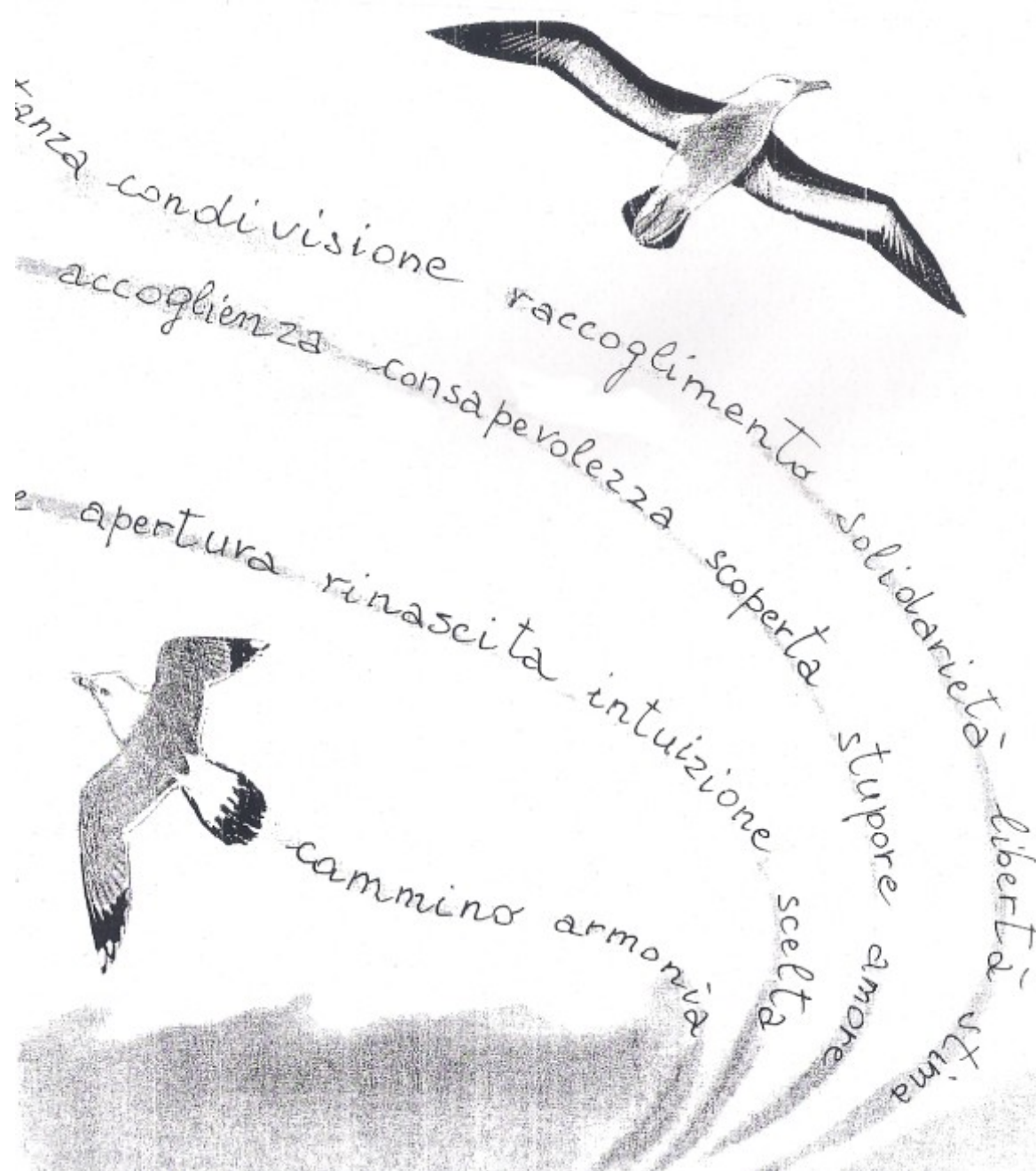


L'Arte dell'Ascolto

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

Febbraio - Maggio 2024
24° 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 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!

Questo programma rappresenta un'utile lettura per comprendere l'intero percorso che, prima del periodo covid, si svolgeva su 3h e 30'. Da settembre a dicembre 2023 è previsto un ciclo di proposte differenziate, distribuite su quattro incontri mensili di 2 h, per sviluppare ugualmente i più ampi esempi di ascolto. Si potrà partecipare in qualsiasi momento, ma è consigliabile frequentare tutti e quattro gli incontri mensili proposti, con la consueta presenza attenta e puntuale. Durante gli incontri, queste 'palestre di vita' offriranno: meditazioni, letture, pratiche, dialoghi e silenzi... i partecipanti faranno esperienza auto-formativa dell'ascolto di sé e degli altri, per trovare i riferimenti più adatti alla propria vita quotidiana. Si ricordano i molti libri e film della ricca biblio-filmografia distribuita e presente sul sito della Biblioteca Lama C.M. per orientarsi nella richiesta del prestito.

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 degli interventi 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 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) – Un partecipante presenta una sua situazione incerta. Il racconto viene accolto in silenzio dai presenti. Poi Angela lo invita a riformulare la sua comunicazione con uno sguardo rinnovato. La risonanza di un ascolto silenzioso generale attento, corale e auto formativo aiuterà tale esperienza.

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: L'ARTE DI TOGLIERE PESO ALL'ESISTENZA, OVVERO L'ARTE DELL'ESSENZIALITÀ** (CON SPUNTI DAL LIBRO "LEGGEREZZA" DI LAURA CAMPANELLO)

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.

Date degli incontri: LUNEDI'

19 Febbraio 2024

18 Marzo 2024

15 Aprile 2024

20 Maggio 2024

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

Si incomincia puntualmente alle 16:30, 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-biofotografiche orali e scritte"

Collaborano: Libera Bianchi, Lina Orlandi, Stefano Frabboni

**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: biblioteca.lame@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 (si riportano solo pochi esempi di pedagogia, filosofia, poesia, spiritualità, storie di vita...)

- 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 (Il silenzio come apertura ai desideri più profondi)
- Laura Campanello, **Leggerezza**, Ed. Mursia, 2015 (Un percorso filosofico quotidiano per la cura di sé, per non inaridire)
- Simone Cisticchi, **Happy Next, Alla ricerca della felicità**, Ed. La Nave di Teseo, 2021 (Invito a più voci del cantautore)
- 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
- Cesare Viviani, **Dimenticato sul prato**, Ed. Einaudi, Milano, 2023 (La più recente raccolta di poesie dell'autore)
- Miriam Ridolfi, **Una storia al mese, 2002/2022**, Ed. Pendragon, 2023 (La passione di una vita per "Educare per educarci, memoria, cittadinanza, pace, ambiente, poesia, letteratura, diritti, impegno civile, rispetto, scuola, resistenza...")
- **Pagine di Comunità** – Edite dal 2018 al 2023 (Raccolte autobiografiche di 4 laboratori condotti da A. Mazzetti, scritte da decine di persone che hanno ripercorso con affetto le loro vite, le amicizie, gli amori, le capacità e le fatiche...).

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

<http://www.bibliotechebologna.it/rassegne/53945/id/95731> (per aggiornamenti e documenti)