



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Organizzare i caffè narrativi

Linee guida e materiali per principianti

L'Associazione Rete caffè narrativi è una rete che promuove la nascita e lo sviluppo di caffè narrativi in Svizzera condotti con l'intervento di un'accurata moderazione.

La Rete caffè narrativi è promossa da:



Impressum

Editore

Rete caffè narrativi
Via Bicentenario 6
6807 Taverne

www.caffenarrativi.ch
info@caffenarrativi.ch

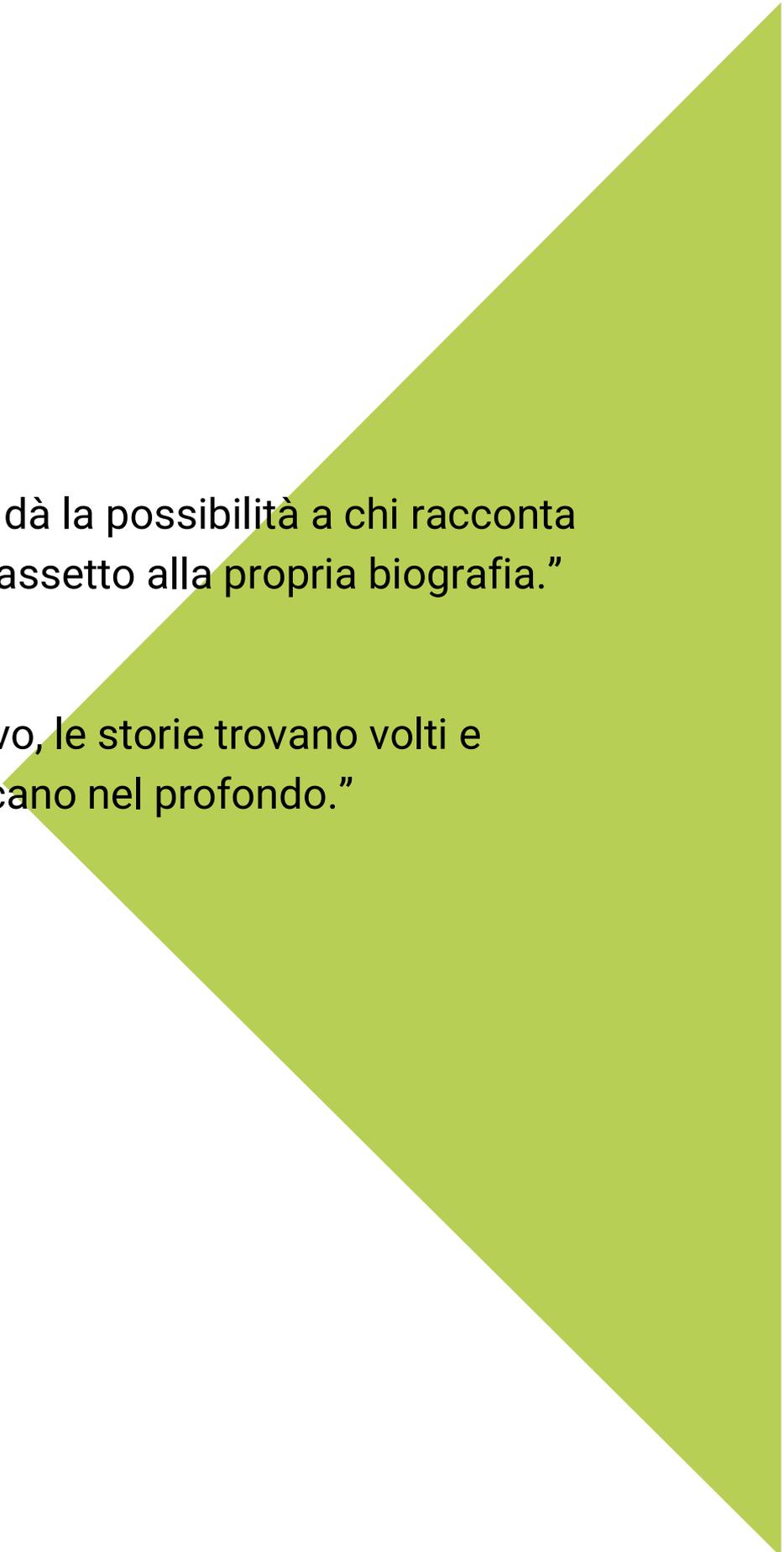
Autrici

Rhea Braunwalder, Johanna Kohn

Ringraziamenti

Yvonne Brogle, Lisbeth Herger,
Johanna Kohn e
Maya Zurbrügg Steiner

3. edizione, giugno 2024



“Il caffè narrativo dà la possibilità a chi racconta di dare un nuovo assetto alla propria biografia.”

Maya Zurbrügg Steiner, moderatrice

“Nel caffè narrativo, le storie trovano volti e persone. E ci toccano nel profondo.”

Lisbeth Herger, moderatrice

Sommario

Linee guida	5
Caffè narrativi	6
1. Pianificazione	8
2. Preparazione	10
3. Pubblicità	11
4. Svolgimento	12
5. Riflessione	12
Varianti	15
M1: Produrre idee – Trovare un tema	17
M2: Carta per un'accurata moderazione	18
M3: Formulare delle domande guida	20
M4: Esempio – Domande guida in tema di "telefono"	21
M5: Schema preparatorio per un caffè narrativo	22
M6: Struttura di base di un caffè narrativo	24
M7: Esempio di un flyer	25
M8: Lista di controllo per caffè narrativi	26
M9: Riflessione sull'evento	27

Linee guida

Volete organizzare il vostro primo caffè narrativo e siete all'inizio della pianificazione? Noi del team della Rete caffè narrativi abbiamo delineato queste linee guida per assistervi nell'organizzazione del vostro caffè narrativo.

I caffè narrativi sono conversazioni di gruppo condotte da un moderatore e focalizzate sulle storie di vita dei partecipanti.¹

¹ Per una definizione più dettagliata si rimanda al capitolo "Caffè narrativi".

Nelle linee guida descriviamo la nostra visione di un caffè narrativo con l'intervento accurato di una moderatrice o di un moderatore.

