci diventiamo più consapevoli del nostro mondo interiore e ci "trasformiamo" in ottimo strumento per aiutare sia noi stessi che l'altro.*

*Questo libro nasce proprio dal desiderio di "donarti" preziose indicazioni che ti permetteranno di farti un'idea su cosa significa ascoltare e del perché se vuoi veramente aiutare qualcuno devi prima di tutto A-S-C-O-L-T-A-R-E. L'altro ha bisogno di ascoltarsi per trovare dentro il Sè la sua risposta.*

Nicola Tricase ( Conversano- Bari- 1973) , dottore in Psicologia clinica e di comunità, specializzato presso l'Istituto di Riza Psicosomatica, impegnato dal 1999 presso il Centro di Ascolto della Caritas Diocesana di Cesena prima come obiettore, poi come operatore e oggi come psicologo.

Dal 2003 tiene corsi di formazione, su temi psicologici ed in particolare sul significato dell'ascolto per il mondo del volontariato sia cattolico che laico. Attualmente volontario dell' associazione l'uovo di Colombo.

Questo è il suo primo libro che presenterà:

## **Biblioteca Atena**

***Sabato 26 Gennaio 2013***

**ore 17,00**

**Via Comparini, 6 Viareggio**

(al termine della presentazione, seguirà aperitivo)



Associazione  
l'uovo di Colombo



Associazione "giorgio tazzioli"  
L'azione che vola