



Valigetta per moderatori

Tema: “Vicende di vita”

La Rete svizzera dei caffè narrativi promuove la nascita e lo sviluppo sul territorio di caffè narrativi condotti con l'intervento di un'accurata moderazione: qui possono trovare ascolto le storie biografiche di tutti i partecipanti al fine di favorire il dialogo e migliorare la convivenza.

La Rete Caffè Narrativi Svizzera è un progetto comune di:



MIGROS
Per cento culturale

Parte integrante dell'impegno sociale
del Gruppo Migros:

migros-engagement.ch



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Impressum

Editore

Rete caffè narrativi Svizzera
Federazione delle cooperative Migros
Direzione affari culturali e sociali
Casella postale 1766
CH-8031 Zurigo

www.caffenarrativi.ch
info@caffenarrativi.ch

Redazione

Rhea Braunwalder, Jessica Schnelle

Autrici

Rhea Braunwalder, Johanna Kohn,
Susi Sennhauser, Claudia Sollberger



Indice

Che cos'è la valigetta per moderatori.....	4
Preparazione.....	5
Svolgimento	6
Riflessione e scambio di opinioni	9
Allegato 1: Diversità e genere	10
Allegato 2: Emozioni e possibili reazioni	11
Allegato 3: Altre situazioni emotive (per i più esperti)	12



Che cos'è la valigetta per moderatori

Ai/alle principianti consigliamo di leggere la valigetta per moderatori e le [linee guida](#), dove vengono descritti la pianificazione, la preparazione e lo svolgimento di un caffè narrativo nonché la successiva riflessione.

Come nel caso di una consueta valigetta per moderatori, contenente post-it, matite, magneti, cartoncini ecc., anche in questo caso i moderatori e le moderatrici sono liberi di decidere quali materiali della valigetta utilizzare e quali avere semplicemente con sé per ogni evenienza.

Sul nostro sito web è inoltre disponibile un [video](#) (tedesco) in cui Johanna Kohn del team di progetto della Rete svizzera dei caffè narrativi spiega come introdurre un caffè narrativo sul tema "Vicende di vita". Lasciatevi ispirare!

Preparazione

Sviluppare in prima persona il tema “Vicende di vita”

La narrazione è una forma di elaborazione delle esperienze di vita, un ricordo personale di momenti che forse tornano a essere presenti solo attraverso l’ascolto. Le storie di altre persone possono riportare alla mente cose dimenticate. Le emozioni, quindi, fanno naturalmente parte di ogni caffè narrativo. Il tema “Vicende di vita” è molto ampio proprio per invitare il maggior numero possibile di persone a raccontare diversi momenti della loro biografia. A seconda della persona, il racconto di questi momenti può suscitare sentimenti più o meno forti.

Per prepararvi, cercate innanzitutto di confrontarvi con le vostre vicende di vita personali. Quali storie racconterei per prime? Si tratta di eventi felici o difficili? Quali sentimenti provocano in me questi argomenti? Per avere altri punti di vista sull’argomento, potete prima interpellare una persona della vostra cerchia di conoscenze. Ogni gruppo è diverso: può darsi che veniate sorpresi/e da storie belle e toccanti, ma anche da eventi tristi e difficili. Nell’allegato 1 si fa riferimento ad alcune tipiche vicende di vita.

Consigli pratici

Noi della Rete caffè narrativi Svizzera abbiamo constatato che quando si raccontano vicende di vita spesso può instaurarsi un’atmosfera piuttosto pesante. Se ciò dovesse accadere, non preoccupatevi. Nel vostro ruolo di moderatori/moderatrici prestate attenzione alle dinamiche del gruppo e siate sempre pronti/e a intervenire con domande incoraggianti per riportare la conversazione su contenuti positivi e risollevare gli spiriti.

Ecco un esempio proposto dall’esperta moderatrice Claudia Sollberger:

“La vita ci pone di fronte a numerose sfide. Spesso si tratta di compiti o situazioni difficili che dobbiamo imparare a gestire. Abbiamo già avuto modo di ascoltare alcune vicende in merito. Non di rado, tuttavia, sono proprio queste situazioni difficili a renderci forti. Ma esistono anche avvenimenti che ci hanno resi felici oppure orgogliosi. Qualcuno desidera raccontare una vicenda simile?”

