



Amicizia in età adulta: **sviluppare relazioni** costruire legami



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

WP2 | Blended Friendship Programme



WP2- PROGRAMMA FRIEND

Amicizia in età adulta



Co-funded by
the European Union

Progetto

FRIEND: Toolkit to Foster Friendships in Later Life

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

Partners

Stichting Gouden Dagen (The Netherlands)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugal)

Anziani e Non Solo (Italy)

Fundación Harena (Spain)

Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V (The Netherlands)

Akademia Humanistyczno Ekonomiczna w Lodzi (Poland)

Autori

Anziani e Non Solo | Rebecca Vellani & Laura Mazzoli



FRIEND course © 2023 by FRIEND consortium is licensed under
CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license,
visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Sommario

1. TITOLO DELLA LEZIONE: Riscoprire l'amicizia: il valore di un legame senza tempo	10
1.1 Obiettivi della lezione	10
1.2 Materiali necessari.....	10
1.3 Introduzione.....	10
1.4 Esercizio del gomito.....	12
1.5 Un viaggio verso i valori dell'amicizia	12
1.6 Esercizio per casa.....	15
1.7 Chiusura	15
2. TITOLO DELLA LEZIONE: Tessere di un mosaico relazionale: l'importanza della varietà nell'amicizia	16
2.1 Obiettivi della lezione	16
2.2 Materiali necessari.....	16
2.3 La mia piccola cosa bella!	16
2.4 Condivisione dell'esercizio per casa.....	17
2.5 La variabilità nell'amicizia	17
2.6 Esercizio - L'amico che non ti aspetti.....	18
2.7 Consigli per casa.....	20
2.8 Chiusura	21
3. TITOLO DELLA LEZIONE: Amicizia e autostima: alla scoperta delle nostre qualità.....	21
3.1 Obiettivi della lezione	21
3.2 Materiali necessari.....	21
3.3 La mia piccola cosa bella!	22
3.4 Esercizio - Qualità nascoste	22



Co-funded by
the European Union

3.5	L'importanza dell'autostima nell'amicizia	23
3.6	Esercizio - Qualità in movimento - Versione A	24
3.6.1	Esercizio – Ritagliare le qualità – Versione B	25
3.7	Consigli per casa.....	26
3.8	Chiusura.....	26
4.	TITOLO DELLA LEZIONE: Un convoglio di relazioni: le persone che ci accompagnano nel viaggio della vita.....	26
4.1	Obiettivi della lezione	26
4.2	Materiali necessari.....	27
4.3	La mia piccola cosa bella!	27
4.4	Condivisione dell'esercizio per casa.....	27
4.5	Un convoglio di relazioni	27
4.6	Esercizio - Crea il tuo convoglio.....	29
4.7	Esercizio - Verso relazioni consapevoli: definisci i tuoi obiettivi	29
4.8	Consigli per casa	30
4.9	Chiusura	30
5.	TITOLO DELLA LEZIONE: Stabilire nuovi contatti e rafforzare quelli esistenti.....	31
5.1	Obiettivi della lezione	31
5.2	Materiali necessari.....	31
5.3	La mia piccola cosa bella!	31
5.4	Condivisione dell'esercizio per casa.....	31
5.5	Stabilire nuovi contatti.....	32
5.6	Esercizio- Comincia tu!	33
5.7	Rafforzare le relazioni amicali esistenti.....	33
5.8	Esercizio – Amicizia in azione	34



Co-funded by
the European Union

5.9	Consigli per casa	35
5.10	Chiusura	35
6.	TITOLO DELLA LEZIONE: Assertività: l'arte di saper dire di no e di mettere confini funzionali nelle relazioni.....	36
6.1	Obiettivi della lezione	36
6.2	Materiali necessari.....	36
6.3	La mia piccola cosa bella!	36
6.4	Condivisione dell'esercizio per casa.....	36
6.5	L'assertività.....	37
6.6	Esercizio - Riflettiamo sugli stili relazionali: vantaggi e svantaggi.....	37
6.7	L'arte di stabilire dei confini	38
6.8	Esercizio- Traccia i tuoi confini	38
6.9	Esercizio – Cosa faresti se.....	39
6.10	Consigli per casa	40
6.11	Chiusura	40
7.	TITOLO DELLA LEZIONE: Esprimere i propri bisogni e offrire sostegno ai nostri amici.....	41
7.1	Obiettivi della lezione	41
7.2	Materiali necessari.....	41
7.3	La mia piccola cosa bella!	41
7.4	Comunicare i nostri bisogni.....	41
7.5	Sostenere l'altro nei momenti di difficoltà	42
7.6	Esercizio – Riflettiamo sull'empatia	43
7.7	Esercizio - Verso nuove rotte.....	43
7.8	Chiusura	44



INTRODUZIONE

Il programma FRIEND fa parte del progetto europeo FRIEND, co-finanziato dal programma Erasmus+.

Il consorzio del progetto è composto da Paesi Bassi, Italia, Spagna, Portogallo e Polonia.

Il programma formativo FRIEND è rivolto a persone anziane di età pari o superiore a 65 anni e ha

l'obiettivo di contrastare e/o prevenire l'isolamento, migliorando le competenze sociali e le strategie di coping.

Il programma si svolge in gruppo e consiste in 7 incontri in presenza, che possono essere organizzati a cadenza quindicinale. I gruppi sono composti da 8-12 partecipanti e da almeno 2 facilitatori (di cui almeno uno deve essere un professionista con esperienza nella gestione di gruppi). Ogni incontro ha una durata di 2 ore: 1,5 ore sono dedicate al corso e la mezz'ora finale è riservata a un momento ricreativo che può consistere in una merenda da consumare insieme o in un'attività piacevole come l'ascolto di musica. Riteniamo che questa ultima mezz'ora possa contribuire a consolidare ulteriormente il gruppo e rappresenti un momento informale in cui sperimentare concretamente le competenze apprese durante il corso.

Ogni incontro prevede una breve parte teorica, mentre la maggior parte del tempo è dedicata a esercizi esperienziali, discussioni di gruppo e condivisione di storie ed esperienze. In alcuni casi sono presenti due versioni dello stesso esercizio, con lo stesso obiettivo. Il facilitatore può scegliere quello più appropriato per il proprio gruppo. Al termine di ciascun incontro, ai partecipanti vengono consegnati i "Consigli per casa", che comprendono materiali di approfondimento sul tema trattato e un esercizio da svolgere tra un incontro e l'altro per sperimentare le competenze apprese nella vita quotidiana o per stimolare la riflessione in vista dell'argomento da affrontare nella sessione successiva. I "Consigli per casa" possono essere scaricati direttamente dal sito del progetto FRIEND, nella sezione dedicata al programma.

Alternativamente, possono essere stampati o inviati ai partecipanti via e-mail. Il corso ha un carattere fortemente esperienziale: il miglior modo per imparare è vivere in prima persona le esperienze, secondo l'approccio dell'apprendimento esperienziale.



La struttura del programma è articolata nei seguenti incontri:

- 1) Riscoprire l'amicizia: il valore di un legame senza tempo
- 2) Tessere un mosaico relazionale: l'importanza della varietà nell'amicizia
- 3) Amicizia e autostima: alla scoperta delle nostre qualità
- 4) Un convoglio di relazioni: le persone che ci accompagnano nel viaggio della vita
- 5) Creare nuovi contatti e rafforzare quelli esistenti
- 6) Assertività: l'arte di dire no e stabilire confini funzionali nelle relazioni
- 7) Esprimere i propri bisogni e offrire supporto ai nostri amici

All'interno di ciascuna lezione vengono utilizzati due stili di scrittura distinti: uno in carattere normale e uno in corsivo:



Il carattere normale viene utilizzato quando il facilitatore si rivolge direttamente ai partecipanti, illustrando la teoria o descrivendo un esercizio.



Il carattere corsivo è invece usato per le istruzioni rivolte al conduttore. In questo caso, il manuale fornisce indicazioni specifiche sulle azioni da intraprendere e ulteriori spiegazioni relative agli esercizi, come se si stesse rivolgendo direttamente al facilitatore.

Nota importante: Questo manuale non deve essere considerato un programma rigido da seguire passo dopo passo, ma una risorsa flessibile che offre una varietà di temi, idee e stimoli. Ogni contesto e ogni gruppo sono unici, con bisogni, dinamiche e sfide distinti. Per questo motivo, i facilitatori sono incoraggiati ad affrontare il programma FRIEND con adattabilità e creatività, adattando le attività per rispondere al meglio alle caratteristiche e alle circostanze specifiche di ciascun gruppo. L'obiettivo è favorire un coinvolgimento significativo e la rilevanza delle attività, piuttosto che aderire rigidamente a una struttura fissa. Alcuni esercizi potrebbero trattare temi particolarmente sensibili ed elicitare forti reazioni emotive nei partecipanti. I facilitatori devono essere preparati a gestire eventuali momenti di crisi, incluse manifestazioni di tristezza e lacrime.

