

Con il patrocinio:



Biblioteca  
Lame-Cesare Malservisi

# L'Arte dell'Ascolto

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

Settembre 2015 – Maggio 2016

17° anno di attività

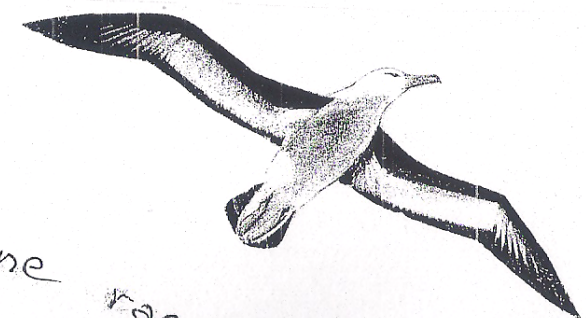
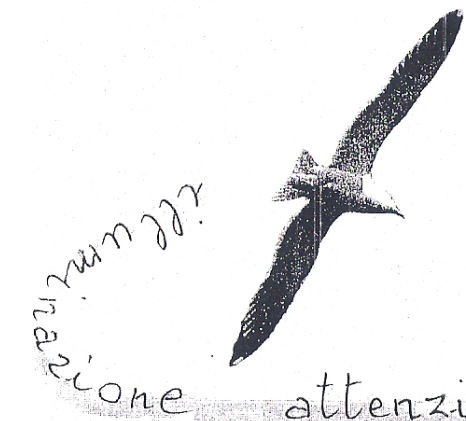
Date degli incontri

Lunedì

21 settembre 2015  
19 ottobre 2015  
16 novembre 2015  
14 dicembre 2015  
18 gennaio 2016  
22 febbraio 2016  
21 marzo 2016  
18 aprile 2016  
16 maggio 2016

*E' possibile accedere all'Arte dell'Ascolto  
in una qualsiasi delle date sopra riportate.*

*A maggio il nuovo programma 2016-2017*



**Ingresso alle ore 18,15 (puntuali) per predisporre ad iniziare alle 18,40; si termina alle 22,30**

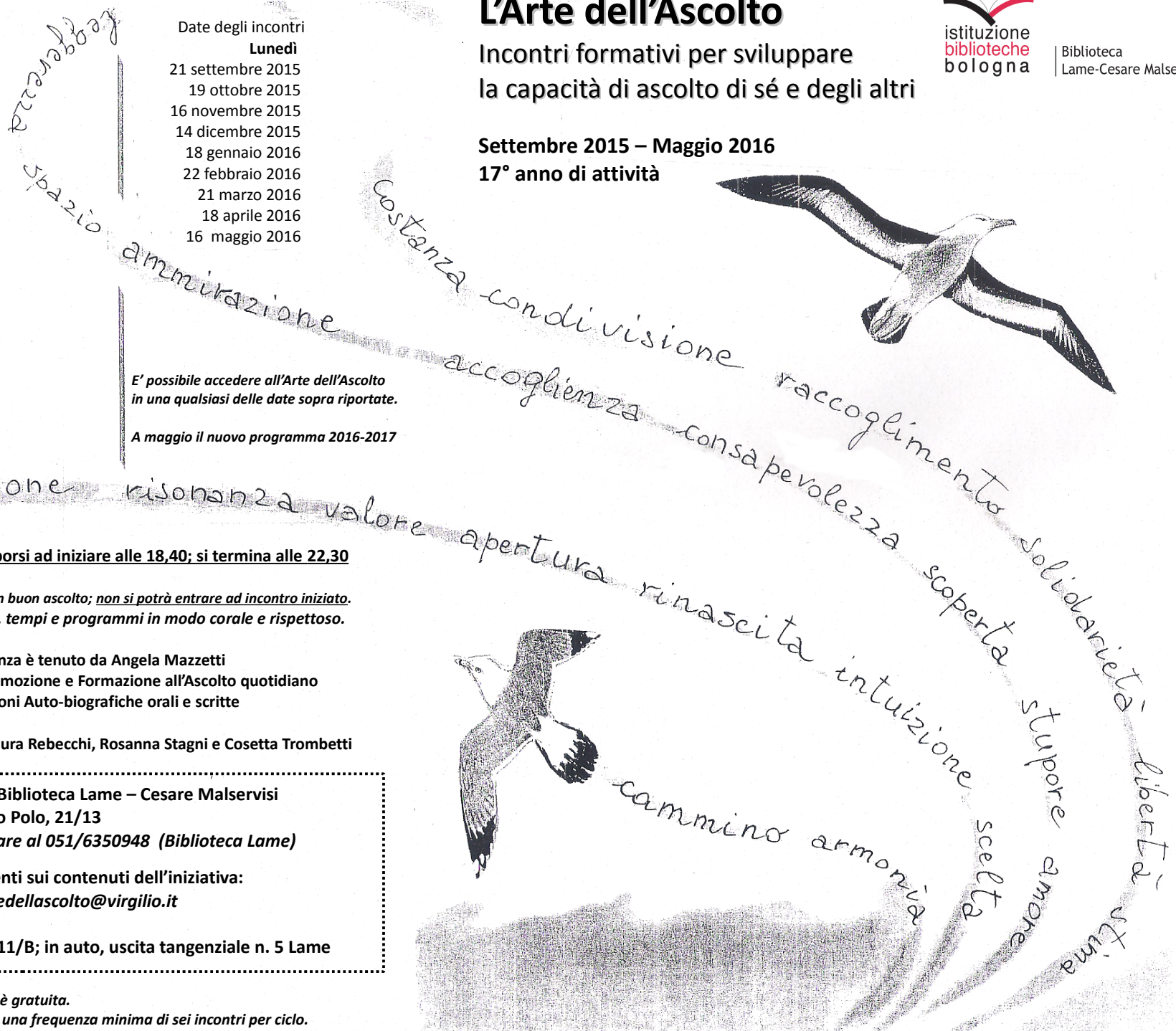
*Puntualità e concentrazione sono determinanti per un buon ascolto; non si potrà entrare ad incontro iniziato.  
La partecipazione formativa condividerà spazi, tempi e programmi in modo corale e rispettoso.*

