



## All'attenzione di moderatrici e moderatori di Caffè narrativi

### Guida per le Giornate nazionali dei Caffè narrativi 2023

17-19 Novembre 2023

Tema: Ascoltare. Zuhören. Écouter.

#### Accoglienza

*La persona responsabile\* accoglie le/i partecipanti al Caffè narrativo, menziona il quadro delle Giornate nazionali dei Caffè narrativi e dice qualche parola sul luogo in cui si svolge l'incontro.*

#### Regole di conversazione del Caffè narrativo<sup>1</sup>

*La moderatrice/il moderatore fornisce una panoramica sul metodo e spiega nel dettaglio le regole di conversazione del Caffè narrativo.*

- Si condividono esperienze personali e storie di vita quotidiana
- Nulla è giusto o sbagliato
- Quello che viene detto non è oggetto di dibattito
- Non si giudica
- Chi racconta è trattata/o con rispetto
- Raccontare è facoltativo, ascoltare è obbligatorio
- Tutto ciò che viene detto è trattato in modo confidenziale
- La persona incaricata della moderazione si assicura che tutte/i coloro che desiderano parlare abbiano la possibilità di farlo, e che lo scambio segua un filo conduttore.
- Nella seconda parte informale, accompagnata da caffè/tè, le/i partecipanti possono approfondire tra loro singoli argomenti o chiarire degli aspetti particolari.

#### Arrivo

*Un giro di tavolo che permetta a tutti di far sentire la propria voce è particolarmente consigliato. Per rompere il ghiaccio è sufficiente una breve domanda personale (colore/animale preferito, oggetto particolarmente significativo, ecc.) e la menzione del proprio nome.*

*Durante gli incontri online, è importante che tutte/i le/i partecipanti attivino la propria telecamera e dichiarino il proprio nome.*

#### Introduzione

*Di seguito sono riportate alcune idee, suggerimenti e spunti per introdurre l'argomento e facilitare i contributi spontanei da parte delle/i partecipanti. Questi testi possono essere utilizzati così come sono oppure modificati, o ancora è possibile elaborare un testo introduttivo personale.*

- Ascoltare attentamente, religiosamente, educatamente, pazientemente, saggiamente, rispettosamente, avidamente, lungamente, silenziosamente, distrattamente, assiduamente, obbedientemente, seriamente, curiosamente... Ci sono infiniti modi di ascoltare!

---

<sup>1</sup> Cfr. documento «[Regole di conversazione del Caffè narrativo](#)» disponibile sul nostro sito [www.caffenarrativi.ch](http://www.caffenarrativi.ch)

- **Ascoltare.** Ascoltare il canto degli uccelli, il crepitio del fuoco, il ticchettio dell'orologio. Ascoltare un suono particolare che rende felici o tristi. Ascoltare con attenzione e rispetto, senza giudicare o interpretare. Ascoltare con empatia per cogliere le emozioni e comprendere una realtà vissuta. Nella frenesia della vita, abbiamo dimenticato di ascoltare, di interessarci veramente a ciò che l'altra/o racconta? Cosa mi porta a tendere l'orecchio e ascoltare? Quando sono in grado di ascoltare? Cosa significa per me essere ascoltata/o? Il tema è vasto e permetterà alle moderatrici e ai moderatori di esplorare il potere dell'ascolto nelle sue molteplici dimensioni, sia concrete che astratte.
- «Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare», poesia di Jacques Salomé (psicosociologo e scrittore francese, che ha dedicato molto tempo alla comunicazione e alle relazioni umane, al rapporto con sé stessi e con gli altri); il testo completo è allegato alla fine del documento.

### Catalogo delle domande

*Lasciatevi guidare dalla conversazione e scegliete le domande in funzione dei racconti e delle/dei partecipanti. Siate flessibili e fate tesoro di ciò che viene raccontato all'interno del gruppo.*

Domanda introduttiva	C'è un suono che ami particolarmente ascoltare e che ti ricorda un luogo, una persona, un evento della tua vita?
<b>Passato</b>	Da piccola/o eri una/un bambina/o che tendeva ad ascoltare o a parlare? Ricordi qualche situazione particolare? A scuola, era facile per te ascoltare in classe? Ti piaceva ascoltare le storie della buonanotte? Ricordi queste storie? Ti tranquillizzavano? O al contrario ti facevano paura?
Valori, qualità	Hai già praticato l'ascolto attivo? Con l'ascolto attivo, quando qualcuna/o ti racconta una storia personale ti concentri su questa persona piuttosto che su di te, per capirla meglio, per approfondire il legame e costruire un rapporto di fiducia. Quali sono state le circostanze? Come hai vissuto quel momento?
Sentimenti	C'è mai stato un momento della tua vita in cui hai avuto la sensazione di non essere stata/o capita/o né ascoltata/o? Come ti sei sentita/o? Ripensandoci, questa sensazione è ancora forte? D'altra parte, hai vissuto un evento in cui hai sentito di essere ascoltata/o? Quali emozioni hai provato?
Consigli pratici	In famiglia o in contesti sociali, capita spesso che tutti parlino allo stesso tempo, interrompendosi a vicenda, senza ascoltarsi veramente... Ti è mai capitato? Hai provato o desiderato cambiare questa situazione, per sviluppare una maggiore capacità di ascolto reciproco?
Valori, qualità	Qual è stata l'ultima volta che hai ascoltato te stessa/o? Per realizzare il viaggio dei sogni, per cambiare lavoro, per cambiare casa...
<b>Presente</b>	Ci sono racconti o storie di vita che ti è difficile ascoltare? Storie che implicano sofferenza o violenza oppure storie di una persona in particolare? Hai avuto tu stessa/o esperienze di questo tipo?

