



A carte scoperte

Progettare la **partecipazione**
con le **giovani** generazioni





A carte scoperte

Progettare la **partecipazione**
con le **giovani** generazioni



A cura dello Staff Community Lab:

Maurizia Rolli, Vanessa Vivoli, Tommaso Gradi, Anna Nanà Ciannameo, Brenda Benaglia, Martina Consoloni. Settore Innovazione nei servizi sanitari e sociali, Direzione Generale Cura della persona, salute e welfare, Regione Emilia-Romagna.

Fabrizia Paltrinieri. Città metropolitana di Bologna – già Regione Emilia-Romagna.

Elena Salvucci, Sara Galeotti, Michela Verrillo. Coop. Casa del Cuculo

Valerio D'Avanzo. Università di Bologna, Centro Studi e Ricerche in Salute Internazionale e Interculturale.

Foto, spunti testuali e contributo prezioso delle ragazze e dei ragazzi che hanno partecipato al percorso:

- dal Comune di Castel S. Giovanni in provincia di Piacenza l'Istituto di Istruzione Superiore di II° grado "Polo Volta"
- dal Comune di Salsomaggiore Terme in provincia di Parma l'Istituto di Istruzione Superiore di II° grado "Magnaghi-Solari"
- dal Comune di Parma il Liceo "A. Sanvitale"
- dal Comune di Vignola in provincia di Modena l'Istituto di Istruzione Superiore di II° grado "Levi"
- dal Comune di Carpi in provincia di Modena l'Istituto Superiore di II° grado "Vinci"
- dal Comune di Ferrara il Liceo Artistico "Dosso Dossi"
- dal Comune di Casalecchio di Reno l'Istituto professionale "Veronelli" Valsamoggia
- dal Comune di Castiglione dei Pepoli in provincia di Bologna l'Istituto di Istruzione Superiore di II° grado "Caduti della Direttissima"
- i giovani volontari del Servizio Civile dell'Unione dei Comuni Terre d'Acqua in provincia di Bologna
- dal Comune di Imola l'Istituto Tecnico "Paolini"
- dal Comune di Forlimpopoli l'Istituto Alberghiero "P. Artusi Forlimpopoli" ed il Liceo Scienze Umane "G. Carducci"
- dalla provincia di Forlì e Cesena la Consulta degli Studenti, in particolare dal Liceo "Monti" di Cesena, l'ITE "Serra" di Cesena, il Liceo Scientifico "Paulucci" di Forlì, l'Istituto Agrario di Cesena.

Centro Stampa Regione Emilia-Romagna, ottobre 2023

Sommario

Le tappe di questo percorso	4
Com'è nato "A carte scoperte"	7
Cambiamento e lentezza	10
Lavoro di squadra	13
Spazi e coraggio	16
Errori e paura	19
Giudizio e diversità	22
Qualche spunto concreto	25
Come usare le carte?	27

Le tappe di questo percorso

L'edizione del **percorso Regionale Community Lab 2022/23** coordinato dal Settore Innovazione nei Servizi Sanitari e Sociali della Regione Emilia-Romagna in collaborazione con il Centro di Studi e Ricerche in Salute Internazionale e Interculturale (CSI) dell'Università di Bologna e la Cooperativa Casa del Cuculo, si inserisce nella fase attuativa del Piano della Prevenzione e si pone l'obiettivo di **accompagnare le realtà locali** (Aziende sanitarie, Comuni, Scuole, Organismi del Terzo Settore) nella sperimentazione di politiche e nello sviluppo di prassi innovative di **promozione del benessere in età evolutiva** con un particolare attenzione all'attuazione di processi in cui gli oggetti di intervento necessitano un'azione multidisciplinare, multilivello, intersettoriale e partecipativa di comunità.

Un percorso collettivo per individuare nuove traiettorie nell'ambito delle politiche di welfare: i laboratori proposti sono stati pensati come spazi di discussione e confronto in cui i giovanə, insieme a operatorə sanitari, sociali, insegnanti, educatorə, hanno lavorato insieme per definire gli ingredienti desiderati per attivare percorsi partecipativi che possano coinvolgerlə.

La proposta è stata quella di arrivare a creare uno **strumento riflessivo che partisse dal punto di vista delle ragazze e dei ragazzi** per individuare i principali assi su cui è importante muoversi quando si progetta e si vuole concretizzare un processo che preveda una loro partecipazione attiva e abbia come oggetto la promozione della salute e del loro benessere.