Inoltre, già nel discorso introduttivo potete ricordare alle persone presenti che nessuno rimane insensibile al racconto e all’ascolto e che in un caffè narrativo le emozioni sono qualcosa di naturale e consentito. Per prepararvi, potreste anche chiedervi: cosa mi aspetterei se durante un caffè narrativo provassi all’improvviso emozioni forti? Cosa potrebbe essermi di aiuto? Qualcuno che mi porga un fazzoletto o che magari mi rivolga una frase incoraggiante? Una foto divertente? Un gesto?

La seconda parte del caffè narrativo (parte informale) è peraltro anche un buon momento per esprimere vicinanza. Potete rivolgervi ai partecipanti in cui avete osservato reazioni emotive e chiedere loro se vada tutto bene. Può essere di aiuto anche la presenza di una persona che vi accompagna o che vi assiste nella moderazione e che sappia intervenire in caso di reazioni emotive dei partecipanti.

Nell’allegato 2 e nell’allegato 3 trovate alcune letture di approfondimento sulla gestione delle emozioni nel caffè narrativo.

Svolgimento

Saluto

La persona che ospita il caffè narrativo dà il benvenuto ai partecipanti e dice alcune parole sul luogo o sulla località.

Regole di conversazione del caffè narrativo

Il moderatore/la moderatrice illustra sinteticamente i metodi e spiega nel dettaglio le regole di conversazione del caffè narrativo.

- Nella narrazione vengono condivise esperienze personali e storie quotidiane.
- Non esiste il concetto di giusto o sbagliato.
- Ciò che viene detto non è oggetto di discussione.
- Non si esprimono valutazioni.
- Chi racconta è trattato con rispetto.
- Raccontare è facoltativo, ascoltare è doveroso.
- Tutto ciò che viene raccontato è trattato con riservatezza.
- Il moderatore/la moderatrice si assicura che tutti coloro che lo desiderano possano prendere la parola e che non si perda il filo del discorso.
- Nella seconda parte l'atmosfera è più informale; sorseggiando un caffè o un tè si conversa per approfondire singoli temi o per chiarire domande che non hanno ancora ricevuto risposta.

Consultare anche la scheda informativa “Regole di conversazione nel caffè narrativo” sul nostro [sito web](#).

Arrivo dei partecipanti

È bene fare dapprima un giro di presentazioni per conoscere le voci delle altre persone. Per rompere il ghiaccio bastano il nome e una breve domanda personale (colore preferito, animale, oggetto importante ecc.). Se l'incontro avviene in modalità digitale, è importante che tutti i partecipanti mostrino la propria immagine e utilizzino il proprio nome.

Introduzione

Di seguito sono riportati alcuni pensieri che aiutano a formulare un'introduzione tematica per permettere ai partecipanti di entrare nell'argomento e stimolarli a raccontare liberamente. Potete utilizzare questo testo, riformularlo, oppure scegliere una vostra personale introduzione.

Il tema dei caffè narrativi che si svolgono in tutta la Svizzera dall'11 al 13 giugno 2021 si intitola “Vicende di vita”. Raramente la vita scorre in modo lineare. Vogliamo concentrarci sui momenti della nostra vita che rimangono impressi nei ricordi e dei quali oggi possiamo parlare apertamente raccontando le nostre vicende:

- perché erano belle e ci toccano nel profondo;
- perché erano gioiose, ma forse anche tristi;
- perché siamo orgogliosi di avere imparato qualcosa di importante da questi

- avvenimenti;
- perché abbiamo raggiunto un punto di svolta.

Le vicende vissute, inoltre, sono sempre in relazione con un certo periodo della nostra vita. Alcune situazioni ci sembrano importanti nel momento in cui accadono; quando ci ripensiamo dopo un po' di tempo, invece, non le consideriamo più esperienze così decisive, oppure le abbiamo addirittura dimenticate.

Poi ci sono situazioni, come l'incontro con una persona o l'acquisto di un certo oggetto, a cui non diamo particolare importanza. Tali esperienze possono rivelarsi decisive in un secondo momento e restare impresse nella nostra memoria per molti anni.

Catalogo delle domande

Per ampliare l'ambito della conversazione in un caffè narrativo, lavoriamo con un "catalogo delle domande". Entro determinate dimensioni cerchiamo di fare luce su diversi punti di vista sull'argomento.