La parte principale delle linee guida è articolata in cinque fasi:

1. Pianificazione
2. Preparazione
3. Pubblicità
4. Svolgimento
5. Riflessione

Queste cinque fasi non devono essere svolte in ordine cronologico, ma sono piuttosto da intendersi come campi tematici con processi che si sovrappongono in uno stesso arco temporale. Ogni fase include consigli pratici e materiali, come schede di lavoro, liste di controllo e fogli informativi da consultare all'occorrenza.

I materiali sono contrassegnati con delle frecce rosse. Le note rosse a margine rimandano al materiale sul nostro sito web: www.caffenarrativi.ch

Nell'ultima parte delle linee guida vengono presentate ulteriori varianti del caffè narrativo da cui eventualmente trarre ispirazione e motivazione. Il nostro auspicio è che queste linee guida possano infondervi coraggio ed esservi utili nelle prime fasi. Consideratele uno stimolo e non abbiate timore di proporre e realizzare le vostre idee.

Le citazioni riportate nelle linee guida provengono dalle moderatrici e dai moderatori dei caffè narrativi a cui abbiamo chiesto di condividere la loro visione rispetto a queste iniziative. Rimaniamo a vostra completa disposizione per eventuali domande e saremo lieti di ricevere i vostri commenti e le vostre proposte di miglioramento all'indirizzo info@caffenarrativi.ch.

Caffè narrativi

I caffè narrativi sono incontri narrativi guidati da una moderatrice o un moderatore e incentrati sulle storie di vita e le esperienze dei partecipanti. L'obiettivo è ascoltare e raccontare in modo rispettoso, senza scatenare dibattiti o mettere in discussione ciò che viene esposto.

I caffè narrativi possono essere organizzati in diversi luoghi, come biblioteche, punti d'aggregazione di quartiere, case di riposo e/o in occasione di mostre, convegni, compleanni ecc. I racconti vengono presentati direttamente dai partecipanti e vertono su un tema comunicato in anticipo. L'evento è condotto da una moderatrice o un moderatore che prepara le relative domande e si assicura che il confronto all'interno del gruppo avvenga in maniera rispettosa. Inoltre, chi modera ha anche il compito di definire lo schema del caffè narrativo in termini di contenuti, tempi e organizzazione. Di solito, alla parte narrativa con conduzione, che dura circa 60 minuti, fa seguito una parte informale di durata analoga, in cui i partecipanti possono confrontarsi autonomamente e spontaneamente in piccoli gruppi mentre bevono un caffè in tranquillità. È dunque proprio da qui che nasce il termine di "caffè narrativo", che non ha tanto a che fare con il luogo fisico del "caffè", quanto piuttosto con la sua atmosfera intima e piacevole.

Rete caffè narrativi

La Rete caffè narrativi è un'iniziativa congiunta del Percento culturale Migros e della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (Scuola universitaria per il lavoro sociale, Istituto per l'integrazione e la partecipazione).

Dal 2015, questa rete promuove la nascita e lo sviluppo di caffè narrativi condotti con l'intervento di un'accurata moderazione. Principalmente offre corsi di perfezionamento, convegni e intervizioni (consulenze tra colleghe e colleghi) sui caffè narrativi. Il sito web www.caffenarrativi.ch è una piattaforma che offre informazioni e spunti d'ispirazione a tutte le persone interessate. Oltre a un blog con articoli stimolanti e novità dalla rete, il sito web contiene un'agenda dei caffè narrativi passati e futuri in diverse regioni, informazioni dettagliate sui corsi di perfezionamento e sugli incontri di confronto, i dati di contatto delle moderatrici e dei moderatori e indicazioni bibliografiche per approfondimenti. Dal novembre 2022 la Rete caffè narrativi si è costituita in associazione.

Le caratteristiche dei caffè narrativi con conduzione

Per noi de La Rete caffè narrativi, i caffè narrativi costituiscono soprattutto delle offerte formative facilmente accessibili. Ogni evento viene preparato con cura. La differenza tra un caffè narrativo e un ritrovo in un circolo sta infatti nella preparazione dei contenuti, nella conduzione e nella struttura chiara.

La letteratura specializzata e i contributi dei media sui caffè narrativi sono disponibili nella nostra **mediateca**.

Qui descriviamo alcuni dettagli: la moderatrice o il moderatore conduce l'evento proponendo spunti e formulando domande stimolanti, offrendo così l'opportunità di riflettere sulla propria storia di vita. La persona che conduce può eventualmente mettere in evidenza i punti in comune e le differenze, stabilendo un nesso tra le varie storie di vita e inquadrando la singola biografia in un contesto storico e sociale più ampio. I caffè narrativi non affrontano quindi solo tematiche del passato. La conduzione serve piuttosto a creare un ponte tra passato, presente e futuro. In questo modo i partecipanti imparano a considerare il loro vissuto da una nuova prospettiva e a concretizzare i loro progetti per il futuro. Inoltre, possono anche apprendere e trarre vantaggio dalle esperienze e dalle conoscenze di altri partecipanti.

I caffè narrativi sono organizzati con un approccio partecipativo, dove ognuno può prendere parte attivamente. Che stiano narrando o solo ascoltando, in entrambi i casi i partecipanti sono portati a riflettere sui valori, sulle norme, sulle proprie conoscenze e capacità. Il confronto rispettoso rafforza il senso di comunità e la fiducia reciproca all'interno del gruppo. La partecipazione a un caffè narrativo comporta allo stesso tempo il coinvolgimento nella vita culturale e sociale.

Come luoghi di incontro fra persone con differenti esperienze di vita, i caffè narrativi offrono la possibilità di uno scambio intergenerazionale e interculturale alla pari. Dovendosi confrontare con la diversità, i presenti si aprono a realtà differenti, fanno nuovi incontri e imparano l'accettazione.

Considerazioni preliminari sul caffè narrativo

Che cosa vi ha spinto a organizzare un caffè narrativo? Volete creare un luogo di incontro per la gente? Promuovere lo scambio tra culture o generazioni? Creare un'offerta culturale sul territorio? Prendetevi del tempo per riflettere su queste domande (M1). Indipendentemente dalla motivazione che vi spinge, durante l'evento assicuratevi di illustrare ai presenti le vostre intenzioni in maniera quanto più trasparente possibile.