Riavvolgendo il nastro dall'inizio del percorso, Community Lab 2022/23 nell'ambito del Piano regionale per la preven-



zione, dedicato alla promozione della salute in età evolutiva, inizia con un **percorso formativo** dedicato a operatori sanitari e sociali delle Aziende Sanitarie e dei Comuni dei territori della nostra Regione, in cui sono state realizzate **otto giornate** formative in sede regionale e processi locali di programmazione partecipata avviati dai facilitatori locali, in cui hanno partecipato oltre **200 professionisti**.

Strada facendo, come staff di lavoro, grazie anche agli stimoli ricevuti da professionisti partecipanti, ci siamo resa conto che per arrivare ad elaborare strumenti utili per le giovani generazioni, era necessario coinvolgerle direttamente.

Il laboratorio “Animare percorsi partecipati con gli adolescenti” che ha visto per la prima volta la partecipazione diretta di oltre 50 adolescenti e circa 40 operatori, è stato organizzato il 17 gennaio 2023 con l'intervento di Michele Marmo presidente di Associaoanimazione ed esperto di processi partecipativi con adolescenti.

Il successo di questa iniziativa ci ha convinto ad osare di più, organizzando, con la collaborazione della Cooperativa Casa del cuculo – esperte di animazione culturale e sociale, arti visive e sviluppo di comunità – la giornata del 27 aprile “Animare percorsi partecipati con gli adolescenti 2° tappa” presso lo spazio all'aperto Baia, del complesso Dumbo Space a Bologna. Hanno partecipato circa 230 persone di cui oltre 160 adolescenti tra i 14 ed i 20 anni, e 70 tra operatori dei servizi sanitari e sociali (delle aziende sanitarie ed enti locali) ed insegnanti delle scuole secondarie.

Nel periodo successivo, tra la fine della primavera e l'estate, i ragazzi e le ragazze hanno continuato a distanza il lavoro creativo di pensiero e proposta, condividendo contenuti ed immagini per realizzare i materiali che presentiamo in **“A carte scoperte: progettare la partecipazione con le**



giovani generazioni”: un mazzo di carte, un libretto che le accompagna e un manifesto.



Attraverso la **partecipazione attiva** e diretta di ragazze e ragazzi abbiamo cercato di **riflettere** con loro sul senso della partecipazione: è di valore quando crea **empowerment** e autodeterminazione, dà la possibilità di esprimersi pienamente, favorisce autostima per realizzare il proprio potenziale, fa emergere risorse e talenti. Servono adultæ che abbiano uno **sguardo leggero**, attentæ nell'allestire opportunità in cui i giovanæ prendano parola e contribuiscano alle decisioni. **Adultæ** che diano **fiducia** e aprano a un futuro positivo. L'adultæ deve essere un **facilitatoræ defilato**, connettore di esperienze plurali, per poi farsi da parte, farsi osservatoræ. Ragazzi e ragazze partecipanti hanno ripetuto pi volte l'importanza del **lavoro di gruppo** in cui viene stimolata l'autenticità, la genuinità, la libertà di mostrarsi per quello che si è, senza barriere, promuovendo la consapevolezza dei propri sentimenti. Riconoscendo il **diritto di sbagliare** andando oltre il modello prestazionale, per permettere a tuttæ di potersi esprimere liberamente ed al meglio. Perché l'empowerment sia concreto, serve agire azioni di contrasto alle diseguaglianze: di carattere sociale, economico e culturale; con particolare attenzione alle differenze di genere e al fattore territoriale: le persone che vivono *lontano dalle città*, situate in contesti quali zone montane o collinari, aree periferiche, in cui vi sono meno opportunità per poter modificare il proprio stile di vita, con il trasporto pubblico rarefatto e le difficoltà di mobilità, la carenza di luoghi di cultura e arte, carenza spazi di aggregazione dedicati a ragazzi e ragazze. Ricordandoci che è importante anche dare *legittimità alle voci pi "turbolente"*, accettando che alcune voci non vengano portate nei modi in cui le istituzioni le vorrebbero formulate, accogliere anche la



dimensione di conflitto e dare cittadinanza ai bisogni di tuttə. Le Istituzioni possono ancora andare verso chi ha rinunciato ad esserci, per aprire processi di **riflessione sulla comunit **: nelle scuole, nei quartieri, nei parchi, per trovare nuove forme di aggancio degli assent .