Di seguito vi proponiamo una serie di domande che possono esservi utili per moderare la conversazione e che fungono da punti di orientamento. Durante la moderazione lasciatevi guidare dal flusso del discorso e utilizzate le domande riportate di seguito come ispirazione, a seconda di come si addicono ai racconti dei partecipanti. Siate flessibili e attenetevi a ciò che viene raccontato nel gruppo.

Domanda - iniziale	Quale vicenda della vostra vita vorreste raccontare oggi?
Passato	Di quale vicenda della tua infanzia, adolescenza o età adulta ti ricordi bene (per esempio con la famiglia, gli amici e le amiche, i colleghi e le colleghe, oppure eventi legati a determinati luoghi o attività)? Quali situazioni hanno influenzato la tua vita o l'hanno cambiata in modo permanente?
Società, storia	Qual è un evento che hai vissuto e che pensi sia percepito come altrettanto importante da altre persone nella società? Come hai vissuto l'evento?
Sentimenti	La percezione è soggettiva. I nostri sentimenti riguardo un avvenimento cambiano con il passare del tempo. Cos'hai provato prima, durante e dopo una situazione ricca di avvenimenti e cosa provi ora che c'è una maggiore distanza? Si sono verificati invece anche eventi che sul momento hanno suscitato in te sentimenti molto forti, ma che ora non ti sembrano più così importanti?
Sensi	Spesso i sensi risvegliano ricordi. Chiedete ai partecipanti e alle partecipanti se vi sono odori, rumori, gusti, sensazioni o immagini che sono rimasti impressi nella loro memoria.
Presente	Esiste forse qualche evento che hai vissuto di recente e che ti è rimasto impresso, che ti è piaciuto, che era legato a particolari emozioni? Quali delle tue esperienze attuali saranno ancora vive tra 5, 10 o 20 anni?
Relazioni	Con chi hai vissuto un evento duraturo/significativo? In quali rapporti sei con questa

	persona oggi?
Oggetti	Talvolta gli avvenimenti sono legati a determinati oggetti. Esiste un oggetto che associ a una vicenda significativa della tua vita? Che cos'hai vissuto in relazione a quest'oggetto?
Futuro, abitudine, consigli/pratica	I momenti che oggi sono stati definiti significativi da te e da altri sono quelli che ti aspettavi (prima del caffè narrativo)? A quali momenti presterai attenzione in modo più mirato in futuro? Quale sarà, a tuo avviso, un momento per te importante nel prossimo futuro? Come puoi trasformare un'esperienza vissuta nel qui e ora in un momento evocativo in futuro?

Passare alla conversazione informale

Durante la parte informale si conversa sorseggiando un caffè o un tè, approfondendo gli argomenti e facendo domande. Come momento di transizione basta un breve riepilogo dei racconti. È inoltre importante ringraziare ed esprimere apprezzamento per le storie narrate.

La parte informale rappresenta l'occasione per conversare con gli altri senza moderazione. La persona che ha moderato l'incontro può avvicinare singoli partecipanti che hanno mostrato forti emozioni per chiedere loro come si sentono. È possibile mantenere l'assetto iniziale del gruppo, muoversi liberamente oppure formare gruppi più piccoli.

Se il caffè narrativo ha avuto luogo in formato digitale, questa seconda parte è altrettanto importante (senza caffè/tè). Eventualmente è anche possibile dare vita a delle sessioni tematiche.

Al termine del caffè narrativo il moderatore/la moderatrice conclude la seduta e ringrazia tutti i presenti (in questa fase è anche possibile accennare ad altri caffè narrativi).

Esempio

Vi ringrazio molto per le interessanti storie che avete raccontato. Abbiamo avuto modo di conoscere gli eventi che oggi sono per voi importanti (riassunto di qualche esempio) e che rimangono impressi nella memoria. Ascoltando i racconti degli altri partecipanti, forse anche a voi è tornata alla mente una vicenda simile. Oggi erano queste le storie personali che hanno esercitato su di voi un potere evocativo. Vi ringrazio di cuore per la vostra fiducia e la vostra disponibilità ad aprirvi. Tutto ciò che è stato detto rimane qui dentro e non verrà riferito all'esterno.



Riflessione e scambio di opinioni

Prendetevi un po' di tempo per riflettere su come è andato il vostro caffè narrativo.

Allegato 1: Diversità e genere

L'illustrazione riportata qui sotto è un esempio che può essere di aiuto per mostrare ai partecipanti la molteplicità delle vicende nel corso della vita e per stimolarli a raccontare tanti avvenimenti diversi. Raramente la vita scorre in linea retta; gli eventi sono diversificati e molto personali. Non esiste il concetto di "giusto o sbagliato".