 **M1** Considerazioni preliminari sul caffè narrativo

Dalla pianificazione alla riflessione

1.

Pianificazione

Per la pianificazione di un caffè narrativo occorre definire una serie di condizioni quadro a livello organizzativo. Alcuni punti diventano chiari solamente in corso d'opera e quindi non possono essere stabiliti a priori. Se invece l'evento si tiene in collaborazione con un'istituzione che offre regolarmente dei caffè narrativi, molti aspetti saranno già predefiniti.

Con chi?

Organizzare un caffè narrativo significa spesso anche collaborare con istituzioni ed enti promotori che mettono a disposizione lo spazio, con associazioni o gruppi che attivano la loro rete e quindi i partecipanti, oppure anche con le moderatrici o i moderatori. Per la presa di contatto con un'istituzione o un ente promotore è opportuno prepararsi con cura. Una volta individuato il referente dell'istituzione, esponetegli in modo breve e conciso il metodo del caffè narrativo e spiegategli il potenziale vantaggio che l'istituzione potrebbe trarre dall'iniziativa. Concordate i costi, la pubblicità, il suo ruolo in veste di moderatrice o moderatore, le condizioni per l'utilizzo dei locali e per i pasti. Riguardo all'offerta, potrebbe essere necessario informare in anticipo altre collaboratrici o altri collaboratori all'interno dell'istituzione.

Per chi?

A chi volete rivolgervi? Chi dovrebbe prendere parte al caffè narrativo? Un determinato gruppo di persone – come anziani, persone di lingua straniera, con disabilità – oppure particolari categorie professionali? Gli inquilini di un palazzo o i residenti di un quartiere? Un gruppo molto eterogeneo? Occorre iscriversi per partecipare?

In ogni caso è opportuno confrontarsi con i potenziali partecipanti, le loro possibili esperienze e i loro background. - In alcuni casi è necessario adottare delle misure specifiche in riferimento al locale e al suo allestimento oppure in funzione degli impulsi narrativi.

Dove?

I caffè narrativi possono svolgersi ovunque.

L'unica cosa che serve è la creatività! Vi è venuto in mente un luogo adatto al vostro tema e al vostro gruppo target? Cercate un locale indisturbato che possa ospitare il numero di partecipanti previsto. L'allestimento dello spazio è decisivo per lo svolgimento dell'evento. Le sedie dovrebbero essere disposte in funzione dell'ambiente e del numero di partecipanti. Spesso posizionare le sedie in cerchio piuttosto che in fila contribuisce a creare un'atmosfera più intima. Un'altra opzione è la disposizione dei partecipanti ai tavoli, proprio come in una caffetteria, però è un'alternativa praticabile solo con un certo numero di persone. I partecipanti devono poter vedere e sentire bene chi modera.

I fogli informativi per la preparazione sono disponibili sul nostro sito web.

Quando?

Definite una data e una fascia oraria (inizio e fine) e discutetele con la persona responsabile sul luogo dell'evento.

Altri aspetti correlati

La parte informale del caffè che fa seguito al colloquio guidato trasforma la situazione narrativa e dà modo di intervenire anche ai partecipanti che prima non avevano preso parola. È importante quindi che questa parte sia pianificata con altrettanta attenzione. Torte, caffè e qualche snack in linea con il tema costituiscono un elemento centrale del caffè narrativo e dovrebbero essere sempre messi a disposizione.

2. Preparazione

Questa fase prende in considerazione il contenuto e lo svolgimento dell'evento.

Una lista delle **moderatrici e dei moderatori** da contattare è riportata sul nostro sito web

Moderazione

La persona che modera il caffè narrativo guida la conversazione e impartisce una struttura all'evento. A tal fine, innanzitutto la moderatrice o il moderatore analizzerà autonomamente gli aspetti storici e sociali legati alla tematica, rifletterà sulle proprie esperienze di vita, stilando delle domande pertinenti e raccogliendo degli oggetti o dei testi del presente o del passato. Cercherà di individuare le situazioni che potrebbero presentare delle insidie nella conversazione e si preparerà di conseguenza. Nel corso del caffè narrativo porrà delle domande inerenti il tema prestabilito mettendo l'accento sul passato dei partecipanti e delle partecipanti. Farà poi attenzione che si trattino esperienze inerenti al *presente*, e stimolerà i partecipanti a riflettere sul significato del tema nel *futuro*. Da ultimo, ma non per importanza, verranno analizzate le sfumature sociali legate alla tematica. La conduzione è a tutela del gruppo e garantisce una conversazione rispettosa, in grado di stimolare i partecipanti alla riflessione.

Nella Carta per un'accurata moderazione dei caffè narrativi (M2), la Rete caffè narrativi ha sintetizzato le aspettative riposte nella conduzione e il setting a cui aspirare per la realizzazione di caffè narrativi condotti con l'intervento di un'accurata moderazione.

► **M2** Carta per un'accurata moderazione dei caffè narrativi

Tema

Scegliete un tema (eventualmente insieme all'ente promotore o ai partecipanti) che sia vicino alla quotidianità delle persone che prenderanno parte all'evento e su cui ognuna di loro possa raccontare qualcosa. Naturalmente dovrebbe essere un tema che suscita il vostro interesse. Per individuarlo potete aiutarvi con delle mappe mentali o dei brainstorming (M1).

Preparazione sul tema

Affrontate la tematica analizzandola nelle sue diverse dimensioni, redigendo delle domande a risposta aperta (non domande sì/no) (M3). Questi quesiti, definiti anche domande guida, rappresentano le domande fondamentali sul tema e ammettono un ampio ventaglio di risposte. Inducono alla riflessione e possono essere poste ai partecipanti durante il caffè narrativo. Gli oggetti inerenti all'argomento portati dai partecipanti o dai conduttori possono dare adito ad altri spunti di discussione.

L'arco narrativo abbraccia passato, presente e futuro. Quando preparate le domande guida, può esservi di aiuto tenere a mente questi orizzonti temporali, ad esempio in merito ai seguenti ambiti: valori, contesto storico, contesto politico, contesto sociale, sensazioni, relazioni, tradizioni, riferimento alla quotidianità e alla pratica. A titolo esemplificativo potete consultare la sezione M4.