Il programma è disponibile in 6 lingue: inglese, olandese, italiano, portoghese, polacco e spagnolo.



CONTESTO

Il programma FRIEND si ispira al FEP (Friendship Enrichment Programme), sviluppato e testato nei Paesi Bassi da Nan Stevens e Hanna Albrecht (2001). Il FEP consisteva in 10 lezioni in presenza che combinavano una parte teorica con esercizi pratici da svolgere sia durante le lezioni sia a casa tra una sessione e l'altra, per permettere ai partecipanti di allenare le competenze acquisite nel proprio contesto di vita quotidiana.

Il FEP è stato sperimentato su un gruppo di 40 donne, di età compresa tra i 54 e i 73 anni, suddivise in gruppi da 8-10 partecipanti.

Gli obiettivi del programma erano:

- migliorare l'autostima;
- ampliare il concetto di amicizia e chiarire le aspettative; sfatare i miti sull'amicizia che riducono la possibilità di sviluppare relazioni soddisfacenti;
- definire obiettivi e strategie;
- condividere successi e fallimenti.

Le lezioni che componevano il FEP erano organizzate come segue:

1. Presentazioni
2. La varietà dell'amicizia
3. I primi ricordi di amicizie
4. Amicizia e autostima
5. Un convoglio di relazioni
6. Nuovi contatti
7. Come le conoscenze diventano amicizie
8. Consolidare le amicizie
9. Confini personali nelle relazioni di amicizia
10. Obiettivi nelle amicizie



La sperimentazione ha mostrato che la maggior parte dei partecipanti è riuscita a sviluppare nuove amicizie o a migliorare quelle esistenti, riducendo in modo significativo il senso di solitudine.

Successivamente, il programma è stato replicato in un altro studio condotto da Tamara Bowmann e colleghi (2016), nel quale è stata proposta una versione completamente online del FEP, coinvolgendo 239 partecipanti over 50 di entrambi i sessi. Il FEP online consisteva in 6 lezioni. Anche in questo caso il programma si è dimostrato efficace nel ridurre sia la solitudine sociale che quella emotiva, ma ha registrato un elevato tasso di abbandono (66% e 72%), probabilmente a causa della modalità online.



1. TITOLO DELLA LEZIONE: Riscoprire l'amicizia: il valore di un legame senza tempo

1.1 Obiettivi della lezione

- Conoscere il programma;
- Conoscersi;
- Riflettere sul concetto di amicizia;
- Riconnettersi con i valori associati all'amicizia.

1.2 Materiali necessari

- Un tavolo
- Sedie
- Un gomitolo di lana lungo
- Carta
- Penne
- Lavagna a fogli mobili
- Bussola stampata vuota
- Immagine stampata di una mappa, una bussola, un segnale di avvertimento
- Cartoline o carte Ditix o immagini stampate

1.3 Introduzione



Benvenuti a questo ciclo di incontri incentrati sull'amicizia. Durante questi incontri avremo modo di riflettere sul concetto di amicizia, di condividere esperienze e ricordi e di apprendere nuove modalità per entrare meglio in relazione con gli altri e rafforzare la nostra rete amicale.

Oggi, oltre a conoscerci un po' meglio e ad entrare nel vivo del programma FRIEND, faremo un passo importante: definiremo insieme alcune regole per far funzionare al meglio il nostro gruppo. La partecipazione a questo gruppo è volontaria, ed è quindi fondamentale che ognuno si senta accolto e a proprio agio. Vogliamo creare un ambiente piacevole in cui sia bello trascorrere del tempo insieme. Per farlo, ci prenderemo qualche minuto per riflettere e accordarci su alcune regole di base che ci aiuteranno a vivere questa esperienza nel modo migliore.



Le regole possono essere elaborate collettivamente, attraverso la stesura condivisa di un regolamento interno. È utile riportarle su un cartellone o su una lavagna, in modo che restino visibili durante tutti gli incontri successivi. Questo strumento può servire anche per richiamare l'attenzione sulle regole concordate, qualora fosse necessario.



Vi invito quindi a condividere quali principi ritenete importanti per far funzionare bene il gruppo. Ad esempio: ci sono condizioni che, secondo voi, facilitano un dialogo aperto e rispettoso? C'è qualcosa che vorreste fosse garantito per sentirvi liberi di esprimervi?



Per facilitare la co-creazione delle regole, si può partire chiedendo ai partecipanti quali principi considerano fondamentali. A partire dalle loro risposte, è importante integrare alcune linee guida di base:

- Spazio di benessere e riflessione: il gruppo è un luogo dedicato a sé stessi, in cui esplorare le proprie emozioni, elaborare esperienze di amicizia e riflettere su desideri e aspirazioni, anche non del tutto consapevoli.*
- Sospensione del giudizio: è essenziale accogliere ogni partecipante per ciò che è e per come si sente in quel momento, senza esprimere giudizi.*
- Rispetto dei turni di parola: il gruppo offre uno spazio di confronto in cui ciascuno ha la possibilità di esprimersi con serenità, rispettando i tempi e le opinioni altrui.*
- Riservatezza: tutto ciò che viene condiviso all'interno del gruppo deve restare nel gruppo, nel rispetto della privacy di ogni partecipante.*

Tutto questo richiede tempo: ognuno ha i propri ritmi. C'è chi si apre al gruppo fin dai primi incontri, perché magari sente il bisogno di partecipare attivamente o è più abituato a farlo, e chi invece ha bisogno di più tempo. Anche questo deve essere rispettato: ciascuno deve essere riconosciuto per il proprio modo di stare nel gruppo, che ovviamente deve sempre essere rispettoso degli altri.



Infine, vi ricordo che questi incontri sono uno spazio dedicato a voi: mettersi in gioco e partecipare attivamente è una grande opportunità di crescita, sia personale che collettiva.



Iniziamo con il conoscerci meglio!

1.4 Esercizio del gomitolo



Disporre le sedie in cerchio e fare accomodare i partecipanti. Prendere un gomitolo di lana sufficientemente lungo. Il facilitatore lega un pezzetto del filo di lana alla gamba della propria sedia e si presenta, poi lancia il gomitolo in modo casuale ad un altro partecipante, il quale ricevendo il gomitolo deve presentarsi, tenere in mano un pezzetto del gomitolo e lanciarlo ad un altro partecipante. I partecipanti lanciando il gomitolo da un lato all'altro del cerchio in modo casuale creeranno una rete intrecciata che interconnettere ciascuno di loro con tutti i partecipanti.

Una volta che si è creata questa rete avviate una riflessione con i partecipanti sulle connessioni che si sono create tra loro grazie al gomitolo di lana. Si possono porre loro diverse domande per facilitare la riflessione di gruppo: cosa significa per te la rete che avete creato? Come ti sei sentito mentre la costruivi? Cosa rappresenta ciascuna intersezione? Cosa succede quando un'estremità si allenta? Cosa ti viene in mente guardando questa rete di fili che vi collega tra di voi e che state sostenendo tutti insieme? Grazie a questa rete ognuno di noi è in relazione a tutti gli altri attraverso un sistema complesso di connessioni e ognuno di noi gioca un ruolo importante nel mantenere questo sistema relazionale.

1.5 Un viaggio verso i valori dell'amicizia



Immaginiamo di trovarci lungo un sentiero, abbiamo tracciato sulla mappa i luoghi che vorremmo tanto visitare: spiagge, paesaggi montani, boschi, laghi... Quei luoghi che ci affasciano e che riteniamo siano pieni di meraviglia. Abbiamo con noi una bella bussola che ci indica la strada che ci porta verso quei luoghi. Ad un certo punto del percorso troviamo però dei cartelli con scritto “Attenzione pericolo frana”, “Attenzione strada sconnessa” etc... Allora leggendo questi cartelli ci viene da evitare di intraprendere questi percorsi perché potrebbero essere impegnativi o difficili... pieni di ostacoli. Tuttavia, a forza di evitare tutti i percorsi potenzialmente pericolosi ci troviamo a vagare senza meta attraverso sentieri sterrati e desolati, e allora ci accorgiamo che la nostra esplorazione sta perdendo un po' di significato. Sì, siamo al sicuro ma ci stiamo allontanando da quei luoghi che tanto abbiamo sognato. Però poi ci accorgiamo che abbiamo la nostra mappa e la nostra bussola e possiamo scegliere di seguire quelle indicazioni che avevamo tracciato inizialmente. Dopotutto le strade non sono mai state chiuse ma si tratta solo di dover affrontare



alcuni ostacoli. Allora decidiamo di percorrere un sentiero che porta verso quella bella spiaggia che avevamo segnato sulla nostra mappa. Dopo qualche ora di cammino su un sentiero sconnesso ecco che raggiungiamo quella bella caletta di sabbia bianca ed ecco che tutto acquisisce più senso, possiamo sentire l'odore del mare, il caldo del sole sulla nostra pelle e i granelli di sabbia sotto i nostri piedi.