Nel vostro caffè narrativo cercate di dare spazio e attenzione a progetti di vita, provenienze culturali e punti di vista diversi. La diversità delle opinioni e dei percorsi di vita arricchisce la nostra società. Per esempio quest'illustrazione, che mostra una serie di vicende di vita dall'infanzia fino alla pensione, è molto parziale, poiché rispecchia una cultura occidentale con orientamento eterosessuale.



Allegato 2: Emozioni e possibili reazioni

Gioia

- Condividere la gioia, viverla tutti insieme come gruppo.
- Concedere tempo e spazio alla gioia, all'allegria.

Lacrime

- Concedete spazio e tempo, esprimetevi attraverso l'atteggiamento: attendete per il tempo necessario e sopportate il silenzio.
- Tenete un fazzoletto a portata di mano.
- "C'è qualcosa che posso o che possiamo fare?"
- "Vuoi lasciare la stanza insieme all'accompagnatore?"
- "Te la senti di proseguire?"

Rabbia

- "È evidente che questo ti fa arrabbiare ancora adesso. Cosa vorresti poter fare?"
- "Saresti esprimere a parole la tua rabbia?"
- "Hai espresso la tua rabbia, è una cosa molto importante."
- "Proporrei di fermarci qui..."

Vergogna

- Riconoscerla e affrontarla con dignità.

Antipatia

- "Esistono opinioni diverse. Possiamo essere dissenzienti, non saccenti."
- "Ogni persona che ha fatto un'esperienza l'ha vissuta a modo suo. Non si tratta di saperne di più o di essere migliori, ma semplicemente di aver vissuto la situazione in modo diverso."

Allegato 3: Altre situazioni emotive (per i più esperti)

Nel mio ruolo di moderatore/moderatrice, noto che mi sfugge qualcosa. Possibili reazioni come moderatore/moderatrice:

Essere sincero/a e scusarsi

- “In questo momento mi cogli alla sprovvista.”
- “Non sono in grado di fornire una risposta soddisfacente.”
- “Forse sarebbe meglio rivolgersi a una persona esperta in materia.”
- “Si è trattato di un malinteso: evidentemente ho capito male la tua affermazione, non volevo dire questo. Mi dispiace.”

Nel mio ruolo di moderatore/moderatrice, noto che la persona che sta parlando ha raccontato un evento per lei profondamente toccante e ha reagito emotivamente. Possibili reazioni come moderatore/moderatrice:

Mostrare apprezzamento

- “Ho ascoltato la tua vicenda. Quali risorse ti hanno aiutato ad andare avanti dopo l'accaduto?”
- “È evidente che hai/avete attraversato una situazione davvero difficile e sei riuscito/siete riusciti a trarre il meglio da quest'esperienza.”
- “Non è sicuramente facile per te raccontare queste cose qui in gruppo: ci vuole una buona dose di forza e coraggio.”
- Concedete alle lacrime lo spazio necessario e tenete d'occhio gli altri.
- Mostrate sostegno e solidarietà: “È un bene che quest'occasione offra spazio per raccontare una storia come questa, che richiede il suo tempo. Grazie per la fiducia.”
- “Devi essere una persona molto forte per essere riuscita a fare ciò che hai fatto.”

Nel mio ruolo di moderatore/moderatrice noto che una persona racconta più di quel che vorrebbe. Possibili reazioni come moderatore/moderatrice:

Proteggete la persona che racconta

- Interrompete la persona mostrando rispetto e apprezzamento per quello che racconta. “Vuoi veramente raccontarlo qui? Ne sei sicuro/a?”
- “Ti ringrazio per la tua storia. Forse è più opportuno che una simile esperienza sia discussa nuovamente con qualcuno del tuo ambiente familiare oppure con me al termine dell'incontro.”

Nel mio ruolo di moderatore/moderatrice, noto che mi sto totalmente immedesimando nella vicenda raccontata. Possibili reazioni come moderatore/moderatrice:

Mostrare empatia e prendere le distanze.

- L'empatia del moderatore/della moderatrice è molto importante. Siate sinceri/e; se qualcosa vi tocca o vi commuove, ditelo. Il compito è quello di aiutare la persona a uscire dalla tristezza della sua storia.
- Riflettete e respirate profondamente: quale effetto ha su di me questa storia?