

Giovedì 27 Febbraio 2025 alle ore 19:45

presso la farmacia di Stuffione di Ravarino (MO), dopo l'orario di chiusura

Cerchio Narrativo condotto da Ilaria Sala, Psicologa e Psicoterapeuta e

Linda Lodi, Ostetrica

RACCONTARSI FA BENE

Serata al femminile con Ilaria Sala,
Psicologa e Psicoterapeuta, e Linda Lodi,
Ostetrica.

Un'opportunità preziosa per esplorare un
nuovo modo di condivisione e ascolto
reciproco.

L'incontro è gratuito!
Invita un'amica e porta con
te una tazza o un bicchiere
per il momento conviviale
che seguirà la serata.

Confermare la tua
presenza alla
farmacia entro il
25 Febbraio,
inviando un
messaggio a

Paola
339 1524146

Ilaria
340 2840151

DOVE:
Presso la farmacia
di Stuffione

QUANDO:
Giovedì 27 Febbraio
alle ore 19:45



TITOLO:

"Raccontiamoci: Una Serata al Femminile"

PARTECIPANTI:

16 donne e 1 uomo.

DURATA:

Due ore.

SETTING:

Le sedie sono disposte a formare un cerchio, al centro del quale c'è un tavolino con sopra un cassetto contenente oggetti vari, foglietti bianchi e biro.



RISCALDAMENTO EMOTIVO (esercizio rompighiaccio):

Dire il proprio nome e *un regalo che vorrei ricevere*, uno dopo l'altro, in senso orario o antiorario, finchè non si sono presentati tutti i partecipanti.

PREPARAZIONE:

Lettura albo illustrato *"Il cassetto dei ricordi"*, di Lorenza Farina, che funge da stimolo.

La protagonista del libro è una bambina di nome Isabella che, svegliandosi all'improvviso, scopre che il suo cassetto dei tesori è stato aperto ed è in disordine. Tra gli oggetti, trova un dentino da latte, una casetta di lumaca, un quadrifoglio, ma sente che manca un ricordo importante. Inizia, così, a scavare nella sua memoria alla ricerca di questo ricordo.

POSIZIONAMENTO OGGETTO NARRATIVO:

Viene posto una campanella sul tavolino collocato al centro del cerchio, che fungerà da segnale di inizio e fine della narrazione di chi prenderà la parola.

ENUNCIAZIONE DEL TEMA NARRATIVO:

"Vorremmo soffermarci sul seguente tema, chiedendovi di andare a recuperare un ricordo:

Un ricordo della mia infanzia. Pensieri, sensazioni, emozioni".

CERCHIO NARRATIVO:

Enunciazione delle regole del cerchio

Tutto ciò che viene detto nel cerchio rimane nel cerchio.

Tutti sono invitati a parlare.

Nessuno è obbligato a farlo.

Tutti sono tenuti ad ascoltare in silenzio.

Tutti sono tenuti a rispettare il turno di parola, il cui inizio e fine sono sanciti dal suono dell'oggetto narrativo (campanella).

Tutti sono tenuti a non giudicare.

Non è un cerchio psicoterapeutico, ma un contenitore in cui depositare le proprie narrazioni; quindi, alla fine, non verranno fatti commenti su quanto condiviso al suo interno.

Il tepo del pensiero

I partecipanti sono invitati a scrivere su dei foglietti, messi a disposizione sul tavolino al centro del cerchio, alcune parole chiave da utilizzare come guida per la loro narrazione. Sulle note di Ludovico Einaudi, richiamano alla memoria l'esperienza legata al tema della narrazione e completano i foglietti.

Il tempo della narrazione

Liberamente, i partecipanti, uno alla volta, si alzano, e seguendo il rituale del campanello,

raccontano la propria storia, leggendo o no le parole-chiave.

CONCLUSIONE:

Si ringraziano i partecipanti per la loro condivisione e ascolto e si invitano ad esprimere le proprie impressioni e sensazioni sulla serata scrivendo una parola su un post-it, che sarà conservato da noi su di un quaderno, come memoria dell'esperienza. Momento conviviale con tisane, torta e biscotti fatti in casa.

COMMENTO FINALE:

La presentazione della serata tramite locandina era stata volutamente vaga al fine di incuriosire, ma senza rivelare troppo di come si sarebbe svolta.

Le persone che hanno partecipato si sono selezionate inconsapevolmente da sole, attratte dalla curiosità e dalla voglia di scoprire cosa sarebbe accaduto durante l'incontro, dimostrando un forte desiderio di mettersi in gioco in questa nuova esperienza.

Anche la conoscenza diretta con me o con la collega ha sicuramente influito nello spingere le persone a raccogliere l'invito.

L'accoglienza in un ambiente "amico" e familiare, come la farmacia di Stuffione, ha avuto un ruolo cruciale nel favorire questa apertura.

È stata notata una bella armonia fin da subito, che ha permesso a tutti di aprirsi con naturalezza, grazie anche alle parole rassicuranti condivise all'inizio, chiarendo che non si trattava di un contesto psicoterapeutico o giudicante.

Durante la narrazione, sono emersi ricordi legati ai giochi dell'infanzia, alle colonie estive, alla scuola e ai momenti trascorsi con i nonni.

È emerso un grande bisogno di esprimere se stessi, con i partecipanti che hanno condiviso le proprie esperienze come fiumi in piena.

Nonostante le diverse età, tutti si siano ritrovati uniti da un filo conduttore e da un crescendo emotivo e si è creata una connessione profonda.

È stata osservata una certa difficoltà nel mantenere il rispetto delle regole sul turno di parola, poiché l'atmosfera familiare e la conoscenza reciproca rischiavano di trasformare la narrazione dei ricordi in una semplice conversazione informale.

In questo contesto, il ruolo del conduttore si è rivelato fondamentale per mantenere l'ordine e preservare l'ambiente di condivisione e il setting specifico del cerchio narrativo.

Alla fine della serata, è stato ricevuto un riscontro molto positivo, testimoniato dai commenti scritti sui foglietti e dalle conversazioni che sono continuate anche dopo, con i partecipanti che si sono

mescolati, sorseggiando tisane e gustando una torta.

Infine, è stato evidente che i partecipanti hanno lasciato l'incontro con occhi felici e grati per la bella serata, un segno tangibile del successo dell'evento e un grande riconoscimento per l'impegno profuso.

Questa serata ha rappresentato un'importante opportunità di condivisione, portatrice di benessere, che sarebbe auspicabile ripetere nel contesto locale.

Di seguito sono riportati alcuni dei commenti dei partecipanti:

"Per me è stata una bella compagnia"; "Rilassante"; "Il saper stare insieme"; "Bellissima, accogliente"; "Rilassante, evocativa, piacevole, da ripetere", "Bella sintonia nella condivisione"; "Inaspettata, simpatica"; "Grande sorpresa"; "Atmosfera accogliente e rilassante"; "E' bello ricordare insieme, età diverse, origini diverse, una stessa umanità".