Secondo voi qual è il significato di questa metafora?



Lasciate che i partecipanti ci riflettano ed espongano le loro riflessioni.



Esattamente... i luoghi che vogliamo visitare sono i nostri valori in ambito amicale. I valori sono quello che è importante per noi nella relazione con l'altra persona (gentilezza, affetto, fiducia, stare in compagnia, condividere nuove esperienze, sostenersi a vicenda, ecc.). I segnali di pericolo rappresentano le nostre preoccupazioni e paure rispetto alla relazione con l'altro, che ci portano a evitare di esporci (ad esempio, “non sono abbastanza”, “sarò giudicato”, “mi renderò ridicolo”, ecc.) Questi pensieri ostacolanti ci portano a evitare di agire verso i nostri valori e ci allontanano da essi, ad esempio se il mio valore è stare in compagnia e condividere nuove esperienze con gli amici ma ho il pensiero ostacolante “Nessuno vorrà stare con me, se gli chiedo di uscire mi diranno sicuramente di no e mi renderò ridicolo”, questo può portarmi a evitare di chiedergli di uscire e quindi non mi permette di muovermi verso il mio valore e di vedere soddisfatto il mio bisogno. Evitare di esporsi non ci espone a rischi, ma ci rendiamo conto che questo ci fa sentire insoddisfatti. Mentre percorrere i sentieri disconnessi che portano ai luoghi desiderati rappresenta correre il rischio di esporsi nelle relazioni con l'altro, può essere difficile e può richiedere il superamento di alcuni ostacoli, spesso i nostri ostacoli interni, ma può darci la possibilità di muoverci davvero verso ciò che è importante per noi e trarne soddisfazione.



1.6 Esercizio delle cartoline



Ora immaginiamo di essere all'inizio di questo viaggio e dobbiamo scegliere i luoghi che vogliamo visitare, e quindi, individuare ciò che per ciascuno di noi è importante nelle relazioni amicali, come vorremmo essere con l'altro e cosa ricerchiamo in un'amicizia. A tal proposito vi invitiamo a svolgere un esercizio.



Esercizio delle cartoline: disponi su un tavolo una serie di cartoline (almeno 30) con immagini diverse. Le cartoline possono raffigurare soggetti di vario tipo: composizioni astratte, paesaggi, oggetti, dettagli ravvicinati di persone (singolarmente o in gruppo). In alternativa alle cartoline, è possibile utilizzare le carte del gioco Dixit o un mazzo simile, purché le immagini siano evocative e stimolino l'immaginazione o la riflessione. Chiedere a ciascun partecipante di scegliere la cartolina che rappresenta ciò che ricerca in un'amicizia o che ciò che per lei/lui è importante in una relazione amicale. I partecipanti vengono poi divisi in coppie e devono spiegare all'altro il motivo per cui hanno scelto l'immagine e che cosa rappresenta per loro. Ciascun partecipante ha 5 minuti per esporre la propria cartolina al proprio interlocutore, il quale ha il compito di ascoltare o porre domande. Terminati i primi 5 minuti i ruoli si invertono colei/colui che ascoltava diventa ora colei/colui che condivide.

Dopo essersi confrontati a coppie ed aver descritto all'altro i motivi della propria scelta si ritorna nel grande gruppo e ogni coppia racconta le proprie riflessioni.

Mentre i partecipanti condividono le loro riflessioni, il facilitatore annota le parole chiave che emergono, disegnando una grande bussola su una lavagna o un cartellone visibile a tutti. Al posto dei tradizionali punti cardinali, utilizza le quattro direzioni per scrivere i valori fondamentali espressi durante la discussione. Una volta completata la riflessione di gruppo, ogni partecipante crea la propria bussola personale, prendendo ispirazione dalle parole chiave emerse dal gruppo. Questo permette loro di riconoscere o scoprire valori a cui forse non avevano mai pensato, ma che sono emersi grazie agli altri membri. Le bussole individuali possono essere disegnate a mano o compilate utilizzando un modello stampato (si consiglia un formato più grande dell'A4 per una migliore visibilità), sostituendo i punti cardinali con i valori per loro più significativi.



La bussola di gruppo viene esposta nello spazio dell'incontro e rimane visibile per tutta la durata del programma come punto di riferimento condiviso.

Le bussole individuali possono essere conservate dal facilitatore o portate a casa dai partecipanti, ma saranno nuovamente necessarie durante la sessione finale: è quindi importante che vengano custodite con cura.

Durante la presentazione delle considerazioni da parte dei partecipanti, i facilitatori annotano le parole chiave che emergono.

Questo esercizio mira ad aiutare i partecipanti a prendere contatto con i propri valori legati all'amicizia e andare a costruire la bussola che li guiderà nel corso delle prossime sessioni e che ricorderà loro perché vale la pena intraprendere sfide e uscire dalla propria zona di confort. Inoltre va ad allenare alcune abilità sociali fondamentali come la capacità di ascolto attivo e condivisione.

1.7 Esercizio per casa



Per la prossima volta vi chiediamo di cercare a casa vostra un oggetto che vi ricordi di una vostra amicizia e di portarlo al prossimo incontro.

1.8 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



2. TITOLO DELLA LEZIONE: Tessere di un mosaico relazionale: l'importanza della varietà nell'amicizia

2.1 Obiettivi della lezione

- Riflettere sulle varie forme di amicizia;
- Riconoscere e superare alcuni stereotipi legati all'amicizia, che potrebbero ostacolare le relazioni amicali;
- Identificare i punti di forza e le sfide legate alla variabilità nell'amicizia;
- Incoraggiare una maggiore flessibilità e apertura verso le diverse forme di amicizia.

2.2 Materiali necessari

- Occhiali dalle lenti colorate
- Tavolo
- Sedie
- Bigliettini con domande
- Scatola/cappello/borsa
- Supporto musicale

2.3 La mia piccola cosa bella!



Bentornati!

D'ora in poi ci piacerebbe creare un rituale tutto nostro, che caratterizzerà l'inizio di ogni incontro, lo chiameremo "La mia piccola cosa bella..." Vi chiediamo di condividere con noi una piccola cosa bella che avete apprezzato durante la settimana appena trascorsa. Non è necessario che siano successe grandi cose, bastano pochi e semplici momenti, azioni o avvenimenti di cui siamo stati grati la settimana scorsa come, un buon piatto cucinato, la visita di un parente, lo sbocciare di un fiore, l'aver osservato un tramonto particolarmente bello... Se volete potete anche mostrarci una foto o un video che avete sul vostro telefono.



Perché facciamo questa cosa? Spesso siamo portati a vedere prevalentemente i lati negativi della nostra esperienza di vita, come se avessimo degli occhiali dalle lenti scure che oscurano la brillantezza degli aspetti positivi, enfatizzando maggiormente le parti spiacevoli delle nostre giornate. Certamente le cose negative accadono ma oggi vorremmo farvi indossare un altro paio di occhiali, quelli che mettono in luce le cose di cui essere grati, seppur piccole e semplici che siano.



Inizia il facilitatore a condividere, iniziando la frase con “La mia piccola cosa bella è stata ...”. Poi passa la parola a ciascun partecipante, che a sua volta racconterà la sua piccola cosa bella. Nel fare questo possono passarsi un paio di occhiali dalle lenti colorate, colui/colei che parla tiene in mano gli occhiali in modo simbolico e li passa al partecipante accanto per passargli la parola.

2.4 Condivisione dell'esercizio per casa



Chiedere ai partecipanti di posizionare in modo casuale gli oggetti che hanno portato su un tavolo. Il tavolo sarà posizionato al centro e le sedie dei partecipanti saranno disposte a cerchio intorno. A questo punto, tutti gli oggetti portati dai partecipanti sono disposti in ordine casuale sul tavolo. Chiediamo a ciascun partecipante di scegliere un oggetto dal tavolo (che non sia il proprio) che lo attira maggiormente e di tornare al proprio posto. Successivamente, ogni persona condivide con il gruppo il motivo per cui è stato attratto da quell'oggetto e, infine, si invita il vero proprietario a raccontare la storia legata al proprio oggetto.

