

## L'ARTE DELL'ASCOLTO

INCONTRI FORMATIVI PER SVILUPPARE LA CAPACITA' DI ASCOLTO DI SE' E DEGLI ALTRI  
**18 maggio 2022 ore 17**

Un caro benvenuto a questo terzo incontro dell'anno. (mascherine)

Ringraziamo la Biblioteca per le sedi offerte e altri aiuti.  
Spegniamo i cellulari.

Ricordo che abbiamo una bella bibliografia, di cui avete già copia, poi c'è un aggiornamento che vi abbiamo dato; se qualcuno non ce l'ha ne ho copie. I prestiti dei libri vanno chiesti prima di cominciare in Biblioteca, perché alle 19 in punto si chiude.

**Presentazione** – *Ci presentiamo, secondo la nostra ritualità di benvenuto, con il nostro nome. Scriviamoli i nomi per rileggerli e ricordarli. Io li ripeto uno ad uno, così che ognuno si sente anche chiamato.*

### **PAROLE CHIAVE (ore 17,20)**

Preleviamo le parole chiave dell'ascolto, dai sacchetti in silenzio, le usiamo per riflessione, pensando al valore di questa parola nella nostra vita (quindi un modo simbolico per accoglierla), o come segnalibro (una modalità concreta).

**PLICO DI RIFLESSIONI DEGLI INCONTRI** (si è pensato che potessero essere utili per la prossima estate, qualche pensiero, in più, meditandovi ancora...)

Come detto fin dallo scorso anno proviamo con questi incontri ad applicare una forma breve dell'ascolto che comprende sempre ogni modalità di ascolto; l'ascolto di sé (che avviene mentre ci esprimiamo), l'ascolto dell'altro senza giudizio e senza intervento sul tema trattato (mentre ascoltiamo altri interventi), nel contempo ci saranno naturalmente le riflessioni interiori qui o a casa su quanto ascoltato. Possiamo prendere brevi appunti, come sempre, per continuare a seguire i pensieri che vogliamo esprimerci.  
Ecco che non sappiamo ancora cosa accadrà della pandemia. Forse continuerà e quindi se continueremo, dovremmo farlo ancora con questa forma breve su due ore. Vorremmo sapere cosa ne pensate. NE PARLIAMO prima di cominciare

### **CONTINUIAMO (ore 17,40)**

Cominciamo con la lettura di un testo che è già da tempo nella nostra bibliografia.  
Poi, le nostre riflessioni potranno raccontare del nostro essere nel mondo, del malessere e del benessere che proviamo, affrontando i temi che ci stanno a cuore. Potremo prendere spunto dalla lettura del testo o proseguire con i nostri argomenti, quelli che ci portiamo dentro da tempo, o da oggi...

### **LETTURA**

Ora interverremo e ci ascolteremo. **Nessuno riprenderà i temi presentati da chi ci ha preceduto.** Né interverremo sul detto dell'altro. Interveniamo senza chiedere la parola. Attendiamo qualche secondo prima del successivo intervento. In pratica ci autogestiamo. Attenzione che queste sono indicazioni circa i modi con i quali ascoltare.

### **LETTURA DI UN BRANO POETICO (ore 18,40)**

**Scelto da Chiara, in questo trimestre e letto a due voci (Chiara e Lina).**

### **ASCOLTO DEL SILENZIO (esercizio di liberazione) ore 18,50**

Questo è un esercizio di liberazione. Un silenzio. Per rilassarci, separarci dall'ambiente circostante, stare bene. Il nostro respiro sarà il ritmo che ci accompagna in questi 5 minuti, che a casa possono diventare 10, 15, secondo il bisogno. Se le parole si affollano, lasciamole andare con decisione e riprendiamo la nostra concentrazione.

**Il 18 maggio 2022**, per attraversare l'estate lasciando andare i propri pesi inutili, abbiamo pensato alla parola **LEGGEREZZA**. Il libro con questo titolo è quello di LAURA CAMPANELLO<sup>1</sup>, filosofa milanese, docente della Scuola Superiore di Pratiche Filosofiche Philo. La sintesi che segue è sempre un tentativo ed un invito alla lettura successiva del libro:

“La LEGGEREZZA ha a che fare con la felicità e la felicità ha a che fare inevitabilmente con il modo di vivere che abbiamo, con la maniera di vedere il mondo e di abitarlo, ha a che vedere con la libertà, con il modo di intendere il tempo, con la capacità di desiderare, con il sentirsi vivere e soprattutto ha a che fare con il *ricordarsi di vivere*.”

**E' l'arte di togliere peso.**

Osserva George Eliot: “*Teniamo quello che vale la pena di tenere e poi, con il fiato della gentilezza, soffiama via il resto.*”

La leggerezza inizia, semplicemente dal saper dire alcuni *no*. Questo peso non ci sta, questo peso non ha senso portarlo, questo peso lo spartiamo, così se ne sente meno la gravità. [...] Proviamo ad ascoltare il desiderio di appoggiare, anche solo per un attimo, il pesante sacco che ci portiamo sulle spalle, o la pesante armatura che ci portiamo addosso, e guardarli; guardare cosa contiene il sacco e capire come renderlo più leggero, ... oppure allargare le maglie dell'armatura che chissà perché abbiamo indossato... E riposarci un po' senza che accada nulla di pericoloso e irreparabile

L'anima, schiacciata e soffocata, dai pesi o rinchiusa in uno spazio piccolo non può prendere il volo che le è proprio. L'anima principio vitale di ogni esistenza, ha nella sua etimologia la stessa radice di parole come spirito, vento, aria, pneuma, soffio e respiro. Essa è sempre stata rappresentata con l'immagine della farfalla: leggera, delicata, volatile. [...]

La leggerezza è una virtù, è un'arte che necessita di lavoro e forza d'animo, necessita di esercizio finalizzato a sottrarre peso all'esistenza quotidiana e chiede la sapienza di poter apprendere come portare i pesi esistenziali, che inevitabilmente si devono portare, ma in maniera più sostenibile. ... L'arte di togliere peso all'esistenza è l'arte dell'essenzialità... E' l'arte del respiro, in fondo: riempirsi e svuotarsi, per essere vivi. [...]

Bisogna amalgamare nella giusta proporzione il peso con la leggerezza, la luce con l'ombra, la vita con la morte. La leggerezza, come arte, è la pratica che deve essere attuata, costantemente ricercata e coltivata, sostenuta quotidianamente come scelta di trasformazione del proprio modo di vedere se stessi e il mondo. [...] Essa si coltiva nelle sfumature della vita, delle esperienze, delle emozioni; non sta nel troppo, nell'eccessivo, nell'esagerato, nell'eccesso.

La leggerezza è una condizione che fa sentire sollievo, è la sensazione di potersi sollevare da terra almeno un po', di non sentire il peso dell'esistenza in maniera eccessiva, è la possibilità di sollevarsi e guardarsi dall'alto, è la necessità vitale di alzare lo sguardo verso l'alto e vedere se stessi nel cosmo. “

---

<sup>1</sup> Leggerezza, Laura Campanello, Ed. Piccole Tracce Mursia, Milano, 2015 pp. 23/26.