

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.

Dopo il successo
della prima serata,
vi invitiamo a un
secondo incontro
per chi non ha
potuto partecipare!

DOVE:
Presso la farmacia
di Stuffione

QUANDO:
Martedì 1 Aprile
alle ore 19:45

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

Conferma la tua
presenza alla
farmacia entro
il 28 Marzo,
inviando un
messaggio a

Paola
339 1524146

Ilaria
340 2840151



*Martedì 1 Aprile 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

TITOLO:

"Raccontiamoci: Una Serata al Femminile"

PARTECIPANTI:

20 donne.

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, finché 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 coservato da noi su di un quaderno, come memoria dell'esperienza. Momento conviviale con tisane, torta e biscotti fatti in casa.

COMMENTO FINALE:

Data l'ottima partecipazione e l'interesse suscitato dalla prima serata, abbiamo deciso di organizzare un secondo incontro per permettere a tutte le donne che non erano riuscite a trovare posto di unirsi a

noi.

Sebbene il tema della narrazione fosse identico, è stato completamente differente dal primo.

Si è trattato di un evento esclusivamente femminile, con partecipanti che si presentavano per la prima volta, ad eccezione di una sola persona e la fascia di età delle partecipanti era più ristretta.

Rispetto all'incontro precedente, le persone hanno impiegato un po' più di tempo per iniziare a parlare, ma successivamente si è instaurato un flusso continuo di ricordi, portati alla luce e condivisi con affetto, anche con individui sconosciuti.

Abbiamo colto una certa timidezza nell'esprimersi da parte di alcune partecipanti, mentre diverse non sono intervenute. Tuttavia, vi è stata anche una significativa gioia nel condividere le proprie esperienze da parte di altre.

In questa occasione, abbiamo posto particolare attenzione alle regole del cerchio, sottolineando quanto sia fondamentale il loro rispetto per garantire il successo dell'esperienza. Tuttavia, nonostante i nostri sforzi, si sono ripresentate, seppur in misura più contenuta, alcune dinamiche già emerse in precedenza, come la tendenza a commentare con domande o esclamazioni in un clima più colloquiale. Per questo motivo, è stato necessario richiamare l'attenzione sull'uso della campanella per il turno di parola e chiarire che ci sarebbe stato un momento specifico dedicato alla condivisione delle sensazioni riguardo alla serata.

Le partecipanti hanno espresso meraviglia nel rievocare teneri ricordi congelati negli angoli della propria memoria.

Nonostante alcune persone abbiano scelto di non parlare, hanno comunque espresso gratitudine verso coloro che hanno condiviso le loro storie, riportando di essersi sentite parte integrante del cerchio.

È stata un'esperienza di profonda introspezione mentale, condivisa da tutte, riguardo al tempo trascorso molti anni fa.

Abbiamo riscontrato anche in questa occasione come la condivisione delle proprie narrazioni vada oltre l'età anagrafica e crei connessioni significative. E' stata anche apprezzata la scelta di prolungare il tempo dedicato alla fase di condivisione dopo la narrazione, in compagnia di una tisana (nella tazza che ciascuna si è portata da casa) ed una fetta di torta, per favorire un dialogo più profondo e significativo.

In conclusione, questa serata ha dimostrato ancora una volta il potere della narrazione e della condivisione tra donne, creando uno spazio sicuro e accogliente dove ognuna ha potuto sentirsi ascoltata e valorizzata.

Di seguito sono riportati alcuni dei commenti delle partecipanti:

"Serata molto bella, grazie di cuore", "Serata gradevole, grazie a tutte ", "E' piacevole condividere dei ricordi perché realizzati come semplici momenti ti hanno dato tanta felicità", "E' stato piacevole

ascoltare i vostri ricordi, grazie per la condivisione", "Serata molto bella, mi dispiace solo essere timida e non riuscire a dire nulla", "Serata molto rilassante e credo unica nel suo genere: non capita spesso di ritrovarsi piacevolmente in una farmacia".