

Con il patrocinio:



# L'Arte dell'Ascolto

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



Biblioteca  
Lame-Cesare Malservisi

Settembre 2019 - Maggio 2020  
21° anno di attività

Date degli incontri  
**Lunedì**  
16 settembre 2019  
14 ottobre 2019  
18 novembre 2019  
16 dicembre 2019  
13 gennaio 2020  
17 febbraio 2020  
16 marzo 2020  
20 aprile 2020  
18 maggio 2020

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

**Si entra alle 18,30 per iniziare puntualmente alle 18,45 e concludere alle 22,15 circa**

*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, in particolare:*

*Promozione e Formazione all'Ascolto quotidiano - Sostegno nei lutti  
Esperta e Consulente in Narrazioni Auto-biografiche. Autrice del libro "Raccontarsi per  
fotografie, fotografie per raccontarsi - Proposte Auto-biofotografiche orali e scritte*

**Collaborano: Chiara Madotto, Rosanna Stagni**

**Le attività si svolgono presso la Biblioteca Lame - Cesare Malservisi  
via Marco Polo, 21/13 - Bologna**

**L'iscrizione è obbligatoria: telefonare al nr. 051/6350948 della biblioteca**

**Per informazioni e chiarimenti sui contenuti dell'iniziativa:  
Indirizzo mail: [bibliotecalame@comune.bologna.it](mailto:bibliotecalame@comune.bologna.it)**

**Come raggiungerci: autobus 30, 11/A, 11/B; in auto, uscita tangenziale n. 5 Lame**

*L'iniziativa è gratuita. È richiesto un contributo di 2 euro ad ogni incontro,  
per condividere insieme alcune spese necessarie allo svolgimento dell'attività.*

**È rilasciato un attestato di partecipazione per una frequenza minima di sei incontri per ciclo**

*"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." - Plutarco 'L'arte di ascoltare'*



## 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 fondamento di una comunicazione autentica. Una risorsa per migliorare le proprie consapevolezze e le relazioni.**

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.** Una modalità di **meditazione tra silenzio e parola.** Una ricerca che 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 e provenienza etnica;** 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 e nella relazione 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 a 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, imparare da tutti e individuare le costruzioni personali e sociali del pensiero che ostacolano l'autonomia!** Si attiva così una **'palestra' di vita** dove valorizzare esperienze, **per rinnovare e accrescere la propria capacità di ascolto.**

**Una pratica di educazione alla quotidianità e al 'mestiere di vivere'.** Una comunicazione soddisfacente diventa quindi il frutto di una lunga e attenta osservazione e di un'applicazione costante..

**E' bello ascoltare e ascoltarsi, prendersi cura di sé e degli altri per vivere... con arte!**

**BIBLIOGRAFIA** (si riportano solo esempi di pedagogia, filosofia, spiritualità...)

- Plutarco, **L'arte di ascoltare**, Oscar Mondadori (Opera filosofica attuale, pure se scritta circa 2000 anni fa)
- Francesco Torralba, **L'arte di ascoltare**, Ed. Rizzoli (Manuale pratico per apprezzare silenzio e parole)
- 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)
- Roberto Mancini, **Il silenzio, via verso la vita**, Edizioni Qiqajon – Comunità di Bose (Il silenzio come apertura ai desideri più profondi)
- Cesare Viviani, **Non date le parole ai porci**, *Prove di libertà di pensiero su cose della mente e cose del mondo*, Ed. Il Melangolo, 2014

*Un'ulteriore ampia bibliografia di approfondimento è fornita ai partecipanti.*  
<http://www.bibliotechebologna.it/rassegne/53945/id/95731> (per aggiornamenti e documenti)

## PROGRAMMA DEGLI INCONTRI MENSILI DI ESPERIENZA E DI STUDIO

Introduzione agli esercizi pratici e di pensiero

*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 e senso di responsabilità. 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

**PRESENTAZIONE DEI PARTECIPANTI** – Ci si accoglie pronunciando a turno il proprio nome.

**ACCOGLIENZA (esercizio per 'fare silenzio' e disporsi all'ascolto)** - Alcuni minuti per 'fare silenzio', per rallentare la corsa quotidiana e disporsi all'ascolto di se stessi e allo scambio con gli altri.

**ASCOLTO DI SE' – (esercizio di osservazione di sé e di auto-comprensione) – 1)** 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. **2)** Si potrà ugualmente riflettere sul superamento di un momento critico che si è ottenuto nel tempo, ripensandone lo sviluppo del percorso fatto.

**ASCOLTO DELL'ALTRO (esercizio di accoglienza e di ascolto degli interventi)** - 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 interni ed esterni. In questa fase è importante sia raccogliere l'esperienza altrui, sia osservare come si è in grado di ascoltare se stessi.

**2)** Qualche intervento potrà evidenziare piccoli passi realizzati verso un ascolto migliore, esprimendo come si è riusciti a superare un momento critico o un'interferenza dell'ascolto (giudizio, impazienza, automatismi, schemi sociali...), come indicato nell'Ascolto di sé.

**INCONTRO (esercizio di approfondimento e di apprendimento)** - Angela dialoga con uno dei partecipanti che desidera comprendere meglio alcuni passaggi di una propria situazione incerta; tra parola, ascolto e immagini, si ricercano nuovi punti di vista sul tema evidenziato. I presenti ascoltano in un silenzio attento e auto formativo.

**PAUSA di 15'**

### 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 meditazioni, i propri dubbi ed osservazioni. Si instaura un dialogo a più voci – che non perderà mai di vista l'ascolto – dove si presenta l'esperienza personale come una ricerca fatta su se stessi, non come sola opinione. Tema previsto:  
**DIVENTARE ASCOLTATORE: LA NATURA E' LA NOSTRA CASA E NELLA NATURA SIAMO A CASA.**

**RACCONTI DI VITA (esercizio di narrazione, di ascolto e di coinvolgimento)** - Narrare è peculiarità umana. L'esercizio proposto è occasione per raccontare storie di vissuti propri o altrui compiutamente. Si accolgono con coinvolgimento e come insegnamento di vita. Non si fa alcun commento.

**ASCOLTO DEL SILENZIO (esercizio di liberazione)** - Questa volta 'fare silenzio' non ha alcun fine. È occasione per provare ad abbandonare i pensieri e a separarsi dalla realtà circostante.