► **M3** Formulare delle domande guida

► **M4** Esempio – Domande guida in tema di "telefono"

► **M5 Schema preparatorio per un caffè narrativo**

► **M6 Struttura di base di un caffè narrativo**

Scaletta

Con l'ausilio di M5, redigete una scaletta che definisca la sequenza temporale e la struttura del caffè narrativo. Fate un elenco delle domande guida e annotatevi le varie opzioni per intervenire in caso di situazioni difficili. La scaletta vi deve servire come base per condurre la sessione narrativa. Non è rigida, per cui potete sempre saltare o aggiungere delle domande. Ferma restando la flessibilità di conduzione, vi consigliamo di pianificare bene soprattutto l'inizio e la fine, prendendo in considerazione diverse varianti. Così potrete accompagnare i partecipanti lungo tutta la sessione narrativa, introducendola e chiudendola con cura. In M6 trovate una panoramica sulla struttura di base di un caffè narrativo.

3. Pubblicità

Se è vero che la pianificazione e soprattutto la preparazione dei contenuti sono importanti, lo è però anche la pubblicità per il vostro caffè narrativo, che fa sì che il vostro gruppo target si senta chiamato in causa e partecipi all'evento. La giusta dimensione del gruppo varia in base alla situazione, ma un numero compreso tra 8 e 15 persone permette l'equo coinvolgimento di tutti i partecipanti. Se si collabora con un'istituzione si dovrebbe scoprire in che modo vengono normalmente informati i partecipanti (newsletter, lista di distribuzione e-mail, posta, incontri regolari, bacheche per eventi interni). Chi lavora in autonomia può prendere in considerazione i punti a seguire.

I luoghi più indicati per la pubblicità variano a seconda di dove e a chi si rivolge l'offerta dei caffè narrativi. Pensate a dove vengono di solito comunicate le manifestazioni sul vostro territorio (giornale locale, bacheche per eventi pubblici), a dove potete raggiungere in modo mirato il vostro gruppo target o a quali istituzioni locali (associazione sportiva, scuola, chiesa, comune ecc.) potrebbero andare bene per il vostro evento. L'esperienza dimostra che un invito tramite un contatto personale è spesso più efficace di una pubblicità in uno spazio pubblico. Chiedete all'istituzione co-organizzatrice e/o ai responsabili dei locali di contattare e informare direttamente le loro reti.

Flyer

Un flyer (M7) riporta in maniera chiara e sintetica le principali informazioni sull'evento, come data, ora, luogo, condizioni di partecipazione e tema del caffè narrativo.

- Può venire distribuito ai conoscenti, previo accordo con i responsabili può essere esposto in luoghi pubblici, può essere caricato su siti web o inviato via e-mail. Se avete l'opportunità, discutete il vostro flyer in anticipo con i potenziali partecipanti e richiedete loro un feedback.

Se volete fare ulteriore pubblicità, potete informare la stampa locale e invitarla al vostro evento.

► **M7 Esempio di un flyer**

Agenda

Sul sito web della Rete caffè narrativi potete rendere visibili i vostri caffè narrativi in un'agenda pubblica, così gli interessati potranno contattarvi. Inoltre, potete consultare i temi, le location e i flyer di altri eventi e prendere contatto con le organizzatrici e gli organizzatori.

4. Svolgimento

Il giorno del caffè narrativo sarete voi a fare gli onori di casa. E avrete tante cose a cui pensare. Non esitate quindi a chiedere una mano prima dell'evento. Con la lista di controllo (M8) potete verificare se avete pensato a tutto. Assicuratevi che il locale sia allestito, che ci siano cibo e bevande e, se necessario, controllate gli apparecchi tecnici della location in cui si terrà l'evento. Accogliete e salutate i partecipanti, dopodiché si potrà cominciare. All'inizio è opportuno comunicare le regole di conversazione e spiegare come si svolgerà l'evento. Avendo organizzato l'evento, è importante che rimaniate reperibili fino alla fine, quindi anche durante la parte informale, e che salutate i partecipanti al termine della manifestazione. Dovete curare i contatti con il gruppo, soprattutto se organizzate caffè narrativi regolarmente, perché contribuisce a conferire un'atmosfera intima e protetta al vostro evento.

► **M8** Lista di controllo per caffè narrativi

5. Riflessione

Congratulazioni! Avete pianificato e tenuto un caffè narrativo, offrendo un interessante evento ai partecipanti e maturando anche preziose esperienze pratiche a livello personale. Vi invitiamo pertanto a riflettere su queste esperienze.

Questo può aiutarvi a gioire dei risultati raggiunti (non dimenticatelo!), a pianificare altri caffè narrativi in futuro e magari anche ad apportare delle modifiche.

(Auto)riflessione

Prendetevi del tempo per riflettere sullo svolgimento del vostro evento e sulla vostra conduzione (M9). Le sensazioni, i fatti e le impressioni del caffè narrativo vengono interpretati ed elaborati al momento della riflessione: "Che cosa mi ha fatto particolarmente divertire?"

► **M9** Riflessione sull'evento

Che cosa è piaciuto ai partecipanti? Che cosa devo ricordarmi per la prossima volta?” Queste e altre domande vi guideranno lungo la vostra riflessione. A tal proposito, non perdetevi di vista il risultato che avete conseguito.

Documentazione

La documentazione del vostro evento è facoltativa.

Può servirvi da promemoria per la vostra riflessione.

Probabilmente volete redigere però anche un rapporto sull’evento che possa essere pubblicato in una newsletter o servire per finalità interne.

Tra organizzazione e moderazione, durante l’evento sarete abbastanza indaffarati. Se volete documentare l’iniziativa in dettaglio, una valida opzione è ricorrere a un assistente. Appunti, verbali, foto (con il consenso dei partecipanti) o un memo sono metodi di documentazione comuni. Gli appunti possono essere utili per ricordare particolari citazioni o reazioni da parte dei partecipanti.

Confronto con gli altri e fasi successive

La Rete caffè narrativi offre la possibilità di confrontarvi con altre moderatrici e altri moderatori sulle vostre esperienze e di approfondire gli aspetti metodologici attraverso dei corsi di aggiornamento.