Ringraziamo tutte le ragazze e i ragazzi che hanno contribuito alla realizzazione di questi materiali, partecipando con passione, interesse e divertimento a questo percorso, spesso viaggiando dai Comuni pi  isolati per raggiungere i luoghi sede dei laboratori partecipati. **Un caloroso grazie va anche agli insegnant  e tutti gli operatori e le operatrici** delle istituzioni pubbliche che hanno seguito questo percorso!



Il Community Lab, promosso dalla Regione Emilia-Romagna   un metodo "trasformativo" che permette produzione di conoscenza e di innovazione nella Pubblica Amministrazione attraverso l'azione con la comunit . Il Community Lab si basa sull'idea che la capacit  di un'organizzazione di innovarsi   connessa alla capacit  di allestire percorsi di apprendimento che permettono a tutti gli attori del sistema di fermarsi, interrogarsi e riflettere sulle politiche e pratiche che agiscono per individuarne gli elementi correttivi e generativi.



<https://assr.regione.emilia-romagna.it/innovazione-sociale/cl>



Com'è nato "A carte scoperte"

Il contenuto di queste carte e del libretto che le accompagna è frutto di un percorso di esplorazione nato da una domanda: **come possiamo includere le giovani generazioni nei percorsi partecipativi, nella progettazione, e nello sviluppo di prassi innovative di promozione del benessere in età evolutiva?**

La domanda deriva dal constatare che, nelle molteplici esperienze di progettazione partecipata che hanno fatto parte del Community Lab negli ultimi dieci anni, le giovani generazioni sono spesso sotto rappresentate.

Abbiamo pensato quindi di chiedere direttamente alle ragazze e ai ragazzi dai 13 ai 25 anni – e alle adulte e adulti che lavorano a stretto contatto con loro – di ragionare insieme su come possiamo costruire spazi di partecipazione che siano – anche – a loro misura.

Ne è nato un percorso durato circa un anno, durante il quale abbiamo incontrato più di **480 tra ragazzi, ragazze e adulte che lavorano con loro**. Durante questi incontri abbiamo usato molti linguaggi: abbiamo analizzato buone pratiche e condiviso riflessioni, abbiamo chiamato in causa l'intelligenza dei corpi, abbiamo usato canzoni e fotografie per tradurre significati e gli smartphone per creare nuove connessioni; ci siamo seduti in cerchio e abbiamo condiviso esperienze e idee; abbiamo scritto per terra; abbiamo sperimentato momenti di caos e momenti più strutturati; abbiamo fatto riti e lanciato aeroplanini di carta.

Durante il processo, ci siamo accorti che la domanda di partenza si stava trasformando, o meglio che la risposta era molto più ampia di quello che immaginavamo all'inizio.

Abbiamo iniziato chiedendoci come progettare percorsi che fossero "su misura" per le generazioni più giovani e ab-

biamo scoperto che le riflessioni che si aprivano e le risposte che cominciavamo a raccogliere ci dicevano qualcosa di più sul tema della partecipazione e del potere in generale.

Offrivano uno **sguardo inedito sul nostro mondo “adulto”** e possibili soluzioni, traiettorie valide per tutti, non solo per i più giovani. Ci piace pensare che gli spunti raccolti durante questo percorso possano essere validi per tutti gli ambiti partecipativi e siano dispositivi utili per rendere più inclusivo, più in ascolto, più praticabile qualunque processo che abbia come obiettivo quello di allargare il campo dei protagonisti.

Quello che tenete in mano è il “distillato” di tutto questo. Abbiamo deciso di trasformare tutte le informazioni e i ragionamenti fatti in questi mesi in una serie di affermazioni, che guidino e orientino nella progettazione di una partecipazione più a misura di giovani, ma che sia inclusiva per tutti e tutte.

Le affermazioni sono divise in cinque famiglie che rappresentano, secondo noi, i temi principali che sono emersi da questo processo:

CAMBIAMENTO E LENTEZZA

LAVORO DI SQUADRA

SPAZI E CORAGGIO

ERRORI E PAURA

GIUDIZIO E DIVERSITÀ

A loro volta, le affermazioni e le famiglie sono diventate un mazzo di carte: a differenza dei libri, che sono strumenti piuttosto individuali, le carte permettono e invitano a lavorare in gruppo. Stimolano riflessioni e domande che, una volta



condivise con il team di lavoro, possono generare nuovi punti di vista, nuove idee, nuove traiettorie di significato.

