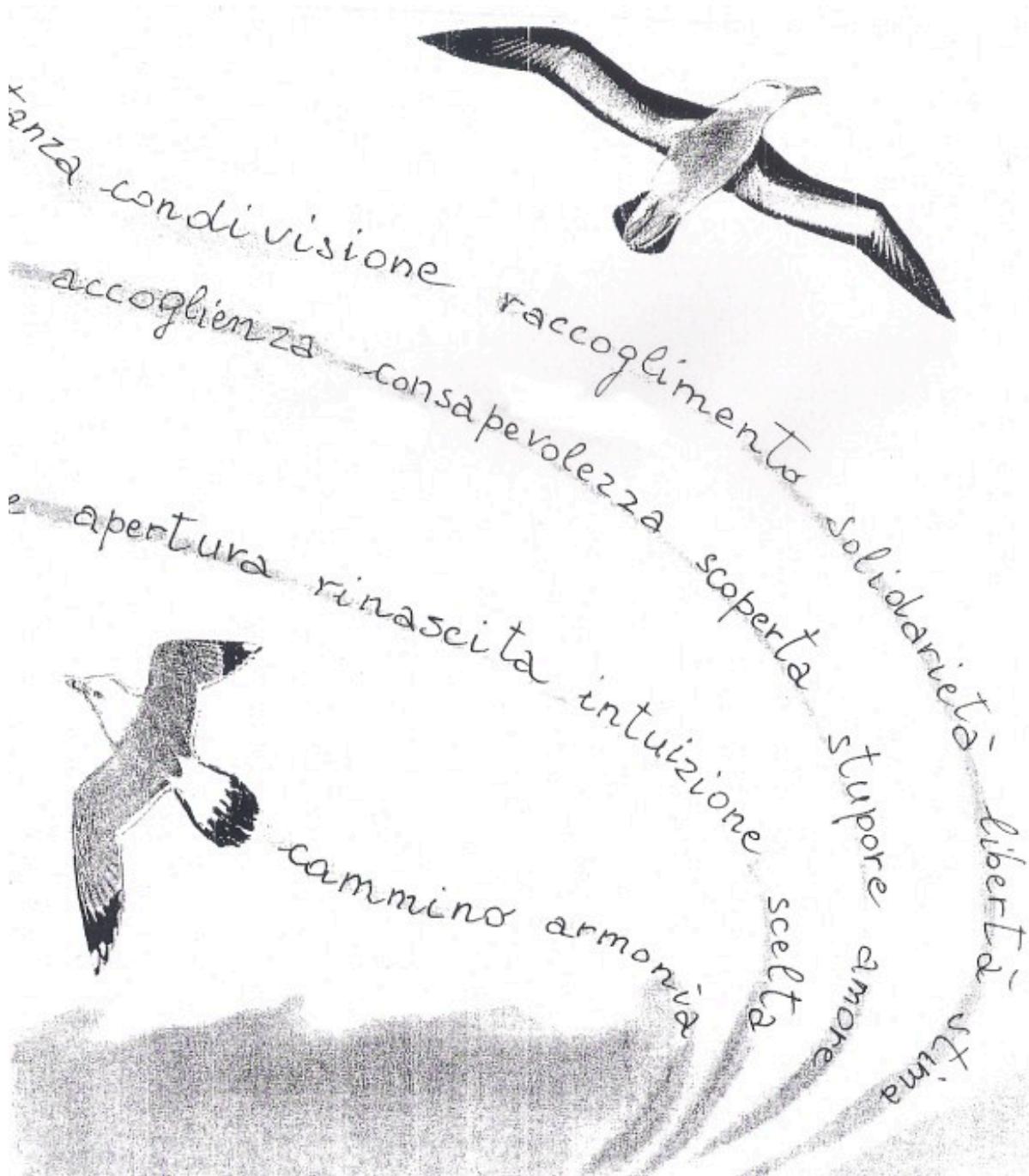


Con il patrocinio del Quartiere Navile

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 consapevolezze 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, dutili, 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 QUOTIDIANITÀ 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 Qiqaion 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 Cristicchi, **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. Mazzettii, 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-asciolt> (anche per documenti dei cicli precedenti)