



All'attenzione di moderatrici e moderatori di Caffè narrativi

**Guida per i Caffè narrativi organizzati nell'ambito dell'#iniziativaamicizia promossa dal
Percento culturale Migros**

Febbraio-marzo 2024

Tema: L'Amicizia

Accoglienza

La persona responsabile accoglie le/i partecipanti al Caffè narrativo, menziona l'
#iniziativaamicizia e dice qualche parola sul luogo in cui si svolge l'incontro.

Regole di conversazione del Caffè narrativo¹

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.

Ci piacerebbe concentrarci su alcuni aspetti specifici dell'amicizia, vale a dire:

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

- **L'amicizia perduta di un tempo:** nel corso della nostra vita incrociamo le strade di molte persone, intessendo legami preziosi che, a volte, si dissolvono nel tempo. Amicizie con cui abbiamo condiviso risate, avventure, forse anche segreti, che abbiamo perso di vista nel corso del tempo ma con le quali abbiamo trascorso momenti speciali ed indimenticabili. Amicizie che continuano a vivere nei nostri ricordi. Oggi ricordiamo e celebriamo queste amicizie attraverso il potere del racconto.
- **L'amicizia senza confini di genere:** l'amicizia tra uomo e donna rappresenta da sempre un tema tanto affascinante quanto dibattuto. Probabilmente tutte/i noi lo abbiamo sperimentato almeno una volta nella nostra vita. È davvero possibile mantenere una relazione di amicizia genuina e sincera tra un uomo e una donna senza altre implicazioni? Andiamo alla scoperta delle sfumature uniche che questa forma di amicizia può presentare attraverso le storie autobiografiche che vorrete condividere oggi.
- **L'amicizia che matura nelle varie fasi della vita:** l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta, la vecchiaia. Ogni fase della vita porta con sé momenti unici, sfide, opportunità. Allo stesso modo, le nostre amicizie si evolvono nel tempo, a volte in modo inaspettato. Come cambiano - o si adattano - le dinamiche delle amicizie durante il viaggio della vita?

Questi testi possono essere utilizzati così come sono oppure modificati, o ancora è possibile elaborare un testo introduttivo personale.

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	Di chi vuoi parlarci oggi? Cosa rende quest'amicizia così unica e speciale?
Passato	Qual è stata l'ultima volta che hai visto o sentito parlare di questa persona amica? Cosa ti ha fatto perdere i contatti? Hai mai avuto un'esperienza significativa di amicizia con una persona di sesso opposto durante la tua infanzia o adolescenza? Qual è stata la tua prima esperienza di amicizia con qualcuno di sesso opposto? Da bambina/o avevi tanti amici? Oppure avevi pochi amici fidati? E nell'adolescenza?
Valori, qualità	Cosa significa per te l'amicizia? Quali erano le qualità che ammiravi di più in questa amicizia del passato? Condividevi con quest'amicizia alcuni valori o principi? Viceversa, ti è capitato di essere in disaccordo? Ti è mai capitato di confrontarti con stereotipi/pregiudizi riguardo l'amicizia uomo/donna?
Sentimenti	C'è un momento particolare con questa persona che ti ha regalato un'emozione speciale? Come hai affrontato la perdita di contatto? Quali sentimenti hai provato? Ti sei mai confrontata/o con un rapporto di amicizia che poi si è tramutato in qualcosa di più profondo?
Esperienze	Come e dove hai conosciuto le tue amicizie?

	<p>Hai mai provato a recuperare il contatto con un'amicizia perduta del passato? Come hai pianificato l'incontro e come è andata? Hai sperimentato difficoltà e ostacoli, oppure è stato semplice?</p> <p>Se potessi tornare indietro nel tempo, cosa faresti per evitare di perdere questa amicizia?</p> <p>Come gestisci il tempo tra amicizia, lavoro, famiglia, ecc.? Hai qualche strategia particolare?</p>
Presente	<p>Ci sono momenti particolari del tuo quotidiano che riportano alla mente quell'amica/o?</p> <p>A distanza di tempo, come sintetizzeresti in una parola quell'amicizia?</p> <p>Come sarebbe stata la tua vita se non avessi perso di vista quell'amicizia? Pensi che ci sarebbero state delle differenze rispetto a com'è oggi?</p> <p>La tua cerchia di amicizie è cambiata negli ultimi anni?</p>
Relazioni	<p>Hai mai raccontato delle tue amicizie del passato ai tuoi amici del presente?</p> <p>Come affronti oggi le amicizie alla luce delle esperienze del passato?</p> <p>Cosa cerchi in un'amicizia oggi? Cosa ti fa pensare "questa persona è una vera amica"?</p> <p>Le tue amicizie hanno influito sulle tue scelte di vita?</p> <p>Il Covid ha influito sulle tue amicizie?</p>
Oggetti/sensi	<p>Hai conservato un oggetto legato a questa amicizia del passato (es. foto)? Oppure un suo regalo? Cosa provi guardandolo oggi?</p> <p>C'è un luogo che associ a quest'amicizia? Se ti è capitato di tornarci, cosa hai provato?</p> <p>Hai un ricordo sensoriale legato ad un'amicizia del passato? Un profumo, un suono/una canzone, un cibo...</p>
Valori, qualità	<p>C'è una qualità o un valore che hai apprezzato in un amico del passato e che cerchi nelle nuove amicizie?</p> <p>Vorresti cambiare qualcosa in quest'amicizia?</p> <p>C'è un insegnamento o una lezione imparata grazie ad un'amicizia passata che cerchi di mettere in pratica nel tuo presente?</p> <p>Nella tua esperienza, hai notato delle differenze in un'amicizia uomo-donna rispetto ad un'amicizia con una persona dello stesso sesso?</p>
Società e tecnologia	<p>Ti è mai capitato di partecipare ad eventi organizzati per incontrare vecchi amici? Com'è andata?</p> <p>Hai mai cercato sui social una vecchia amicizia?</p> <p>I nuovi mezzi informatici hanno cambiato la tua modalità di instaurare amicizia?</p> <p>Quanto sono importanti le offerte strutturate nella tua cerchia di amicizie? (Chiesa, scuola, associazioni...)</p> <p>Ti è capitato di instaurare amicizie sul posto di lavoro?</p>
Futuro	<p>Pensi che le tue amicizie passate influenzeranno la tua vita futura? In che modo?</p>

	Immagina di incontrare nel futuro una persona amica del passato. Come sarebbe questo incontro? Cosa ti aspetti dai tuoi rapporti di amicizia nei prossimi anni?
--	--

Conclusione

Grazie di cuore per aver condiviso oggi le vostre storie. Abbiamo avuto l'opportunità di viaggiare attraverso passato, presente e futuro delle nostre amicizie e onorare quelle persone che in un modo o nell'altro hanno avuto o hanno un'influenza sul nostro percorso di vita. Le storie di amicizia ascoltate oggi (fare qualche esempio) 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...

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).

Non camminare davanti a me

*Non camminare davanti a me, potrei non seguirti.
Non camminare dietro di me, non saprei dove condurti.
Cammina al mio fianco e saremo sempre amici.*

Albert Camus, scrittore francese Premio Nobel per la letteratura nel 1957