Le carte permettono inoltre di includere il linguaggio visuale, che parla ad un'intelligenza diversa da quella che mettiamo in campo di solito e permette di creare connessioni nuove e invitare intuizioni. Abbiamo abbinato una fotografia ad ogni affermazione per arricchirla di nuovi strati di significato. Gran parte delle fotografie sono state scattate dalle ragazze e dai ragazzi che hanno partecipato al percorso e parlano dei loro contesti, della loro quotidianità e della loro eccezionalità.

Ci auguriamo che queste carte vi siano di supporto nel progettare e innovare la partecipazione nei vostri territori.



Nei testi che seguono trovate le famiglie e le affermazioni accompagnate dalle vive voci delle persone che abbiamo incontrato durante il percorso e da alcune canzoni (potete ascoltarle inquadrando il qr code che trovate in fondo alle pagine) che sono arrivate spontaneamente ad aggiungere dimensione e significato ai temi di cui abbiamo parlato. Abbiamo scelto volutamente di mantenere un linguaggio semplice che parlasse a più persone possibile, senza aggiungere ulteriori riflessioni e sovrastrutture, ma cercando piuttosto di rendere organico ed intelligibile ciò che è scaturito da questo processo.

Buona lettura e buona partecipazione!

Cambiamento e lentezza

Come innescare il cambiamento e come prendersi il tempo che serve.

Serve tempo per capirci

“Non basta l'intenzione, ci vuole tempo per stare insieme, conoscersi e andare oltre il giudizio” – A.



Il bisogno di farsi più domande, non fermarsi alla prima opinione. La consapevolezza che abbiamo spesso la testa presa da mille pensieri e idee, siamo distrattè, o concentratè sulla nostra stessa voce. Non è sempre facile aprirsi ed ascoltare altre voci, non è sempre facile stare nel dialogo. Avere fretta non aiuta.

Ci vuole un tempo generoso per arrivare a parlare un linguaggio simile, o per lo meno riuscire a tradursi.

Spazio per tutte le voci

“Ognunè ha qualcosa da insegnare. Ognunè può imparare dalle parole di qualcun altrè.” – Antonio



Come possiamo creare spazi in cui tutte le voci abbiano cittadinanza?

Come possiamo essere in ascolto, profondamente, di tutte le voci, anche di quelle che non parlano la nostra lingua, anche di quelle più sottili, di quelle che non si esprimono a parole? Anche di quelle più turbolente e controcorrente?

“You may say I'm a dreamer /But I'm not the only one / I hope someday you'll join us”

IMMAGINE, JOHN LENNON



Siamo in grado di creare punti di accesso diversi, modalità di contributo variopinte, per fare sì che tutte le voci possano esprimersi, ed essere ascoltate?

Se puoi **immaginarlo** riesci a **realizzarlo**

"Per partecipare bisogna credere nel cambiamento" – C.

Come possiamo restituire il potere di immaginare una realtà migliore di quella che conosciamo?

Invece di parlare di immaginazione al potere potremmo dire che l'immaginazione è potere. Forse non sempre ciò che immaginiamo si può realizzare ma sicuramente non possiamo realizzare quello che non riusciamo nemmeno ad immaginare. **Questa affermazione è un invito a includere nei nostri processi spazi per voli pindarici, utopie e sogni.** C'è sempre tempo per tornare con i piedi per terra.



Il **cambiamento** ha molte fasi

"Non siamo solo il risultato, c'è tutto il mondo in mezzo" – V.

Quando ci viene chiesto di partecipare spesso c'è una grande **paura di non raggiungere il risultato** aspettato e ci dimentichiamo che **quello che conta è il percorso**, è lì che si genera davvero il cambiamento. Il risultato può anche essere incerto ma il percorso è sicuro e ha senso in sé. "Quello che è importante è essere andato a scuola, starci. Con la pandemia invece siamo arrivati alla pagella, gli adulti erano a posto, ma la scuola si è dimenticata del percorso, della parte in mezzo".





Non (mi) forzare

"Mi sento accolta quando non devo essere la prima" – S.

