

Date degli incontri: **MERCOLEDÌ**

14 settembre 2022  
12 ottobre 2022  
16 novembre 2022  
14 dicembre 2022

*È possibile accedere all'Arte dell'Ascolto  
in una qualsiasi delle date sopra riportate.  
A gennaio valuteremo le nuove date per la prima parte dell'anno 2023*

**Si incomincia puntualmente alle 17 per concludere alle 19**

**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 e 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-biografiche orali e scritte"

### Collabora: Chiara Madotto

Promozione e Formazione all'Ascolto quotidiano

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-C.Malservisi)

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.**

### BIBLIOGRAFIA (alcuni esempi di pedagogia, filosofia, spiritualità)

Bib. completa sul sito <https://www.bibliotechebologna.it/bibliografie-biblioteche/bibliography/l-arte-dell-ascolto-a241e9/>

- 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**, Ed. Qiqajon – Com.di Bose (Il silenzio come apertura profonda)
- 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
- Laura Campanello – **Ricominciare, Dieci tappe per una nuova vita** – Ed: Mondadori, 2020. (un percorso per la cura di sé)
- **Simone Cisticchi - Happy Next, Alla ricerca della felicità – Ed. La Nave di Teseo, 2021 (un invito a più voci)** (ura di sé)
- Simone Cisticchi - **Happy Next, Alla ricerca della felicità** – Ed. La Nave di Teseo, 2021 (un invito a più voci)



Con il patrocinio del Quartiere Navile

## L'Arte dell'Ascolto Incontri formativi per sviluppare la capacità di ascolto di sé e degli altri

Settembre 2022 – Maggio 2023

23° anno di attività



**"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 accogliere 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!**

## COMUNICAZIONE per l'anno 2022/23

Il volantino riporta di seguito il nostro ampio programma-base, della durata di 3h e 30, applicato per 21 anni fino al febbraio 2020. A seguito della pandemia, abbiamo sospeso le attività in presenza fino all'autunno 2021, mantenendo contatti via e-mail tra i partecipanti con la parte del programma che prevede la riflessione comune o personale a tema. (v. sul sito Biblioteca Lama C. M. <https://www.bibliotechebologna.it/documents/404844>)

Ora la situazione pandemica è ancora confusa, ma per cautela e responsabilità verso i partecipanti, abbiamo accorciato i tempi di presenza in due ore, in un ambiente spazioso della Biblioteca Lama, modificando lievemente la successione degli esercizi. Essi rimangono nella loro essenza, ma vengono concentrati in un tempo inferiore di 2 h. dalle 17 alle 19.

## 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 sviluppano 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: ALLA RICERCA DELLA FELICITA'... GIOIA... CONTENTEZZA...**

**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.