



istituzione
biblioteche
bologna

Biblioteca
Lame

Con il patrocinio



COMUNE DI BOLOGNA
Quartiere Navile

Date degli incontri

Lunedì

24 settembre 2012
22 ottobre 2012
19 novembre 2012
17 dicembre 2012
21 gennaio 2013
18 febbraio 2013
18 marzo 2013
22 aprile 2013
20 maggio 2013

L'Arte dell'Ascolto

Incontri formativi per sviluppare
la capacità di ascolto di sé e degli altri

Settembre 2012 – Maggio 2013

14° anno di attività

E' possibile accedere all'Arte dell'Ascolto
in una qualsiasi delle date sopra riportate.
A maggio il nuovo programma 2013-2014

Ingresso alle ore 18,30 (puntuali) per predisporre ad iniziare alle 18,45; si termina alle 22,30

Puntualità e concentrazione sono determinanti per un buon ascolto; non si potrà entrare ad incontro iniziato.
La partecipazione formativa condividerà spazi, tempi e programmi in modo corale e rispettoso.

Il coordinamento dell'esperienza è tenuto da Angela Mazzetti
Formazione in discipline umanistiche

Collaborano: Paola Fortuzzi, Chiara Madotto, Laura Rebecchi e Rosanna Stagni

Le attività si svolgono presso la BIBLIOTECA LAME - Via Marco Polo, 21/13
L'iscrizione è obbligatoria: telefonare al 051/6350948 (Biblioteca Lame)

Per informazioni e chiarimenti sui contenuti dell'iniziativa:
Indirizzo mail: artedellascolto@virgilio.it

Come raggiungerci: autobus 17, 11/A, 11/B opp. uscita tangenziale n. 5 Lame

L'iniziativa è gratuita.

E' rilasciato un attestato di partecipazione per una frequenza minima di sei incontri per ciclo.

PRESENTAZIONE

L'Arte dell'Ascolto è il luogo per un'auto-formazione permanente rivolta a giovani e adulti, che nasce a Bologna nel 2000, con l'intento di stimolare l'attenzione ad un efficace ascolto quotidiano di sé e degli altri.

Perché sviluppare una capacità di ascolto? L'ascolto è alla radice di una comunicazione autentica. Una risorsa consapevole e tesa al dialogo.

Durante gli incontri mensili, si sperimentano differenti forme di ascolto: di sé, dell'altro, del silenzio e alcune modalità di relazione, quali: ascoltare senza commentare; riflettere e confrontarsi su temi di vita; narrare storie come insegnamento. Tale ricerca tende a sviluppare qualità ricettive, aperte, duttili, creative e feconde, le qualità dell'ascoltatore.

In questo luogo è dato ampio valore alla parola che nasce dall'esperienza e che si esprime in modo moderato, umile e pacificante. Si potrà trovare uno spazio di esplorazione e di scoperta dove la persona è considerata e rispettata per la sua unica e preziosa testimonianza. E' importante quindi che siano espresse il più possibile le diversità: per esperienza umana e culturale, per età, per idealità, per religiosità o per scelta politica; esse non sono comunque indagate, ma accolte e fuse in un unico obiettivo comune: la profonda necessità e convinzione di verificare la propria capacità di ascolto, a livello personale o lavorativo (operatori sociali, sanitari, scolastici o del volontariato... che hanno nell'ascolto il centro della loro attività).

La vita quotidiana risulta sempre più densa di rumori interni ed esterni che impediscono un vero ascolto di sé e dell'altro, e una più concreta forma di conoscenza e di incontro. Troppe parole, troppe immagini, troppo 'fare' attraggono verso una dimensione povera dei silenzi necessari a dare 'respiro' alla persona e tendono a soffocare la propria ricca esperienza. La 'parola' che dice, ma non ascolta, finisce col diventare una sottile forma di violenza che tante volte non accoglie né il nuovo che nasce in se stessi, né quello degli altri.

L'Arte dell'Ascolto desidera proporre un luogo stimolante, dove si intrattienga un rapporto vitale con gli altri e una relazione di umanità, dove le persone si pongano senza disparità – né superiorità, né inferiorità – e senza prevaricazioni; un luogo dove arrestare la corsa quotidiana ed accogliersi con leggerezza in una convivenza serena che inviti anche le persone più intimidite ad esprimersi. Un luogo dove comunicare pienamente e quindi fare attenzione alle proprie parole e a quelle altrui, attraverso un pensiero meditato che faciliti il proprio rapporto con se stessi e con gli altri.

Una comunicazione soddisfacente diventa quindi il frutto di una lunga e attenta osservazione e di un'applicazione costante. E' bello ascoltare e ascoltarsi!