Praticare l'accoglienza significa non dare per scontato che tutt'e hanno il nostro ritmo, il nostro stesso tipo di intelligenza, la nostra voglia di fare le cose. Praticiamo quindi l'accoglienza, **costruiamo spazi che non forzano**, forme e livelli diversi di partecipazione, porte girevoli che permettano a chi sta in un processo di passare da un livello all'altro. Ogni pianta ha un suo "tempo di germinazione". Se non possiamo aspettare, quella verdura mancherà nella nostra insalata.

"Se qualcun'a è molto timid'a può partecipare "meno" e comunque sentirsi accolta."



Cambiamo il sistema (con rispetto)

"Che secondo me è un sistema un po' sbagliato quello in cui viviamo, soprattutto in ambito scolastico" – C.

Questa affermazione parla di una tensione tra mondo giovane, che per definizione invita il cambiamento e la rivoluzione e mondo adulto, spesso più incline a valorizzare ciò che già c'è e a conservarlo. Forse il punto di incontro tra queste due tensioni sta proprio nel rispetto, nel **bussare prima di entrare**, nello stare nel dialogo.

Come possiamo invitare la gentilezza nella rivoluzione?

Come possiamo lasciare spazio alle voci più turbolente, senza lasciarci trascinare nel turbinio?



Lavoro di squadra

Lavorare insieme è più facile se...

Non è il posto a fare la **bellezza**, sono le **persone**

"Spesso sono le persone con cui stai che ti fanno bene e ti fanno sentire felice e di conseguenza puoi essere anche nel luogo più brutto ma il momento e appunto le persone lo rendono bello perché ti fanno felici." – Giulia



Più incontriamo giovani e adolescenti più ci viene ribadito questo concetto: non importa dove sei, **importa con chi sei e come ci stai**. Il concetto di bellezza che è emerso da questo percorso non è materiale: sta nelle esperienze fatte insieme, nelle azioni piccole, nella cura: "Bellezza è ciò che ci rende felici, prenderci cura, fare una cosa perché ti piace e non perché te l'hanno detto". Sta nell'apertura e nell'accoglienza: "Un posto bello dev'essere un posto dove tutti possono dare e lasciare".

La **squadra** si forma **giocando**

"Coinvolgere e essere coinvolti è la sensazione più bella di tutte" – Eveli



Una foresta è sempre qualcosa di più della somma di tanti alberi. Ma arrivare ad **essere una foresta non è scontato**. A volte ci sembra di esserlo, ma siamo ancora un frutteto, lunghe linee ordinate di alberi che non si incontrano. Giocare, emozionarsi, rag-



*"Let the children lose it / Let the children use it /
Let all the children boogie"*

STARMAN, DAVID DOWIE

giungere insieme obiettivi semplici è un buon modo per trasformare un frutteto in foresta. Quando **costruiamo qualcosa insieme**, il risultato che si ottiene è più interessante di quello che si può fare da sola.

Stare insieme apre la mente

“La diversità è fonte di ricchezza” – Giovanna

Come ha detto uno dei partecipanti al percorso: “Partecipazione è libertà. Vuol dire essere libero di esprimere il proprio pensiero e le proprie qualità.”

Creiamo spazi che invitino lo stupore e la meraviglia dell'incontro con l'altro. Coltiviamo il dialogo, l'interconnessione delle menti, piuttosto che la discussione, dove se la tua idea perde vince la mia.



Il divertimento è la chiave

“Si capisce quando è il momento di non partecipare più quando non si sta più bene.” – G.



“Se non è divertente non è sostenibile”, dice un mantra della sociocrazia, un sistema di governance collaborativa e orizzontale. Il suggerimento è di **invitare divertimento e leggerezza**, anche quando parliamo di temi importanti e seri. Importante = serio = noioso = faticoso è un'equazione arbitraria. E se non fosse per forza così? Come possiamo tornare a casa dal prossimo incontro partecipato ricaricata piuttosto che esausta? In quali crepe del processo possiamo infiltrare gioco, divertimento, emozione?

Da un grande **potere** derivano grandi **responsabilità**

"Le parole hanno un peso, non bisogna esagerare con le parole" – M.

Avere il potere di decidere, significa anche avere il potere di dividerlo, di chiedere agli altri cosa vedono, di trovare soluzioni comuni e lavorare in squadra. A volte **il potere viene da una competenza** e in quel caso è importante riconoscere che per partecipare bisogna anche impegnarsi a conoscere e riconoscere le competenze degli altri. Ogni volta che ci viene dato il potere di decidere qualcosa che influenza la vita degli altri, dobbiamo ricordarci che è anche una grande responsabilità.



