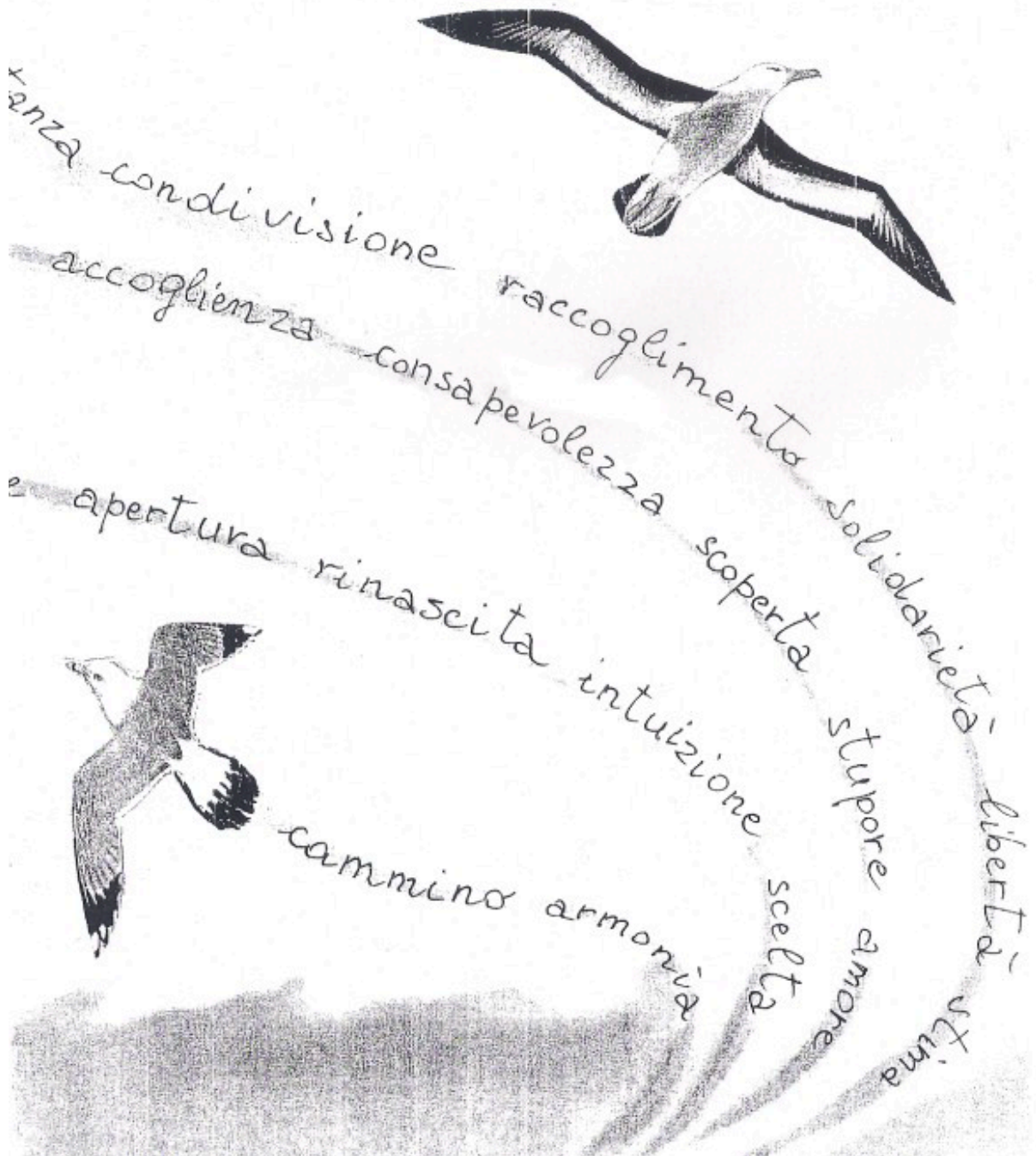


Con il patrocinio del Quartiere Navile

L'Arte dell'Ascolto

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

*Gennaio – Maggio 2026
26° anno di attività*



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 fondamentale per una comunicazione autentica. Una risorsa per migliorare le proprie consapevolezza e i rapporti.

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!

*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.*

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI MENSILI DI ESPERIENZA E DI STUDIO

Introduzione agli esercizi pratici e di pensiero

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 SÉ – (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.

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 NELLA QUOTIDIANITA' PER IL BUON USO DELLA VITA.**

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.

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 L'arte di ascoltare di Plutarco)

Un uomo a cui ogni giorno non appartiene un'ora non è un uomo (da I racconti dei Chassidim di Martin Buber)

Date degli incontri: LUNEDÌ

19 gennaio 2026

16 febbraio 2026

16 marzo 2026

20 aprile 2026

18 maggio 2026

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:

Lina Orlandi, *Formazione all'Ascolto quotidiano e alla Scrittura nei Laboratori Autobiografici*

Stefano Frabboni *Formazione all'Ascolto quotidiano; Impegno nel Volontariato alla Ass. Magnolia di Budrio (BO) per Anziani malati di Alzheimer e a Medicina (BO) per gruppi Famiglie con problemi di Alcolismo.*

Le attività si svolgono presso la BIBLIOTECA LAME – CESARE MALSERVISI - Via Marco Polo, 21/13
L'iscrizione è obbligatoria: telefonare al 051/2196570 (Biblioteca Lame-C.Malservisi)

Per informazioni e chiarimenti sui contenuti dell'iniziativa:

Indirizzo mail: 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 3 Euro ad ogni incontro.
per condividere insieme alcune spese necessarie allo svolgimento dell'attività.

La BIBLIOFILMOGRAFIA, molto ampia, è esposta sul sito della Biblioteca; si sono volute accogliere molteplici esperienze umane -scientifiche, antropologiche, filosofiche... poesia, spiritualità, storie di vita.. – quale esempio della multiculturalità a cui L'Arte dell'Ascolto ha sempre teso, per rispetto del pensiero e della ricerca altrui, con tanto desiderio di conoscenza e di formazione dello spirito critico. Di seguito si riportano solo alcuni titoli:

- Plutarco, **L'arte di ascoltare**, Oscar Mondadori (Opera filosofica attuale, pure se scritta più di 2000 anni fa)
- Francesco Torralba, **L'arte di ascoltare**, Ed. Rizzoli, 2008 (Manuale pratico per apprezzare silenzio e parole)
- Roberto Mancini, **Il silenzio, via verso la vita**, Edizioni Qiqajon 2002 (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)
- Ilaria Gaspari, **Lezioni di felicità – Esercizi filosofici per il buon uso della vita**, Ed. Super ET, 2019 (Esercizi filosofici)
- 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 e **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**, 4 vol.– Editi dal 2018 al 2023 (Raccolte da 4 Laboratori Autobiografici 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...)

Vedi: <https://www.bibliotechebologna.it/documents/l-arte-dell-ascolto> (anche per documenti dei cicli precedenti)