In questo modo si darà vita anche ad altri caffè narrativi condotti con l’intervento di un’accurata moderazione.

Il cosiddetto “Pas de deux”, che prevede la partecipazione di altre moderatrici e altri moderatori al caffè narrativo, può aprire la strada a nuove idee e stimoli. Il networking può persino contribuire alla formazione di gruppi di pianificazione, ossia dei gruppi che lavorano insieme per organizzare dei futuri caffè narrativi.²

Le istruzioni e una descrizione del **Pas de deux** sono scaricabili dal sito web.

² Ulteriori informazioni sui gruppi di pianificazione sono riportate nel capitolo “Varianti” in queste linee guida.

“La moderazione di un caffè narrativo si nutre della curiosità rispettosa per le storie di vita dei presenti e va alla ricerca dei tesori nascosti che si palesano nella loro saggezza e nelle loro abilità. La moderazione si nutre anche del coraggio di accogliere il dolore, di respingere le denigrazioni e di sollecitare alla parola anche l’ascoltatore più silenzioso.

È l’arte di rendere visibile il singolo nella sua unicità; di rendere consapevoli che questa unicità si manifesta solo nella collettività e nell’interazione con altre persone, senza mai prescindere dalle condizioni sociali e storiche.”

Johanna Kohn, moderatrice

Varianti

La Rete caffè narrativi esorta a organizzare dei caffè narrativi in un'ottica di partecipazione e integrazione, che abbiano come punto di partenza un riferimento biografico. I caffè narrativi, al pari dei loro temi e organizzatori, sono molto variegati. In questo capitolo descriveremo alcune ulteriori varianti.

Gruppo di pianificazione

Invece di organizzare un caffè narrativo da soli, potete costituire un gruppo di pianificazione fisso nelle vostre vicinanze. La pianificazione del caffè segue un approccio partecipativo (dove cioè tutti sono coinvolti nelle decisioni) e prende in considerazione gli interessi e le esigenze dei vari membri. Per il vostro caffè narrativo è sempre utile trovare una visione o un obiettivo condiviso. In fase di realizzazione, alcuni compiti (come cucinare torte, scattare foto, allestire il locale ecc.) verranno ripartiti tra i membri del gruppo. Gli incontri in gruppo permettono di partecipare a un confronto e stringere contatti sociali già prima del caffè narrativo.

Team di moderazione

Un caffè narrativo può essere diretto e condotto da più moderatrici o moderatori. L'importante è che il team si coordini in anticipo. Il vantaggio di questa soluzione è che le moderatrici e i moderatori possono farsi da spalla a vicenda durante l'evento.

Un invitato o più invitati

In questa variante viene invitata una persona che, con il suo racconto introduttivo, dà il la alla successiva fase narrativa. L'ospite può essere qualcuno della propria cerchia di conoscenze, una persona esperta dell'argomento o una figura con un ruolo nella vita pubblica. Se invitate un'/un ospite, incontratela/o per un colloquio preliminare ed esponetele/gli il particolare carattere del caffè narrativo. È opportuno che all'ospite venga fatta chiarezza sullo svolgimento del caffè narrativo e che abbia la possibilità di discutere con la moderatrice o il moderatore ciò che vuole raccontare e i propri limiti. L'importante è che la conversazione non diventi un'intervista tra la moderatrice o il moderatore e l'ospite, ma che venga estesa a tutti i presenti dopo il racconto introduttivo.

Da un posto all'altro

I caffè narrativi che non si tengono sempre nello stesso luogo, ma che cambiano di location, vengono definiti dagli organizzatori come "caffè narrativi itineranti". Le persone che moderano rimangono le stesse. I caffè narrativi di una serie possono trattare temi differenti oppure anche diverse sfaccettature dello stesso macrotema.

Le persone interessate possono contattare gli organizzatori e ospitare il caffè narrativo. La persona ospitante si occuperà dell'invito dei partecipanti e del coordinamento di tutti gli aspetti in loco (locale, allestimento del locale, data, cibo e bevande).

Con oggetti

In ogni caffè narrativo, gli oggetti possono servire da stimolo e ausilio mnemonico per raccontare e ricordare un fatto. Se optate per questa variante, esortate i partecipanti a portare con sé oggetti in linea con la tematica. - In questi caffè narrativi si può prendere in considerazione soprattutto il rapporto tra l'uomo e il suo ambiente materiale nel corso del tempo. L'importante è comunicarlo ai partecipanti in anticipo.

M1: Produrre idee – Trovare un tema

Qui trovate un elenco di esercizi che possono servirvi a raccogliere le idee e a riordinare i pensieri. Sono utili per ragionare sul motivo per cui volete realizzare un caffè narrativo o su quale tema trattare.

Brainstorming

Annotate su un foglio bianco tutti i possibili temi e idee che vi vengono in mente rispetto alla vostra domanda.

Non c'è niente di irrealistico, noioso o troppo complicato! Dopo averli messi insieme, procedete a riordinare le idee: magari riuscirete a creare delle categorie o ad associare dei temi compatibili. Dopodiché scegliete il vostro tema preferito o il vostro ambito tematico.

Mappa mentale

Scrivete l'argomento in un cerchio in mezzo al foglio.

In questo caso: "Possibili temi per il caffè narrativo" o "Perché organizzo un caffè narrativo?". Annotate le prime idee a raggiera, partendo dal centro. Mentre scrivete vi verranno in mente altri temi affini o correlati. Appuntate queste associazioni e idee secondarie in gruppi. Unite con delle linee i pensieri tra cui potete stabilire un nesso, in modo che la vostra mappa mentale assuma una struttura più definita. Così potrete visualizzare chiaramente dove si concentrano le vostre idee e scegliere poi il relativo ambito tematico.

Creare una visione

Questo esercizio vi fa prendere coscienza della motivazione e della visione che avete per il vostro caffè narrativo. Motivazione e visione che vi sarà utile tenere presente soprattutto quando avrete la sensazione di essere giunti a un punto morto con la pianificazione.

Completate le seguenti frasi.³ Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Lasciate correre liberi i vostri pensieri e annotate le varie possibilità.

Organizzo un caffè narrativo dal tema

-

(di cosa voglio parlare?)

perché

-

(che cosa mi ha spinto/o?)

e mi piacerebbe se

-

(che cosa voglio ottenere?)