2.5 La variabilità nell'amicizia



Gli oggetti che avete portato e le storie connesse raccontano di diversi tipi di amicizia. Le amicizie infatti non sono tutte uguali. Non solo perché siete persone diverse con storie di vita uniche. Ma anche la stessa persona può avere varie tipologie di amicizie.

Amici diversi con i quali condividere esperienze e interessi differenti. Poiché ognuno di noi ha molte sfaccettature e diverse esigenze nelle relazioni, abbiamo bisogno di varie tipologie di amicizie, più o meno



profonde, per soddisfare i nostri bisogni ed esprimere noi stessi. Spesso, però si tende a pensare che si debba trovare un amico/amica che soddisfa a pieno tutte le nostre aspettative, che sia simile a noi e che abbia i nostri stessi interessi. Questa aspettativa è tuttavia irrealistica e rischia di diventare una trappola che ci ostacola nel coltivare o approfondire le nostre relazioni amicali portandoci a perdere opportunità. Si può avere l'amico con cui condividere la passione per uno sport, l'amico fedele confidente, l'amico con il quale divertirsi e fare due chiacchiere leggere al bar.

Ci sono amici di scuola, colleghi di lavoro che diventano amici. Ci sono sorelle e cognate che sono amiche, vicini di casa che diventano amici, compagni di club o di chiesa e persone che si incontrano in varie altre situazioni.

Lo stesso vale per il partner: se cerchiamo di ottenere tutto ciò di cui abbiamo bisogno da una sola persona, siamo destinati a rimanere delusi, per quanto sia piacevole avere una persona come una sorta di ancora per la nostra vita sociale.

Nell'incontro di oggi esamineremo quanto possono essere ampie le possibilità di amicizia. E rifletteremo su quali sono le nostre aspettative legate alle relazioni amicali. In questo modo si spera di rendere ciascuno di noi più consapevole delle proprie aspettative nell'amicizia. Essere più consapevoli di ciò che ci aspettiamo dalle amicizie ci guida nella ricerca di nuove relazioni. Oppure potremmo scoprire che alcune nostre aspettative andrebbero ridimensionate.

2.6 Esercizio - L'amico che non ti aspetti



Adesso vi inviteremo a pescare delle domande che ci aiuteranno a riflettere su quanto un'amica o un amico possa essere simile o diversa/o da noi. Spesso tendiamo a ricercare amici che ci somigliano o a porci degli standard ristretti, ma questo può limitare le opportunità di costruire relazioni significative ed arricchenti.



Fai sedere i partecipanti in cerchio e prepara uno stereo, un computer o un telefono con una playlist di musica ritmica, includendo anche brani tradizionali se lo desideri. Consegnare a un partecipante la scatola o un piccolo sacchetto contenente i foglietti con le domande scritte. Avvia la musica mentre i partecipanti si passano la scatola. Quando la musica si interrompe in un momento casuale, chi sta tenendo la scatola pesca un foglietto, legge ad alta voce la domanda e condivide la propria riflessione.



Variante 1 analogica. A turno vi chiediamo di pescare un bigliettino dalla scatola/cappello/borsa e di leggere la domanda ad alta voce provando poi a rispondere, riflettendo ad alta voce sui possibili vantaggi e svantaggi della tipologia di amicizia descritta sul bigliettino. È importante sottolineare che ogni persona ha la propria risposta; nessuna risposta è corretta.



Potete lasciare spazio alla discussione, a seconda del tempo a disposizione. Assicuratevi però che tutti abbiano la possibilità di rispondere ad una domanda. Una volta che ciascun partecipante ha risposto alla domanda iniziale, si può avviare una discussione più approfondita, utilizzando esempi concreti che li aiutino a immedesimarsi meglio nella situazione e a identificarvisi. Ad esempio, si potrebbe proporre una circostanza più diretta e stimolante, come: "Hai un amico con un orientamento sessuale diverso dal tuo e XXX. Il tuo ruolo è quello di sostenerlo come amico: cosa faresti?". Oppure si possono porre domande legate allo stesso tema di partenza o a un argomento che ha suscitato particolare interesse all'interno del gruppo.

Variante 2 con strumento digitale. Creare digitalmente per ciascuna domanda un continuum che va da "assolutamente no" a "assolutamente sì" e chiedere a ciascun partecipante di rispondere ad ogni domanda sul continuum così si può poi vedere la media delle risposte e la variabilità delle risposte date dai partecipanti e sulla base di questi dati stimolare la conversazione e riflettere sui pro e i contro di ciascuna opzione.

**Domande:**

Saresti amica/o di qualcuno che ha un livello di istruzione superiore o inferiore al tuo?

Saresti amica/o di qualcuno che è molto più vecchio o più giovane di te?

Quando si è single, è possibile essere amici di qualcuno con un partner (e viceversa)?

È possibile per una donna essere amica di un uomo o viceversa?

Saresti amica/o di una persona con un orientamento sessuale diverso dal tuo?

Saresti amica/o di qualcuno che abita lontano e/o che non vedi mai?

Quando si hanno dei figli, è possibile essere amici di qualcuno senza figli? (viceversa)

Saresti amica/o di qualcuno che ha una cultura o una religione diversa dalla tua?

Saresti amica/o di qualcuno che ha un handicap?

Saresti amica/o di qualcuno che ha più soldi di te?

Saresti amica/o di qualcuno che ha una passione o un hobby diverso dal tuo?

Conclusione: da questo esercizio sono emerse diverse idee riguardo alle possibilità di amicizia, questo è normale perché ognuno ha un bagaglio di esperienze relazionali differente. Possiamo imparare molto da un'amicizia con qualcuno che presenta delle differenze rispetto a noi. Essere amici di qualcuno differente da noi può far sorgere incomprensioni e difficoltà da superare ma allo stesso tempo comporta un importante arricchimento personale e la promozione di relazioni significative.



Co-funded by
the European Union

2.7 Consigli per casa



Per la prossima volta vi chiediamo di scrivere su un foglio le vostre qualità personali, ovvero i vostri punti di forza. Che persona pensate di essere? Quali qualità pensate di possedere? Una volta che avete risposto a queste domande piegate il foglietto e portatelo con voi al prossimo incontro, senza però farlo vedere a nessuno!

2.8 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



3. TITOLO DELLA LEZIONE: Amicizia e autostima: alla scoperta delle nostre qualità

3.1 Obiettivi della lezione

- Promuovere l'autostima dei partecipanti;
- Incoraggiare i partecipanti a riprendere contatto e apprezzare le loro qualità, che possono rappresentare un valore aggiunto nelle relazioni amicali;
- Aiutare i partecipanti a riconoscere la connessione tra autostima e un'amicizia sana ed equilibrata.

3.2 Materiali necessari

- Fogli
- Pennarelli
- Scotch carta
- Tavolo
- Sedie
- Materiali decorativi, colla e forbici
- Lista stampata delle qualità
- Supporto per la musica

3.3 La mia piccola cosa bella!

3.4 Esercizio - Qualità nascoste



La scorsa settimana vi abbiamo chiesto di scrivere su un foglio le vostre qualità personali, vi chiediamo di tenere ancora per un po' nascosto questo foglietto perché ci servirà alla fine dell'esercizio che stiamo per incominciare.



Attaccate alla schiena di ciascun partecipante un foglio spesso o un cartoncino con dello scotch di carta e distribuite un pennarello colorato (non impermeabile) a ciascuno di loro. Fate alzare in piedi i partecipanti, eliminando i possibili ostacoli nella stanza. Date loro un foglio di carta con una lista di qualità positive, in modo da ispirarli ad identificarne e sceglierne alcune. Date loro qualche minuto per analizzarle. Chiedete loro di scrivere sulla schiena di ciascun partecipante una qualità che apprezzano di lui/lei, senza dirgliela ad alta voce. Al termine dell'esercizio ciascun partecipante avrà attaccato alla propria schiena un foglio ricco di qualità che gli altri apprezzano di lei/lui. Chiedete ai partecipanti di sedersi a cerchio e di staccare il foglio dalla propria schiena. A questo punto ciascun partecipante leggerà ad alta voce le qualità che aveva scritto sul proprio foglio per casa, quindi le qualità che lui stesso o lei stessa si riconosce. E le qualità che gli altri le/gli hanno attribuito durante l'esercizio. Incoraggiate una discussione sulle eventuali differenze tramite domande come:



“Ci sono delle qualità che tu non ti eri riconosciuta/o? Quanto pensi di possedere le qualità che gli altri membri del gruppo ti hanno attribuito? Quale di queste qualità ti ha stupito maggiormente?”