BIBLIOGRAFIA

- Plutarco, **L'arte di ascoltare**, Oscar Mondadori (Opera filosofica scritta 2100 anni fa, e ancora attuale)
- Krishnamurti, **Meditazioni sul vivere**, Oscar Saggi Mondadori (Pensieri a tema di un libero pensatore contemporaneo)
- Roberto Mancini, **Il silenzio, via verso la vita**, Edizioni Qiqajon – Comunità di Bose (Il silenzio come apertura ai desideri più profondi)
- Martin Buber, **I racconti dei Hassidim**, Guanda o Garzanti (Opera di spiritualità ebraica)
- Massimo Baldini, **Le parole del silenzio**, San Paolo Ed. (Antologia di pensieri di vari autori sul silenzio)
- Nina Berberova, **Il giunco mormorante**, Adelphi
- Fedor M. Dostoevski, **La mite**, Bompiani
- Cesare Viviani, **La forma della vita**, Einaudi e Cesare Viviani, **Credere all'invisibile**, Einaudi

Un'ulteriore ampia bibliografia di approfondimento è fornita ai partecipanti.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI MENSILI DI ESPERIENZA E DI STUDIO

Introduzione

Tutti gli esercizi che si presentano alla nostra esperienza propongono di trovare comportamenti e punti di vista nuovi, di fronte a quanto nel quotidiano pare avere lo stesso volto ripetitivo: pregiudizi, abitudini, condizionamenti, doveri di corrispondenza, fissità al ruolo. Nessuno si attenderà risposte alle proprie domande da altri o da 'esperti', ma sarà la convergenza dell'ascolto attento a permettere gli spazi più ampi dove si sviluppino ricerche personali in assoluta autonomia. Il coordinamento si propone compiti introduttivi, mentre l'attività viene svolta attraverso la reciproca attenzione di tutti i partecipanti. Questo si intende per 'carattere auto-formativo' dell'esperienza.

Va poi ricordato che, se trovare un ascoltatore disponibile è fonte di gioia, nel bisogno di essere ascoltati si eviterà di fissare l'altro in una funzione servile.

Prima parte

ACCOGLIENZA (silenzio per disporsi all'ascolto e presentazione)

Alcuni minuti di silenzio per rallentare la corsa quotidiana e disporsi all'ascolto di se stessi e allo scambio con gli altri. Ci si presenta pronunciando il proprio nome per una reciproca accoglienza.

ASCOLTO DI SE' (esercizio di osservazione di sé e di auto-comprensione)

L'esperienza si svolge in silenzio per mettere a fuoco un dubbio o una perplessità nell'ascolto di se stessi o di altri. L'esercizio consiste nel cercare di superare, in autonomia, l'abituale definizione che se ne dà.

ASCOLTO DELL'ALTRO (esercizio di ascolto e di accoglienza)

Chi lo desidera può esprimere una propria esperienza senza commento da parte dei presenti.

L'intervento sarà accolto attentamente, con una partecipazione silenziosa. In questa fase è importante sia raccogliere l'esperienza altrui (si osserva come si è in grado di ascoltare), che donare agli altri la propria (ci si ascolterà raccontare).

INCONTRO (esercizio di osservazione e di apprendimento)

Angela dialoga con uno dei partecipanti che desidera comprendere meglio alcuni passaggi di una propria esperienza, tra parola, ascolto e immagini, per un ascolto differenziato. I presenti assistono in un silenzio di apprendimento.

Seconda parte

RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di ascolto intellettuale)

Ci si confronta su un tema concordato in precedenza portando le proprie riflessioni, i propri dubbi ed osservazioni. Nella discussione - che non perderà mai di vista l'ascolto - si presenta la propria esperienza personale come se si trattasse di una ricerca fatta su se stessi, non come sola opinione.

Tema previsto: **DIVENTARE ASCOLTATORE (Ascolto della vita):**

L'AZIONE DELL'ETICA E DEI VALORI PERSONALI: a) **Io e gli altri:** quando i nostri valori si incontrano o si scontrano; b) **Diritti e doveri** che derivano dall'etica e dai valori personali; c) **Regole:** naturali, imposte, concordate?; d) **Pensieri, proposte, azioni.**

RACCONTI DI VITA (esercizio di coinvolgimento e di ascolto)

Si narrano storie di vita propria o altrui compiutamente. Si raccontano e si accolgono con coinvolgimento e come insegnamento. Non si fa alcun commento.

ASCOLTO DEL SILENZIO (esercizio di liberazione e di tolleranza)

Questa volta il silenzio non ha alcun fine. E' occasione, invece, per ascoltare il vuoto, per provare ad abbandonare i pensieri e a separarsi dalla realtà circostante.