Scegliete la combinazione più adatta a voi e annotatela per iscritto, così da poterla consultare in qualsiasi momento.

³ L'esercizio si ispira al cosiddetto metodo in tre passaggi utilizzato nella trasmissione delle competenze di scrittura.

M2: Carta per un'accurata moderazione

(26 marzo 2019)

Obiettivo della Carta

Il metodo del caffè narrativo viene messo in atto con diversi gruppi target e trova applicazione in svariati contesti (giovani e lavoro intergenerazionale, musei, lavoro con gli anziani, integrazione lavorativa, lavoro di quartiere, lavoro biografico, migrazione e integrazione, biblioteche, siti culturali, sviluppo organizzativo, promozione della salute ecc.).

Con il concetto di caffè narrativi condotti con l'intervento di un'accurata moderazione, la Rete caffè narrativi intende degli eventi di tipo partecipativo e facilmente accessibili che – grazie ad una moderazione scupolosa – rivelano un ampio ventaglio di storie di vita personali. L'intento è dare forma al presente e al futuro prossimo partendo dal passato. Con la Carta per i caffè narrativi, la Rete caffè narrativi definisce le aspettative da perseguire in termini di setting e moderazione per la realizzazione di caffè narrativi condotti con l'intervento di un'accurata moderazione. I contenuti della Carta vengono costantemente verificati e aggiornati dai partecipanti della Rete caffè narrativi.

Contenuti della Carta

SETTING

- ▲ Di norma, un caffè narrativo è costituito da una parte narrativa che prevede l'intervento della moderatrice o del moderatore e da una parte conclusiva parte conclusiva informale in cui i partecipanti possono confrontarsi spontaneamente sorseggiando un caffè..
- ▲ In primo piano ci sono i racconti dei partecipanti, a cui è riservata la maggior parte del tempo.
- ▲ La sessione informale del caffè è strutturata in maniera tale da far emergere altri racconti, lasciando comunque spazio anche alle conversazioni individuali. Inoltre, questo è anche il contesto più adatto per affrontare eventuali situazioni difficili o stressanti createsi durante la fase narrativa.

MODERAZIONE

La persona che conduce il caffè narrativo deve mantenere un atteggiamento aperto e riconoscente. Attraverso l'esercizio e il confronto, acquisisce delle esperienze di conduzione che le permettono di guidare il caffè narrativo con attenzione.

1. Atteggiamento

- ▲ L'ascolto ha la stessa importanza della narrazione. Tutti i racconti sono su base volontaria.
- ▲ I racconti tratti dalle proprie esperienze di vita vengono accolti con riconoscenza, non sono oggetto né di discussione né di valutazione.
- ▲ Un caffè narrativo non ha alcuna aspettativa e non deve perseguire un risultato specifico. Siamo aperti a qualsiasi risvolto.

2. Preparazione scrupolosa

- ▲ La moderatrice o il moderatore prepara i temi, il materiale e le domande guida.
- ▲ È disposta/o a riflettere sulle proprie esperienze di vita e a prendere ad esempio in considerazione i seguenti aspetti: origine, cultura, sesso e ruolo di moderatrice/moderatore del caffè narrativo.
- ▲ Sa quali sono i temi più adatti a determinati gruppi, situazioni e contesti e capisce quali possibili significati di vita possono avere per i partecipanti.

3. Tutte le moderatrici e tutti i moderatori dovrebbero avere le seguenti competenze

- ▲ Saper apprezzare l'importanza delle piccole storie quotidiane
- ▲ Capacità di stimolare a raccontare episodi della propria storia personale e a porre apertamente delle domande
- ▲ Saper adottare un approccio rispettoso e riconoscente verso ciò che viene raccontato
- ▲ Saper tendere un arco narrativo
- ▲ Esperienza in processi di gruppo
- ▲ Definizione e rispetto delle regole del gioco durante la conduzione

4. Competenze particolari per la conduzione di caffè narrativi biografici

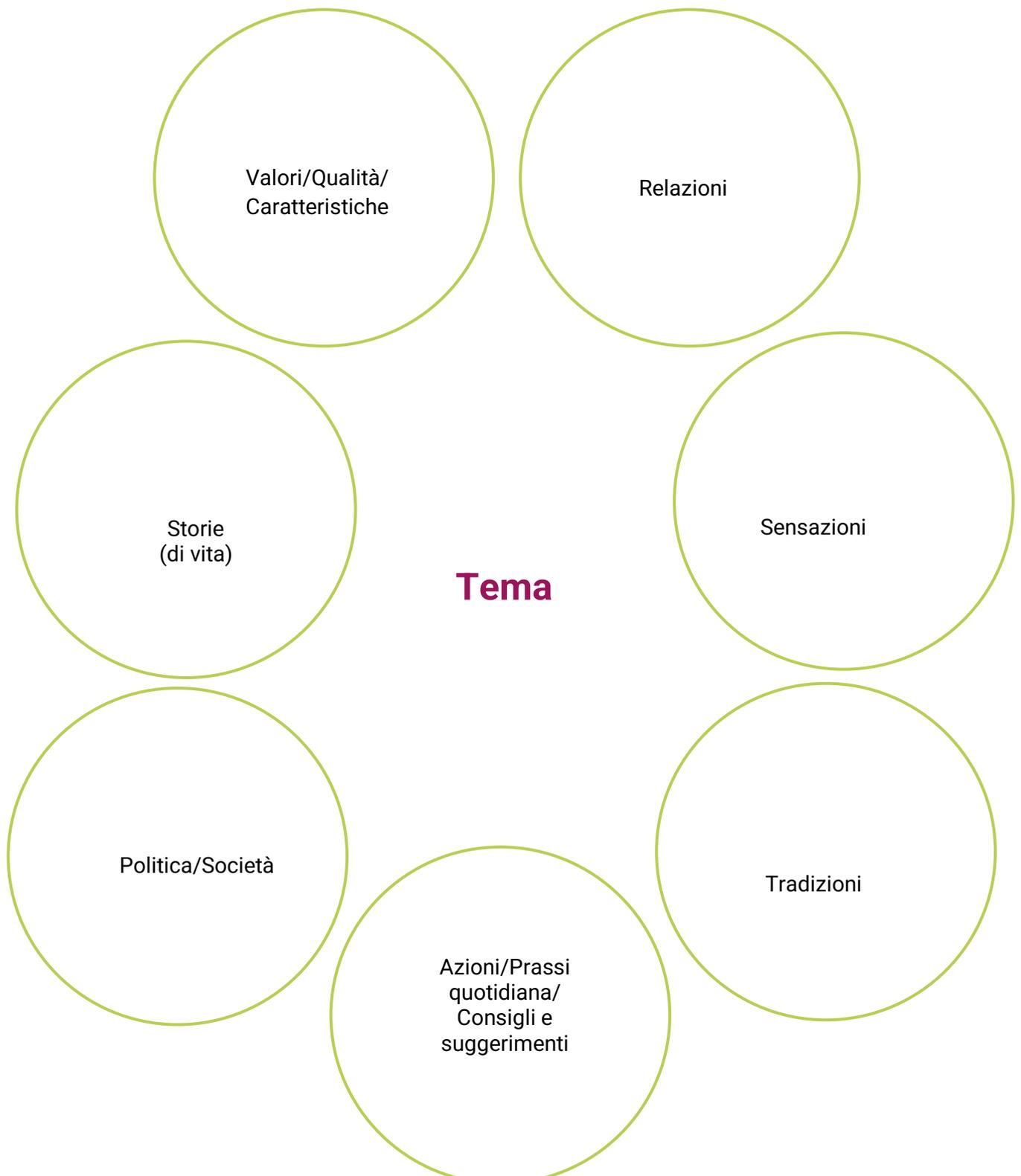
- ▲ Interesse per la ricerca biografica e per le nozioni di costruzione sociale delle biografie
- ▲ Conoscenze sul significato delle dinamiche e delle relazioni familiari
- ▲ Capacità di adottare un approccio rispettoso e riconoscente verso il narratore e il fatto narrato
- ▲ Capacità di affrontare e risolvere conflitti e situazioni comunicative difficili
- ▲ Sensibilità verso i traumi e capacità di gestirli adeguatamente durante e dopo il caffè narrativo
- ▲ In casi di emergenza, saper indirizzare verso un aiuto professionale o offerte di assistenza adeguate