Una volta che tutti i partecipanti hanno condiviso i loro foglietti. Incoraggiate la riflessione attraverso domande come: Come è stato per voi fare questo esercizio? Come vi siete sentiti? Com'è per voi leggere tutte quelle qualità?

3.5 L'importanza dell'autostima nell'amicizia



Oggi parleremo di autostima. Ma che cos'è l'autostima? L'autostima è l'insieme dei giudizi valutativi che ciascuna persona dà di sé (Battistelli, 1994). L'autostima richiede una buona capacità di auto-osservazione per cogliere quelli che sono i nostri punti di forza e le nostre qualità. Conoscere le nostre qualità è importante nelle interazioni sociali, questo ci rende consapevoli di ciò che possiamo portare all'interno delle relazioni amicali.



Talvolta non ci esponiamo nelle situazioni sociali per paura di essere giudicati negativamente e per paura di essere inadeguati. Spesso tendiamo a vederci in modo eccessivamente critico enfatizzando i nostri difetti e sminuendo i nostri pregi. Questi timori ci portano ad evitare le relazioni con gli altri o ad entrare in relazione con l'altro dotati di una sorta di scudo che ci circonda, nel tentativo di non mostrarci troppo all'altro e di proteggerci. Questo però ostacola la possibilità di instaurare dei contatti significativi con i nostri amici.

Apprezzare sé stessi e le proprie qualità ci permette anche di prendere sul serio i nostri bisogni e desideri e agire per soddisfarli. La nostra autostima dipende dalle nostre esperienze di vita. Tuttavia non si tratta di qualcosa di stabile e cristallizzato possiamo svilupparla e potenziarla giorno per giorno. In primis dandoci la possibilità di sperimentare le nostre qualità e di ottenere rinforzi positivi nelle relazioni con gli altri. Evitare le interazioni con gli altri ci protegge da eventuali esperienze negative ma allo stesso tempo ci priva anche della possibilità di fare esperienze positive, di ottenere rinforzi, di sperimentare e rafforzare le nostre abilità.

3.6 Esercizio - Qualità in movimento - Versione A



Nell'esercizio precedente abbiamo scoperto nuove qualità; ora lavoriamo per rafforzarle. Vi chiediamo di svolgere un altro esercizio: pensate ad una qualità che avete scoperto oggi su voi stessi oppure ad una qualità che vorreste rafforzare.

Ora vi invitiamo ad alzarvi e a camminare nella stanza, immaginando di incarnare quella qualità. Ad esempio, se state pensando alla gentilezza, provate ad immaginare come camminerebbe una persona gentile: come terrebbe le spalle, il mento, come muoverebbe braccia e gambe, quale espressione avrebbe sul viso, come guarderebbe le persone accanto a sé. Camminate per qualche minuto pensando di essere quella qualità.



Mettete un sottofondo musicale, è preferibile utilizzare una musica senza le parole. Permettete ai partecipanti di muoversi per qualche minuto (2/3 minuti).

Poi date ai partecipanti la seguente istruzione: appena incrociate qualcuno fermatevi davanti a lui/lei e dite “Io sono... (e la qualità che avete scoperto su di voi oggi)” e ascoltate la qualità dell'altra persona. Poi continuate a camminare e ripetete la stessa cosa a tutte le persone che incrociate sul vostro cammino.

Obiettivo: favorire il riconoscimento reciproco e rafforzare la consapevolezza di sé in modo positivo e dinamico.

3.6.1 Esercizio – Ritagliare le qualità – Versione B



Nell'esercizio precedente abbiamo scoperto nuove qualità; ora lavoriamo per rafforzarle. Vi chiediamo di svolgere un altro esercizio: pensate ad una qualità che avete scoperto oggi su voi stessi oppure ad una qualità che vorreste rafforzare.

Come potete vedere, sul tavolo ci sono alcune riviste. Prendetevi qualche minuto per sfogliarle e osservare le immagini che attirano la vostra attenzione. Successivamente, vi chiediamo di ritagliare le immagini che rappresentano meglio la qualità che avete scelto e che desiderate rafforzare, e di creare un collage sul foglio che vi verrà consegnato.



Iniziate ricordando ai partecipanti l'esercizio precedente e spiegate l'obiettivo dell'attività: scegliere una qualità personale da valorizzare o rafforzare. Invitate i partecipanti a riflettere attentamente su una qualità scoperta durante la giornata, oppure una qualità che desiderano sviluppare ulteriormente. Mettete a disposizione riviste o materiali stampati e concedete qualche minuto per sfogliarli. Incoraggiate i partecipanti a prestare attenzione alle immagini che richiamano loro la qualità scelta.



Assicuratevi di fornire forbici, colla e, se possibile, materiali decorativi come nastri, bottoni o pennarelli colorati. Sottolineate che non esistono scelte giuste o sbagliate e che è importante fidarsi della propria intuizione. Durante la selezione delle immagini e la creazione del collage (o mood board), potete mettere una musica di sottofondo calma e strumentale, senza parole, per favorire concentrazione e rilassamento. Dopo aver ritagliato le immagini, chiedete ai partecipanti di incollarle su un foglio (meglio formato A4, così potranno portarlo a casa). Assicuratevi che ci siano materiali sufficienti per tutti. Quando tutti avranno terminato, invitate chi lo desidera a condividere il proprio lavoro, presentando brevemente il collage e spiegando le proprie scelte. Facilitate una breve riflessione di gruppo, incoraggiando a notare somiglianze, differenze, elementi sorprendenti e possibili modi per rafforzare le qualità scelte nella vita quotidiana. Concludete l'attività ringraziando i partecipanti per la creatività e la partecipazione, ricordando che il collage può diventare un promemoria visivo del loro percorso di crescita personale.

3.7 Consigli per casa



Per la prossima settimana vi chiediamo di tenere un diario nel quale scrivere tutte le interazioni sociali significative che avrete da qui al prossimo incontro. Oltre ad annotare il tipo di interazione scrivendo quando è avvenuta, con chi e cosa avete fatto, scrivete anche cosa vi è piaciuto di voi in quell'interazione, quale qualità avete apprezzato di voi durante l'interazione. Ad esempio:

“Lunedì mattina ho preso un caffè con la mia amica Francesca, sono stata in grado di ascoltarla e supportarla.”



In questo modo nel prossimo incontro che sarà dedicato al convoglio avremmo già nella tabella una serie di persone da poter inserire nel convoglio stesso.

3.8 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



4. TITOLO DELLA LEZIONE: Un convoglio di relazioni: le persone che ci accompagnano nel viaggio della vita

4.1 Obiettivi della lezione

- Valutare le relazioni attualmente disponibili, comprese quelle amicali;
- Costruire il proprio convoglio di relazioni;
- Stabilire obiettivi relazionali individuali basati sul proprio convoglio: quali nuove amicizie vorrei fare e quali amicizie vorrei rafforzare.

4.2 Materiali necessari

- Fogli
- Penne/pennarelli
- Lavagna

4.3 La mia piccola cosa bella!

4.4 Condivisione dell'esercizio per casa



La scorsa settimana vi abbiamo chiesto di tenere un diario in cui annotare le interazioni che avete avuto durante questa settimana e quali qualità vi sono piaciute di voi. Come è stato per voi fare questo esercizio?

Vi va di condividere con noi una delle interazioni che avete annotato?



4.5 Un convoglio di relazioni



L'insieme delle nostre relazioni può essere rappresentato attraverso l'immagine del convoglio. Un convoglio è un gruppo di navi che viaggiano insieme nella stessa direzione per offrirsi sicurezza e sostegno reciprocamente. Il nostro tessuto relazionale può essere concepito come un convoglio che ci offre protezione e sostegno accompagnandoci nel viaggio della nostra vita. Ciascuno di noi può rappresentare il proprio convoglio relazionale tramite tre cerchi concentrici. Posizioniamo il nostro sé al centro di questi tre cerchi.

Nel cerchio più interno si trovano le persone che ci sono più vicine; quelle persone così importanti per noi che non possiamo immaginare la vita senza di loro. Ad esempio il/la partner, i figli, i familiari più stretti, l'amico/a del cuore. Nel cerchio intermedio ci sono persone importanti ma meno vicine a noi. Qui possono essere collocati gli amici, gli altri membri della famiglia, i vicini di casa o i colleghi con cui si hanno rapporti più personali. Nel cerchio esterno si trovano le persone meno vicine e meno importanti di quelle degli altri due cerchi; possono essere altri familiari, vicini di casa, conoscenti, il medico, negozianti di quartiere, un prete etc... È anche possibile collocare persone al di fuori dei tre cerchi: non vicine, non importanti, ma comunque presenti nella propria vita.