Il coordinamento dell'esperienza è tenuto da Angela Mazzetti  
Formazione in Discipline Umanistiche - Promozione e Formazione all'Ascolto quotidiano  
Esperta e Consulente in Narrazioni Auto-biografiche orali e scritte

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

Le attività si svolgono presso la Biblioteca Lame – Cesare Malservisi  
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](mailto:artedellascolto@virgilio.it)  
Come raggiungerci: autobus 30, 11/A, 11/B; in auto, 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'autoformazione 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, per continuare ad imparare ogni giorno dalla VITA!** La vita insegna costantemente a chi la sa ascoltare e sa coglierne anche le più piccole esperienze significative in sintonia con i propri bisogni naturali.

**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. È 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 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 intrattenga 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, donarsi testimonianze e 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. Uno spazio dove accompagnarsi e imparare da tutti! Una 'palestra' di vita dove valorizzare esperienze, e dove rinnovare e accrescere la propria capacità di ascolto. Una comunicazione soddisfacente diventa quindi il frutto di una lunga e attenta osservazione e di un'applicazione costante. È bello ascoltare e ascoltarsi, prendersi cura di sé e degli altri per vivere... con arte!

## BIBLIOGRAFIA

- Plutarco, **L'arte di ascoltare**, Oscar Mondadori (Opera filosofica attuale, pure se scritta circa 2000 anni fa)
- Francesco Torralba, **L'arte di ascoltare**, Rizzoli (Manuale pratico per apprezzare silenzio e parole)
- Krishnamurti, **Meditazioni sul vivere**, Vol. 1 e 2, Oscar Mondadori (Pensieri a tema di un libero pensatore)
- Roberto Mancini, **Il silenzio, via verso la vita**, Edizioni Qiqajon – Comunità di Bose (Il silenzio come apertura ai desideri più profondi)
- Martin Buber, **Il cammino dell'uomo**, Edizioni Qiqajon (Piccola opera di spiritualità ebraica hassidica, una guida all'opera completa: **I racconti dei Hassidim**, Ed. Guanda o Garzanti, dello stesso studioso)
- Massimo Baldini, **Le parole del silenzio**, San Paolo Ed. (Antologia di pensieri di vari autori sul silenzio)
- Cesare Viviani, **Non date le parole ai porci**, *Prove di libertà di pensiero su cose della mente e cose del mondo*, Ed. Il Melangolo

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

*"E la natura, si dice, ha dato a ciascuno di noi due orecchie ma una lingua sola, perché siamo tenuti ad ascoltare più che a parlare." da Plutarco 'L'arte di ascoltare'*

## 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. Va poi ricordato che, se trovare un ascoltatore disponibile è fonte di gioia, nel bisogno di essere ascoltati si terrà comunque conto dell'importanza di una relazione accogliente, rispettosa e condivisa.*

*Il carattere auto-formativo dell'attività prevede inoltre che nessuno si attenda risposte alle proprie domande da altri o da 'esperti', poiché è 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 e lo stimolo di tutti i partecipanti che diventano artefici della propria formazione durante gli incontri e nella quotidianità.*

### Prima parte

#### **ACCOGLIENZA (silenzio per disporsi all'ascolto e presentazione dei partecipanti)**

Dopo 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 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 accoglienza e di ascolto)**

L'esercizio si compone di due parti. 1) Chi lo desidera può esprimere una propria perplessità (sentita nel silenzio o in tempi precedenti) e cercare un punto di vista diverso su ascolti dati o ricevuti. L'intervento sarà accolto attentamente, con una partecipazione silenziosa, priva di commenti. In questa fase è importante sia raccogliere l'esperienza altrui, sia osservare come si è in grado di ascoltare se stessi. 2) Alcuni interventi potranno evidenziare piccoli passi realizzati verso un ascolto migliore, esprimendo come si è riusciti a superare un momento critico.

#### **INCONTRO (esercizio di approfondimento e di apprendimento)**

Angela dialoga con uno dei partecipanti che desidera comprendere meglio alcuni passaggi di una propria vicenda; tra parola, ascolto e immagini, si ricercano nuovi punti di vista sul tema evidenziato. I presenti assistono in un silenzio attento di auto-formazione personale.

### Seconda parte

#### **RIFLESSIONE SULL'ASCOLTO (esercizio di osservazione della vita e di studio dell'ascolto)**

Ci si confronta su un tema concordato in precedenza portando le proprie riflessioni, i propri dubbi ed osservazioni. Si instaura un dialogo meditato – che non perderà mai di vista l'ascolto – dove si presenta l'esperienza personale come se si trattasse di una ricerca fatta su se stessi, non come sola opinione.

**Tema previsto: DIVENTARE ASCOLTATORE (Pratiche di vita): PRENDERSI CURA DELL'ASCOLTO E DEI PENSIERI E FAVORIRE "L'AMORE PER LA VITA" - I SALVAGENTI della nostra quotidianità:** accorgimenti, risorse e abilità per affrontare le interferenze dell'ascolto e incamminarci in un percorso di aperture, intuizioni e riconoscimenti degli aspetti positivi dei nostri giorni.

#### **RACCONTI DI VITA (esercizio di ascolto e di coinvolgimento)**

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. È occasione, invece, per ascoltare il vuoto, per provare ad abbandonare i pensieri e a separarsi dalla realtà circostante.