La Rete caffè narrativi (www.caffenarrativi.ch) è un progetto di cooperazione del Percorso culturale Migros e della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale, volto alla nascita e allo sviluppo di caffè narrativi in Svizzera condotti con l'intervento di un'accurata moderazione.

M3: Formulare delle domande guida

Prendete appunti sulle seguenti dimensioni del vostro tema. Vi aiuteranno a considerare l'argomento da diverse angolazioni e, se formulati sotto forma di domanda, possono essere utilizzati come spunti narrativi.

Dimensioni del tema:



M4: Esempio – Domande guida in tema di “telefono”⁵

⁵ Queste domande guida sono state redatte e utilizzate dalla moderatrice Yvonne Brogle in occasione del caffè narrativo tenutosi il 28.2.2017 presso la biblioteca comunale di Baden.

Valori/Qualità/Caratteristiche

- ▲ Che cosa rimane quando viene meno la dimensione visiva? Solo la parola. Come incide tutto ciò su una conversazione telefonica?
- ▲ Come è cambiata la qualità della comunicazione nel corso del tempo? Il valore di una conversazione è direttamente proporzionale al suo costo?
- ▲ Ritenete che prima le conversazioni al telefono fossero più preziose, anche in senso figurato? Avete un aneddoto o un ricordo in proposito?

Storia/Storie di vita

- ▲ Nella vostra vita, ci sono state delle conversazioni telefoniche che hanno segnato una svolta? Telefonate faticose?
- ▲ Sia in senso positivo che negativo? Vi ricordate un fatto in proposito?

Sensazioni

- ▲ Per voi il telefono è l'unico collegamento tra persone e familiari lontani?
- ▲ Quali sensazioni associate alle telefonate? Gioia, tensione, tristezza... Cos'altro?
- ▲ Il suono della voce suscita delle sensazioni, al telefono viene meno la dimensione non verbale. Riuscite a percepire correttamente lo stato emotivo delle persone a voi vicine o che non conoscete? Riuscite a influenzare la vostra voce?
- ▲ Oggigiorno spesso non c'è più la curiosità di sapere chi stia telefonando. Prima invece c'era sempre l'emozione di scoprire chi ci stesse cercando.
- ▲ In che modo tutto ciò modifica il nostro rapporto con il telefono? Riuscire a sopportare il silenzio durante una telefonata. Si deve fare, si può fare? Aneddoti a questo proposito?

Politica/Società

- ▲ Importanti telefonate politiche?
- ▲ Chi aveva già un telefono cordless e quando? Chi aveva già un cellulare e quando?
- ▲ Il cellulare come status symbol visibile. Esperienze?

Relazioni

- ▲ Le relazioni a distanza sono diventate possibili grazie al telefono. Quali rituali e abitudini ne derivano? Come li gestiamo?
- ▲ Ci sono delle persone con cui telefonare è più facile? O più difficile?
- ▲ Può essere più semplice telefonare piuttosto che far visita a qualcuno?

- ▲ In caso di telefonata, aiuta conoscere già l'interlocutore? O magari è più facile chiamare uno sconosciuto?
- ▲ Come si comunicano dei messaggi importanti? Vi preparate in vista di una conversazione telefonica importante?
- ▲ Ci sono differenze fra l'ambito privato e professionale? Esperienze o aneddoti a questo proposito?

Tradizioni

- ▲ In famiglia ci sono delle tradizioni riguardanti le telefonate?
- ▲ Dei rituali? Telefonate regolari, peculiarità? Particolarità interculturali?

Azioni/Prassi quotidiana/Consigli e suggerimenti

- ▲ Avete dei consigli per la buona riuscita di una conversazione al telefono? Come strutturarla, come iniziare? Cosa fare e cosa non fare?
- ▲ Che cosa fate mentre siete al telefono? Disegnate, scarabocchiate, andate in giro? Che cosa vi è stato di aiuto in una telefonata difficile?
- ▲ Telefonate commerciali: come le gestiamo?