Sempre con il cuore

*"Se non lo consideri importante non lo fai.
Love it or leave it." – F.*

Coraggio deriva dal latino *cor habeo*: questa affermazione ci invita ad agire con il cuore, a praticare il coraggio. Uno dei partecipanti al percorso ci ha detto che "è importante agire con il cuore invece che con la testa". È un invito un po' estremo che possiamo diluire e relativizzare: ci aiuta a **ricordarci della nostra intuizione** e del fatto che può essere un'importante alleata. Ci ricorda di riconnetterci ai nostri valori, alle visioni, ai macro obiettivi, a ciò che muove il cuore.



Meno parole, più fatti

"La cosa più importante è agire, mettere in pratica le proprie idee e pensieri" – Carolina

A volte bisogna anche essere un po' artigiani, sporcarsi le mani e provare per vedere se le cose funzionano. Spesso nelle idee siamo distanti ma fare insieme, raggiungere obiettivi concreti ci avvicina e ci costringe ad **andare oltre i nostri limiti, a fare sintesi, a divertirci**. A volte è la paura a bloccarci, il pensiero che sarebbe bello fare una cosa ma poi farla davvero sarebbe troppo difficile. Altre volte invece è solo perché non siamo più abituati a fare le cose, usiamo più la testa che il corpo, ma il corpo ha una sua intelligenza e a volte sa cose che la testa non ha ancora capito.





Spazi e coraggio

Riprendersi gli spazi e coltivare la bellezza

Prendiamoci **cura** dei **luoghi** che amiamo

“Se possiamo portarci delle nostre cose anche lo spazio ci sembra più nostro”. G.



Possiamo anche girare la frase al contrario: amiamo i posti di cui ci prendiamo cura. Non ci sentiamo a casa nei posti con cui non possiamo interagire. “A scuola per esempio ci passo tanto tempo ma non posso fare niente, non posso aggiustare una cosa se si rompe, non posso portare niente di mio”. “Mi accorgo che i miei amici spesso dicono che la nostra scuola è brutta, in realtà lo spazio è bello ma non riusciamo a viverlo bene”. **Quando ci prendiamo cura di un posto**, perché lo abitiamo, lo miglioriamo, **lo sentiamo nostro**. Anche un tronco rovesciato in un campo diventa un posto speciale.

C'è sempre un **punto** da cui **partire**

“Qualsiasi viaggio inizia da un primo passo” – S.



Spesso quello che ci blocca è il senso di impotenza, la sensazione che le cose non si possano cambiare, che sia troppo difficile. A volte è vera paura, altre è una scusa per non rischiare. Se stai pensando che non c'è niente che tu possa fare, forse è il momento di prendere una penna, fare un elenco e **partire dal primo punto**, il resto



“Butterò questo mio enorme cuore tra le stelle un giorno / Giuro che lo farò”.

LA DONNA CANNONE, FRANCESCO DE GREGORI



si vedrà. Una volta una ragazza con l'impermeabile giallo ha deciso di protestare da sola per una cosa che le stava a cuore. Forse non immaginava che in poco tempo migliaia di persone l'avrebbero seguita.

Basta che ci proviamo

"Se non mi metto in gioco mi annoio, se lo faccio è uno spazio per apprendere cose buone e trasmettere anche ad altre persone." – G.



Provare è sufficiente, provare è già tanto. Questa è una frase da ripetere dentro di noi, a cui appigliarsi quando sentiamo di non essere abbastanza. È un amuleto che ci protegge dalla paura di sbagliare, di non essere le persone giuste, di essere giudicata, di fare brutta figura. Provare è già tanto, checché ne dica il maestro Yoda. E se non ci riusciamo, il nostro errore servirà a chi viene dopo per fare meglio, e non sarà tempo sprecato. A volte si pensa che chi è giovane non abbia pensieri, ma non è così: come quando vai in bicicletta, se hai paura di cadere è più difficile stare in equilibrio. Così nella vita di tutti i giorni tutti abbiamo bisogno di sentirci leggeri e dire a noi stesse "Basta provarci".

È difficile ma ce la possiamo fare

"Ho vissuto momenti in cui mi sentivo coi piedi nel cemento ma poi sono riuscito a liberarmi dalla gabbia." – F.