Ognuno stabilisce da sé quali persone appartengono a quale cerchio. Prima abbiamo citato qualche esempio ma non ci sono regole che valgono per tutti, un familiare stretto come un fratello potrebbe non essere nel cerchio più interno se con lui non abbiamo una relazione significativa, allo stesso modo una vicina di casa potrebbe trovarsi nel cerchio più interno perché la sentiamo particolarmente presente e supportiva. Dipende da come viene percepito e vissuto il rapporto.

Tutti noi abbiamo un convoglio di relazioni che viaggia con noi nella nostra vita. Le persone possono cambiare posto all'interno del convoglio, avvicinandosi o allontanandosi. Le persone possono scomparire dal nostro convoglio, per poi tornare in un secondo momento. In alcuni momenti della vita, un convoglio può essere molto pieno; in altri momenti può essere più vuoto. Il fatto che il convoglio sia più o meno numeroso non dice nulla sulla qualità delle relazioni.

Ogni cerchio del convoglio ha una sua importanza, ogni persona all'interno dei tre cerchi ha un significato e un ruolo nella nostra vita. Ciascuno di noi ha bisogni differenti e ciascuna di queste persone risponde a



un nostro bisogno relazionale.

Proviamo quindi a tracciare il nostro personale convoglio, tenendo conto che ciascun convoglio è dinamico e può cambiare nel corso del tempo. In questo modo possiamo avere una panoramica della nostra rete relazionale e stabilire obiettivi relazionali. Infatti possiamo riflettere su quali tipologie di relazioni vorremmo incrementare e di quali essere grati.



4.6 Esercizio - Crea il tuo convoglio



Ora vi chiediamo di compilare il vostro personale convoglio. All'interno dei cerchi potete scrivere il nome di ciascuna persona che fa parte della vostra rete relazionale posizionandola in uno dei 3 cerchi in base alla tipologia di rapporto che avete con quella persona.



Non chiedete ai partecipanti di condividere i loro convogli perché potrebbero non sentirsela essendo un esercizio molto personale di autoriflessione.

È tuttavia possibile discutere nel gruppo di come è stato compilare il convoglio e se hanno fatto qualche scoperta che vorrebbero riferire. (Ad esempio, ho un paio di amici che non vedo o sento da molto tempo. Forse è il momento di impegnarsi di più per mantenere queste amicizie).

4.7 Esercizio - Verso relazioni consapevoli: definisci i tuoi obiettivi



Riflettete sul vostro convoglio e pensate a quali relazioni vorreste approfondire, magari ci sono persone che sono nel cerchio più esterno e vorreste che fossero nel cerchio intermedio ad esempio. Vi invitiamo anche a chiedervi se desiderereste avere nuove amicizie e quali attività vi piacerebbe svolgere con loro. Ad esempio vorrei avere un'amica con la quale andare al cinema, che condivida con me la passione per i film d'autore.

Mettetevi a coppie e discutetene tra di voi. Prima parla uno e l'altro ascolta poi i ruoli verranno invertiti. Dopodiché torneremo nel grande gruppo e condivideremo tutti insieme le vostre riflessioni.



Il facilitatore scrive su una lavagna ciò che emerge.



4.8 Consigli per casa



Per la prossima volta provate a pensare e a scrivere su un foglio in quali luoghi o situazioni potreste fare nuove amicizie. Lasciatevi ispirare dalla quotidianità e dalla vostra immaginazione. Possono essere luoghi che già frequentate o luoghi che potreste frequentare.

4.9 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



5. TITOLO DELLA LEZIONE: Stabilire nuovi contatti e rafforzare quelli esistenti

5.1 Obiettivi della lezione

- Promuovere lo sviluppo di nuove strategie per stabilire nuovi contatti, incontrare nuove persone e avviare nuove conversazioni;
- promuovere lo sviluppo di nuove strategie per rafforzare le relazioni amicali esistenti.

5.2 Materiali necessari

- Fogli
- Penne
- Lavagna
- Post-it

5.3 La mia piccola cosa bella!

5.4 Condivisione dell'esercizio per casa



La scorsa settimana vi abbiamo chiesto pensare e scrivere su un foglio in quali luoghi o situazioni potreste fare nuove amicizie. Vi abbiamo chiesto di lasciarvi ispirare dalla quotidianità e dalla vostra immaginazione, potevano essere che già frequentate o luoghi che potreste frequentare. Vi va di condividere con noi ciò che avete scritto o pensato?



Incoraggia la discussione e la condivisione, in modalità brainstorming. Ascoltando le idee degli altri potrebbero emergere spunti ai quali i singoli partecipanti non avevano pensato. Oppure dall'unione delle diverse idee potrebbero emergere nuove strategie per fare nuove amicizie.



5.5 Stabilire nuovi contatti



Attraverso l'esercizio per casa abbiamo avuto modo di riflettere sui luoghi e sulle situazioni nelle quali è possibile fare nuove amicizie. Ora riflettiamo insieme invece sulle modalità attraverso le quali è possibile fare nuove amicizie.

Partiamo dalle nostre esperienze di vita. Come sono iniziate le vostre amicizie del passato?



Incoraggia la discussione tra i partecipanti, nel frattempo puoi annotare su una lavagna tutte le strategie che emergono spontaneamente.

Terminata la discussione riassumi poi i punti salienti che sono emersi.



Abbiamo visto che spesso le nuove conoscenze iniziano con un primo contatto, una semplice conversazione. Fare conversazione con una persona sconosciuta può di per sé essere per noi un'esperienza arricchente, che può migliorarci l'umore per il resto della giornata. Oppure una semplice conversazione può talvolta evolvere in una vera e propria amicizia. Spesso ci capita che quando siamo in compagnia di persona sconosciute tendiamo ad aspettare che sia l'altro a fare il primo passo e ad iniziare una conversazione. Tuttavia, potremmo anche provare a prendere noi l'iniziativa, scegliendo la persona che ci appare più interessante. Per fare questo è fondamentale riprendere contatto con i valori che abbiamo indicato nella bussola del primo incontro rispetto a chi e che cosa è importante per noi nelle relazioni con gli altri e con le nostre qualità personali. È utile ricordarci che siamo persone interessanti e che le nostre qualità possono essere apprezzate dall'altro.

L'iniziare una nuova conversazione dovrebbe essere mosso da i seguenti principi che abbiamo riassunto nell'acronimo **RICCA**:

- **(Sii) Rispettosa/o**, dei turni di parola, dei temi di condivisione e delle opinioni dell'altro anche se discordanti dalle tue.



- **(Mostra)** Interesse genuino nei confronti dell'altro, nello scoprire e nell'imparare qualcosa sul tuo interlocutore. Come se l'altro fosse un interessante libro da leggere.
- Condividi, sii disposta/o ad aprirti un po' all'altro e condividere qualcosa di te.
- Coraggio, abbi il coraggio di rompere il silenzio e iniziare una conversazione.
- **(Fai) Azione Gentile**, spesso le nuove interazioni iniziano anche perché abbiamo fatto un'azione gentile nei confronti dell'altra persona, come tenerle aperta una porta, lasciarla passare per prima, aiutarla nello svolgimento di un'azione.

5.6 Esercizio- Comincia tu!



Tenendo in mente l'acronico **RICCA**, ora vi chiediamo di dividervi in 3 gruppi. A ciascun gruppo verrà assegnata una situazione sociale, vi chiediamo di provare a pensare a tutti i modi attraverso i quali potreste iniziare una conversazione con la persona con la quale vi trovate. Al termine dell'esercizio ciascun gruppo condividerà con gli altri partecipanti le strategie che ha trovato.

Caso 1: Ti trovi nell'ascensore del tuo palazzo e con un nuovo vicino di casa che si è trasferito lì da poco. Come inizieresti la conversazione con questa persona?

Caso 2: Ti trovi in fila in posta e seduta/o accanto a te c'è una persona che come te aspetta il suo turno. Come potresti iniziare una conversazione con questa persona?

Caso 3: Ti trovi ad una cena ad una festa di paese e in tavolo con te, proprio di fronte a te c'è una persona che non conosci, amica di un'amica. Come potresti iniziare la conversazione con questa persona?

5.7 Rafforzare le relazioni amicali esistenti



Nella prima parte di questo incontro ci siamo focalizzati su come instaurare nuovi contatti, ora vorremmo portare l'attenzione sul come è possibile rafforzare le relazioni amicali esistenti.