M5: Schema preparatorio per un caffè narrativo

Data _____
Ora _____
Luogo _____
Tema _____

Contenuto

Materiale/Osservazioni

Introduzione

Saluto / Esposizione delle regole di conversazione / Introduzione all'argomento

Oggetti (facoltativi)

Fase narrativa: **passato**

Domanda guida:
Domande di approfondimento:

Se la conversazione non funziona:

Transizione

Fase narrativa: **presente**

Domanda guida:
Domande di approfondimento:

Se la conversazione non funziona:

Transizione

Fase narrativa: **futuro**

Domanda guida:
Domande di approfondimento:

Se la conversazione non funziona:

Conclusione

Riepilogo
Passaggio alla parte informale

M6: Struttura di base di un caffè narrativo

Le fasi di un caffè narrativo condotte da una moderatrice o un moderatore sono: introduzione, una o più fasi narrative, una fase conclusiva. Fa seguito una parte senza l'intervento della moderatrice o del moderatore finalizzata a un confronto informale.



La moderatrice o il moderatore saluta i partecipanti, si presenta, spiega lo svolgimento del caffè narrativo e le regole di conversazione.



L'introduzione serve a far entrare i partecipanti nella tematica e a dare il via ai racconti. I materiali di supporto come video, foto, registrazioni audio, oggetti, poesie, citazioni o altro possono essere utilizzati per impostare l'introduzione.



Basandosi sulle domande guida, i partecipanti presentano il loro racconto sul tema da una prospettiva biografica e poi ascoltano le narrazioni degli altri. La moderatrice o il moderatore guida la conversazione e pone delle domande conclusive per stimolare l'interazione di gruppo. A seconda del tempo, possono susseguirsi più fasi narrative. Per alleggerire la sequenza delle fasi narrative, si può inserire un input della conduzione, ad esempio una sintesi o delle informazioni sul contesto storico.



Nella fase conclusiva si ha la possibilità di fare delle ultime considerazioni. La moderatrice o il moderatore trae le conclusioni, fornendo delle informazioni e formulando delle previsioni per il futuro. In questo modo si esplicita anche il nesso tra passato, presente e futuro. Seguono i ringraziamenti, dopodiché si passa alla parte senza conduzione.



Nella sessione informale lo spazio è lasciato ai presenti, che possono confrontarsi sul tema in piccoli gruppi, mangiare o bere qualcosa insieme continuando a raccontare e ad ascoltare. La moderatrice o il moderatore può recarsi dai singoli partecipanti e accertarsi che vada tutto bene prima che lascino lo spazio protetto del caffè narrativo.

M7: Esempio di un flyer

Caffè narrativo all'incontro di quartiere "Tema del caffè narrativo"

Quando: 28.9.2021 / dalle ore 18.00 alle 19.30

Dove: nei locali del centro XYZ



Un caffè
è per molti un
appuntamento fisso.
Come si prepara un
caffè perfetto? Voi
come lo preferite? Che
valore aveva il caffè ieri
e che valore ha oggi?

La partecipazione è gratuita, non è richiesta l'iscrizione.
In caso di domande, si prega di rivolgersi a Fritz Meier,
f_m@gmail.ch

M8: Lista di controllo per caffè narrativi

Prima dell'evento

1. Definire le condizioni quadro

- Contattare l'istituzione/l'ente promotore
- Luogo
- Data
- Ora
- Pubblico target
- Bevande, cibo
- All'occorrenza controllo delle apparecchiature tecniche (audio, luci, immagini)

2. Preparazione del contenuto

- Stabilire la conduzione
- Selezionare e preparare un tema
- Formulare le domande guida
- Redigere la scaletta
- Invitare un ospite (facoltativo)
- Preparare degli oggetti (facoltativo)

3. Invitare i partecipanti

- Realizzare i flyer
- Distribuire i flyer
- Inserire il caffè narrativo nell'agenda di Rete caffè narrativi

Durante l'evento

4. Ospitare l'evento

- Preparare il locale: occuparsi dell'allestimento e delle sedute
- Preparare cibo e bevande
- Documentare (se desiderato): appunti, foto, verbale

Dopo l'evento

5. Follow-up

- Riflessione personale sulla propria prestazione
- Delineare i punti positivi e negativi
- Redigere un rapporto a posteriori (se desiderato)
- Continuare?

M9: Riflessione sull'evento

In questa scheda di lavoro trovate delle domande che vi aiuteranno a ripercorrere il vostro evento. Poco dopo il caffè narrativo, dedicate del tempo a scorrere le domande per prendere atto della vostra prestazione nell'organizzazione e nella conduzione.

Svolgimento dell'evento

Ai fini della vostra riflessione, ricostruite lo svolgimento dell'evento nel modo più oggettivo possibile.

- ▲ Quante persone sono venute? Che tipo di persone sono venute?
- ▲ In che modo hanno preso parte i presenti? Quali temi sono stati affrontati?
- ▲ Che clima si respirava? Quali domande hanno suscitato più racconti?
- ▲ Che cosa ha richiesto molto o poco tempo?

Sensazioni

Terminata l'analisi oggettiva passiamo ora alle sensazioni soggettive.

- ▲ Quali momenti sono stati particolarmente toccanti? Qual è stato il punto saliente per me?
- ▲ In che momento ho provato preoccupazione/gioia/paura/sorpresa? Che cosa ho trovato difficile? Che cosa facile?

Interpretazione

Adesso è il momento di interpretare ulteriormente le sensazioni.

- ▲ Perché, nelle situazioni menzionate precedentemente, ho provato preoccupazione/gioia/paura/sorpresa?
- ▲ In veste di organizzatrice/tore e moderatrice/tore come posso reagire in questi momenti?
- ▲ Come ho influenzato la situazione nel mio ruolo di organizzatrice/tore e moderatrice/tore?

Conclusioni

Riassumete le vostre riflessioni per il futuro.

- ▲ Quali temi/aspetti/prospettive mi ha fatto notare il caffè narrativo?
- ▲ Quali esperienze potrebbero tornarmi utili per i prossimi caffè narrativi?
- ▲ Come potrebbero essermi di aiuto della e il confronto con gli altri per pianificare nuovi caffè narrativi?
- ▲ Che cosa mi porterò dietro nella mia quotidianità?