Racconti e storie di vita	Ti è mai capitato di ascoltare o sentire qualcosa che non avresti dovuto ascoltare? (segreti, bestemmie, ecc.) Hai mai sentito qualcosa che non sei riuscita/o a identificare? Un suono che inizialmente non sapevi da dove provenisse?
Sensi	Quali rumori ti disturbano particolarmente? Quali rumori ti tranquillizzano?
Valori, qualità	Se dovessi perdere l'udito, quale suono ti mancherebbe di più?
Società, politica	Nella nostra società, in politica, cosa stiamo ascoltando oggi, oppure cosa non ascoltiamo abbastanza?
<b>Futuro</b>	Quale sarà la prossima volta che avrai l'opportunità di ascoltare, ad esempio, una conferenza o un concerto? E quando avrai la prossima occasione di ascoltare qualcuno in modo consapevole e attento, e magari mettere in pratica ciò che hai sentito oggi?

## Conclusione

Grazie di cuore per le vostre variegata storie. Ci hanno fatto capire quanto sia importante ascoltare, essere ascoltati, imparare ad ascoltare, saper ascoltare (fare qualche esempio). Le storie raccontate dalle altre persone presenti possono aver risvegliato in voi il ricordo di situazioni simili che avete vissuto in passato. Queste storie individuali hanno risuonato in voi oggi. Vi ringrazio molto per la vostra fiducia e disponibilità. Tutto ciò che è stato detto qui rimarrà qui...

"Nella vita è molto raro che qualcuno ci ascolti davvero e ci capisca, senza giudicare immediatamente. È un'esperienza molto potente". Citazione di Carl Rogers, Ohio, anni '80 (Carl Rogers, 1902-1987, è stato uno psicologo e psicoterapeuta americano, fondatore dell'approccio umanistico alla psicologia e dell'approccio centrato sulla persona e sull'ascolto).

## Passaggio alla parte informale

*La parte informale dell'incontro offre l'opportunità di approfondire alcuni temi e di porre domande mentre si gusta uno spuntino. Un breve riassunto delle storie è adatto come momento di passaggio tra le due fasi. È importante esprimere un riconoscimento e ringraziare le persone che hanno condiviso le loro storie. La moderatrice/il moderatore invita poi tutte/i a condividere uno spuntino. Questo momento offre l'opportunità di una conversazione libera. La persona incaricata della moderazione può dedicare del tempo individualmente ad alcune persone che hanno mostrato forti emozioni durante l'incontro. L'impostazione può rimanere la stessa, ma è anche possibile formare gruppi più piccoli o muoversi liberamente.*

*Se il Caffè narrativo si svolge online, anche questa seconda parte è importante (anche senza bibite). Possono essere organizzate sessioni di break-out.*

*Alla fine, la moderatrice/il moderatore chiude l'incontro e ringrazia tutte/i le/i presenti (è l'occasione per menzionare la Rete dei Caffè narrativi e altri Caffè narrativi).*

## **Allegato**

### ***Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare***

di Jacques Salomé

#### **Dammi solo qualche momento**

Accetta quello che vivo, quello che sento,  
Senza reticenze, senza giudizi.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Non bombardarmi di consigli e idee**

Non sentirti obbligato a risolvere i miei problemi  
Non hai fiducia nelle mie capacità?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Non cercare di distrarmi o di divertirmi.**

Penserò che non capisci  
L'importanza di ciò che vivo dentro di me

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Soprattutto, non giudicarmi, non biasimarmi.**

Vuoi che la tua moralità  
Mi faccia crollare dal senso di colpa?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Non sei obbligato ad approvare**

Se ho bisogno di raccontare la mia storia  
È solo per essere libero

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Non interpretare o cercare di analizzare**

Mi sentirei frainteso e manipolato  
E non potrei più comunicarti nulla.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Non interrompermi per pormi delle domande**

Non cercare di entrare con la forza nel mio territorio nascosto.  
So fino a che punto posso e voglio spingermi.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare

#### **Rispetta i silenzi che mi fanno andare avanti**

Fai attenzione a non romperli  
Spesso è attraverso di essi che vengo illuminato.

#### **Quindi, ora che mi hai ascoltato**

**ti prego, puoi parlare**

**Con tenerezza e disponibilità**

**A mia volta ti ascolterò**