Instaurare un'amicizia è un processo che richiede impegno e scelte. Le amicizie non capitano semplicemente ma vanno costruite e coltivate con cura attraverso un insieme di scelte, iniziative e azioni. Instaurare un'amicizia è un processo che prevede diversi step, spesso inizia tutto con una conversazione e con il diventare conoscenti, poi ci si accorge che c'è qualcosa dell'altro che ci attrae, l'altro ci sembra simpatico o interessante, scopriamo poi di avere delle cose in comune e iniziamo a condividere qualche esperienza, come bere un caffè insieme, uscire per una camminata. A quel punto ci si inizia a conoscere meglio e si scoprono pregi e difetti dell'altro. Le amicizie si instaurano dopo diversi incontri e attraverso la condivisione di più momenti. Ci sono poi occasioni di vita che accelerano questo processo, come il frequentare lo stesso corso, lo stesso club, lo stesso gruppo di volontariato o condividere una stessa situazione di vita importante. È importante poi impegnarsi nel condividere con l'altra persona diversi momenti e fare insieme diverse attività, questo ci permette di capire quali attività funzionano e quali no. Scoprire che ci sono delle attività che non possiamo fare insieme all'altra persona è perfettamente normale e anzi ci serve per conoscerci meglio e per capire cosa può irritare l'altra persona. Ad esempio ho un'amica con la quale faccio lunghe passeggiate e uscite serali, ma con la quale non condividerei un viaggio perché in passato quando ci abbiamo provato abbiamo visto che in vacanza abbiamo due stili di vita molto diversi: una più dinamica e attiva e l'altra più amante del relax.

5.8 Esercizio – Amicizia in azione



Abbiamo parlato del fatto che l'amicizia è un processo, un qualcosa che va costruito e coltivato tramite piccole azioni e scelte che possiamo prendere giorno per giorno. Ora vi chiediamo di pensare ad un amica/o con la/il quale vorreste migliorare la vostra relazione, quale piccola azione potreste fare per migliorare la relazione con lei/lui? Non è necessario fare grandi cose, basta una semplice azione magari qualcosa che non hai mai fatto prima.

Ad esempio ho un'amica da un annetto e so che lei lavora in centro. Un giorno passavo per il centro in orario di pranzo per una commissione e ho pensato di scriverle per invitarla a pranzare fuori, non lo avevamo mai fatto prima. Lei accettò, quando la vidi uscire dal suo ufficio ho notato i suoi occhi sorpresi



ma felici, vedevo che era piacevolmente stupita per il mio gesto e abbiamo avuto l'occasione di condividere un bel momento insieme.

Facendo noi per prime piccole azioni verso l'altro queste potrebbero innescare un circolo virtuoso che porta l'altro a fare altre piccole azioni nei nostri confronti.

Infatti di lì a poco quest'amica mi chiese di cenare insieme a casa sua.



Consegnate ai partecipanti dei post-it in cui possono scrivere le piccole azioni che intendono fare prima del prossimo incontro.

5.9 Consigli per casa



Avete riflettuto su un'azione che potreste intraprendere per migliorare il vostro rapporto con un amico o un'amica. In vista del prossimo incontro, vi invitiamo a mettere in pratica questa idea e a rivolgervi a quella persona con un gesto significativo.

5.10 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



6. TITOLO DELLA LEZIONE: Assertività: l'arte di saper dire di no e di mettere confini funzionali nelle relazioni

6.1 Obiettivi della lezione

- Promuovere lo sviluppo o il potenziamento delle abilità di assertività, come la capacità di dire di no e di stabilire limiti e confini funzionali nelle relazioni amicali, in modo da non sentirsi sopraffatti.

6.2 Materiali necessari

- Tavolo
- Sedie
- Corda/ filo spesso esempio gomitolo, spago etc...
- Lavagna
- Cartellone
- Pennarelli/penne

6.3 La mia piccola cosa bella!

6.4 Condivisione dell'esercizio per casa



Chiedete ai partecipanti se hanno implementato l'azione che si erano prefissati di compiere e come si sono sentiti nel compierla, che effetti hanno avuto. Se qualcosa è andato storto può essere un ottimo spunto per rifletterci tutti insieme e trovare insieme strategie alternative.



6.5 L'assertività



Che cos'è l'assertività? Pensiamo ad un continuum in cui da un lato c'è la passività, in cui si trova la persona che dice sempre di sì a tutto ed è completamente connessa ai bisogni dell'altro e poco ai propri, non è in grado di comunicare i propri bisogni e le proprie preferenze; all'opposto c'è l'aggressività o la chiusura totale, quando la persona è completamente connessa ai propri bisogni e li impone in modo aggressivo prevaricando quelli dell'altro. Al centro di questo continuum si colloca l'assertività, che consiste nella capacità di esprimere i propri bisogni rispettando allo stesso tempo quelli dell'altro, di comunicare le proprie preferenze e di stabilire limiti realistici e funzionali nelle relazioni. Essere assertivi ci permette di vedere soddisfatti i nostri bisogni nelle relazioni e contemporaneamente di vedere i bisogni dell'altro e rispettarli, sviluppando in questo modo relazioni sane e costruttive (Sanavio e Sanavio, 2023).



Per aiutare i partecipanti a comprendere le differenze tra comunicazione passiva, assertiva e aggressiva, si può creare un continuum visivo, realizzato su cartoncino o in formato digitale. Rappresenta la passività a un'estremità (ad esempio con un'immagine e colori freddi come il blu brillante), l'aggressività all'estremità opposta (con un'immagine a contrasto e colori caldi come il rosso acceso) e l'assertività al centro (simbolizzata da un'immagine equilibrata e da un colore neutro o luminoso come il giallo). Utilizza transizioni cromatiche gradualmente per riflettere il passaggio tra i diversi stili comunicativi.

Mentre il facilitatore spiega, può spostare un indicatore lungo il continuum per illustrare i vari stili e le sfumature tra essi.

6.6 Esercizio - Riflettiamo sugli stili relazionali: vantaggi e svantaggi



Il facilitatore pone l'indicatore a livello del polo della passività e chiede ai partecipanti:



"Secondo voi quali sono i vantaggi e gli svantaggi di questo tipo di stile relazionale?"



Possiamo presentare una tabella divisa in due: vantaggi e svantaggi. Il facilitatore scrive i punti chiave della discussione nella tabella.

La stessa cosa si ripete per il polo dell'aggressività andando a compilare una seconda tabella.



6.7 L'arte di stabilire dei confini



Nelle relazioni può capitare di essere eccessivamente confinati, cioè di erigere muri troppo alti tra sé e gli altri, impedendo agli altri di entrare in contatto con noi e di ricevere da loro il sostegno e la vicinanza di cui abbiamo bisogno. L'eccessivo confinamento può far sentire molto soli e poco compresi. Oppure, al contrario, può capitare di essere poco confinati e quindi di lasciarsi invadere dagli altri, dicendo sempre di sì, sottomettendosi alla volontà degli altri per paura di perderli. Il sotto-confinamento può portare a un certo punto a sentirsi talmente sovraccarichi da esplodere e rovinare la relazione con l'altro, così come a sentire che l'altro non ci dà quanto noi diamo all'altro.

6.8 Esercizio- Traccia i tuoi confini



Preparate una corda o un filo di almeno 2 metri per ciascun partecipante. Togliete i tavoli e le sedie in modo da avere lo spazio necessario per svolgere l'esercizio. Consegnate a ciascun partecipante il proprio pezzetto di corda. Ogni partecipante si posiziona in un punto della stanza. I partecipanti devono essere abbastanza distanziati tra loro. I partecipanti possono svolgere l'esercizio in piedi o seduti.

Date le seguenti istruzioni:



Ora vi darò una corda a testa. Disponetevi sufficientemente distanti gli uni dagli altri sparpagliandovi per la stanza. Provate con questa corda a disegnare il vostro personale confine. Un confine tutto vostro, un confine intorno a voi che vi faccia sentire al sicuro, uno spazio tutto e completamente vostro. Può avere la forma e la dimensione che preferite. Posizionatevi all'interno del vostro confine.



Date ai partecipanti qualche minuto per tracciare il loro confine.



Ora che avete tracciato il vostro personale confine, il vostro luogo sicuro, provate a rispondere alle seguenti domande. Non vi chiediamo di rispondere ad alta voce ma solo di riflettere sulle risposte nella vostra mente:

- Come ti senti all'interno del tuo confine?
- Cosa senti nel corpo?
- Che aspetto ha il tuo confine?
- Dice qualcosa su di te il modo in cui hai tracciato il tuo confine, la sua forma e la sua dimensione?



L'obiettivo dell'esercizio è far riflettere i partecipanti, attraverso domande appropriate, sul loro stile abituale di porre dei limiti. È importante essere consapevoli del proprio modo di porre limiti.

6.9 Esercizio – Cosa faresti se...



Suddividi i partecipanti in gruppetti e fornisci loro la descrizione di una serie di situazioni sociali, chiedendo di provare a rispondere in modo assertivo. Una volta che ciascun gruppetto ha risposto alle situazioni sociali presentate, riunisci i partecipanti nel grande gruppo e incoraggia la condivisione delle strategie comunicative adottate da ciascun gruppo. In questo modo i partecipanti avranno a disposizione diverse modalità per rispondere alle situazioni più complesse, permettendo loro quindi di acquisire una cassetta degli strumenti da utilizzare nelle interazioni future.



● CASO 1: Ti trovi a casa hai appena finito di fare le commissioni che ti eri prefissata/o per la giornata. Ora puoi finalmente stenderti sul divano a guardare la puntata del tuo programma preferito o leggere il nuovo libro che hai comprato. Ti sei appena seduta/o sul divano ed ecco che la/il tua/tua vicina/o di casa ti chiama per chiederti di prendere un caffè con lei/lui. Vi siete viste/visti anche ieri per un caffè e oggi tu preferiresti tanto stare a casa a goderti il tuo buon libro o il tuo programma tv. Cosa potresti fare?



- CASO 2: La/il tua/tuo amica/o ti chiede di uscire per andare a mangiare la pizza sabato sera. Ma tu sabato sera vorresti tanto andare a vedere uno spettacolo che fanno in teatro, il tuo attore preferito è appena arrivato in città con il suo spettacolo del momento. Nelle uscite precedenti hai accontentato la tua amica/il tuo amico nelle sue proposte.

Cosa faresti?

6.10 Consigli per casa



Prova a notare nelle tue interazioni come comunichi i tuoi bisogni, ti capita di chiedere aiuto? E quando lo fai in che modo chiedi aiuto? E quando sono gli altri a chiederti aiuto o supporto come rispondi?

6.11 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



7. TITOLO DELLA LEZIONE: Esprimere i propri bisogni e offrire sostegno ai nostri amici

7.1 Obiettivi della lezione

- Imparare a comunicare i propri bisogni in modo efficace;
- Capire come dare supporto agli amici nei momenti di difficoltà.

7.2 Materiali necessari

- Tavolo
- Sedie
- Bussola creata nella lezione 1
- Strumentazione per proiettare un video su YouTube

7.3 La mia piccola cosa bella!

7.4 Comunicare i nostri bisogni



Spesso ci troviamo a dare per scontato che gli altri siano in grado di comprendere ciò di cui abbiamo bisogno e ci capita di arrabbiarci quando ci accorgiamo che coloro che ci circondano non sono in grado di accogliere e rispondere ai nostri bisogni. Questo accade il più delle volte perché in realtà gli altri sono meno bravi di ciò che pensiamo a cogliere i bisogni altrui. È importante quindi comunicare i propri bisogni in modo efficace, solo in questo modo aumenta la probabilità di vederli soddisfatti. Per

farvi capire l'importanza della comunicazione con l'altro vi racconto una storia:

Gino e Maria sono sposati da 30 anni, tutte le domeniche comprano un pollo arrosto per pranzo. Gino mangia i cosciotti perché sono anni che è convinto che alla moglie Maria piaccia il petto. Maria invece mangia il petto lasciando i cosciotti a Gino perché è convinta che lui preferisca mangiare quelli. In realtà a Gino piacerebbe molto mangiare il petto del pollo e Maria preferirebbe i cosciotti. Sono anni che ciascuno di loro pensa di rispondere ai bisogni dell'altro in realtà se Gino potesse dire a Maria la parte del pollo che



più desidera e se Maria potesse fare la stessa cosa con il marito, i due avrebbero la possibilità di mangiare la parte che più preferiscono del pollo senza trovarsi incastrati in un'abitudine che non risponde ai bisogni di nessuno dei due.

Ecco, a volte ci capita che nella nostra vita continuiamo a fare alcune cose convinti che siano il meglio per l'altro e continuiamo a sacrificare i nostri bisogni pensando che l'altro non sia in grado di accoglierli.

È importante quindi non avere paura di comunicare i nostri bisogni all'altro in modo rispettoso e gentile e allo stesso tempo chiedere all'altro ciò di cui ha bisogno.

La scorsa volta vi abbiamo chiesto di provare a notare nelle vostre interazioni come comunicate i vostri bisogni e se vi capita di chiedere aiuto. In che modo lo fate? Vi va di condividere con noi le vostre riflessioni?



Incoraggia la discussione e la condivisione di gruppo.

7.5 Sostenere l'altro nei momenti di difficoltà



Abbiamo parlato di come comunicare i nostri bisogni affinché aumenti la probabilità di vederli soddisfatti all'interno della relazione amicale, tuttavia è importante anche considerare il fatto che dall'altra parte c'è un'altra persona con propri bisogni che come noi può avere bisogno di sostegno, supporto e comprensione. Specialmente quando un nostro amico/a vive un momento di difficoltà e necessita del nostro sostegno può capire che questo suo dolore evoca in noi un senso di impotenza. Potremmo iniziare a chiederci come potremmo essere di aiuto e come potremmo alleviare il suo dolore. Abbiamo paura di fare o dire la cosa sbagliata e ci arroveliamo alla ricerca del modo migliore per aiutare quella persona. In realtà, spesso la persona che soffre non ha bisogno di soluzioni o di qualcuno che le/gli dice cosa fare, ma semplicemente di essere ascoltata/o di vedere le sue emozioni accolte e riconosciute. Talvolta l'offrire soluzioni può dare l'idea all'altro che stiamo sminuendo il suo problema. Inoltre, non dobbiamo avere paura di chiedere esplicitamente all'altro “di che cosa hai bisogno?” questo perché ognuno di noi ha il proprio modo di vivere i momenti difficili e ognuno di noi ha i propri personali bisogni. Porre questa domanda significa anche accettare la volontà e i tempi dell'altro senza cercare di imporre ciò a noi sembra il modo



più corretto di supportarlo.

È vero che l'altro a volte potrebbe mettere in campo dei meccanismi di difesa come il negare il bisogno di sostegno e dire che vuole stare solo/sola. In tal caso è bene rispettare la sua volontà e di tanto in tanto far capire all'altro che ci siamo per lei/lui senza però opprimerla/o, in questo modo è più probabile che quando se la sente possa aprirsi con noi.

La scorsa volta vi abbiamo chiesto anche di riflettere su come tendete ad essere di supporto agli altri, vi va di condividere alcuni episodi su come avete supportato un amico/amica in un momento di difficoltà?

7.6 Esercizio – Riflettiamo sull'empatia



Ora vi faremo vedere un video:

[Il potere dell'empatia, Brené Brown - YouTube](#)



Dopo la visione del video suddividi i partecipanti in coppie e chiedi loro di provare a riflettere sulle seguenti domande:

- Com'è stato per voi vedere questo video?
- Che cosa vi è venuto in mente guardando questo video?

Poi riunisci nuovamente i partecipanti nel grande gruppo e chiedi loro di condividere le riflessioni che hanno fatto a coppie con il resto del gruppo.

7.7 Esercizio - Verso nuove rotte



Abbiamo iniziato tracciando la nostra bussola individuando e riflettendo sui nostri valori in ambito relazionale. Abbiamo visto che i nostri valori, ovvero che cosa è importante per noi e quali qualità per noi è importante incarnare nelle relazioni con l'altro, fungono da guida, ci indicano la direzione che vogliamo intraprendere nel viaggio verso la costruzione di relazioni soddisfacenti. Abbiamo quindi tracciato la rotta del nostro viaggio passando attraverso diverse tappe. Incontro dopo incontro abbiamo riscoperto le nostre qualità e acquisito strategie e abilità che hanno arricchito il nostro bagaglio di viaggio. Oggi siamo giunti all'ultima tappa del percorso insieme ma ognuno di noi, ora che è dotato della propria bussola, può continuare a percorrerlo di per sé.



Co-funded by
the European Union



Fate riprendere ai partecipanti la bussola che hanno costruito nel primo incontro.



Cosa sentite di esservi portati a casa da questo viaggio? Cosa portate nel vostro bagaglio?

7.8 Chiusura



Organizza un momento piacevole per chiudere l'incontro con una canzone sull'amicizia o una poesia sull'amicizia. Puoi anche organizzare una merenda.



www.friendproject.eu