Questa affermazione parla dell'importanza del processo e del mettere impegno per raggiungere un risultato per poterlo sentire proprio. Parla anche dell'ansia, grande abitatrice dei nostri spazi contemporanei, specialmente delle scuole: "Molte volte l'ansia tende a fermarti. Magari hai molte risorse ma hai ansia e non riesci a esprimerti". **Come possiamo creare spazi liberi dall'ansia?** È difficile, ma ce la possiamo fare.

Ma cos'è la bellezza?

"Bellezza è accettarsi e migliorare se stessi" – C.

Questa domanda è rimasta aperta durante tutto il percorso fatto insieme. Non abbiamo raccolto una risposta univoca, ma tanti punti di vista che **lasciano la domanda aperta, generativa**. Molte hanno un tratto comune: la cura. "Il bello si crea insieme", "Bellezza è prendersi cura di ciò che ci piace", "Una cosa è bella perchè qualcuno se ne cura", "Il bello c'è ma dobbiamo scoprirlo, abituarci, educarci a vederlo".



Ascolta con pazienza e coraggio

"Diamo molto per scontato l'ascolto: non è facile da dare ma è molto importante. Per esempio a volte si tende a pensare che ascoltare un'amica sia anche dare consigli, ma non è detto." – S.



Perché per stare davvero in ascolto ci vuole pazienza: per il tempo e il ritmo dell'altra, per il linguaggio e la cultura di riferimento, che possono essere molto diversi dai nostri.

E ci vuole coraggio, per lasciare da parte le nostre aspettative e i nostri preconcetti. Ci vuole il cuore.

Come possiamo invitare l'ascolto come ingrediente principale dei nostri processi? Come possiamo allenarci insieme all'ascolto e alla curiosità?

Errori e paura

Il bello di sbagliare, imparare e ricominciare

Sbagliare = evolvere

"Sbagliando si impara e imparando si cresce"
- Leonardo

Come dice Hannah Gadsby, "Your resilience is your humanity": la tua resilienza ti rende umana.

Potremmo parlare di errore amico, della **possibilità del concedersi di fare errori**, ma ci sembra che le parole di Federica siano più efficaci: "Non entravo mai in conflitto, ero quella ordinata ci ho messo molto a conquistare la libertà di sbagliare. Nello studio i primi esami sono stati una tragedia poi ho capito che si potevano sbagliare. È una conquista che oggi tengo stretta e rivendico. Faccio il meglio che posso."



Se sbagli, chiedi scusa

"Io in primis penso troppo, se sbaglio ci ragiono subito" - Anass

Questa affermazione invita tanta leggerezza: sbagliare succede, fa parte del processo, e quasi sempre si può rimediare. **Chiedere scusa è un atto di riconoscimento** verso l'altra, significa: ti vedo, vedo che quello che ho fatto ha avuto conseguenze su di te. A volte da adulti dimentichiamo di chiedere scusa, perché non ci sembra rilevante, o perché temiamo di perdere autore-



"Ci vuole il buttafuori / I sensori / Per buttare i cattivi pensieri / Per evitare gli ostacoli"

L'AMORE L'AMORE, VASCO ROSSI

volezza. Nel riconoscere di avere sbagliato c'è invece un grande potere, che implica autorizzare le persone intorno a noi a concedersi, a loro volta, di sbagliare.

Imperfetto è bello

“Perché le persone sono perfette persino con le loro imperfezioni” – Crescenzo



E perché fatto è meglio che perfetto.

Passare dalle parole ai fatti implica un rischio: che la realtà si riveli diversa da come l'abbiamo progettata e immaginata.

“Durante l'occupazione, spesso c'è l'aspettativa che riesca tutto perfetto ma quando rendi qualcosa concreta c'è la possibilità di sbagliare, occorre mettere in conto che tutto non può essere perfetto” ci ha raccontato una ragazza.

Come possiamo farci amico il caos? Come lasciarci stupire da ciò che non è conforme alle nostre aspettative?

Si può sempre ricominciare

“Anni fa mi è successo di essere escluso dai pigiama party, adesso come PR chiudo tavoli da 100 persone...” – M.



Lasciamo la parola a Martina (che vedete anche nella foto):

“La paura del giudizio e degli errori può farti rinchiudere in te stessa impedendoti di continuare per la tua strada. Un anno fa ero una delusione per tutti, senza alcun futuro. Poi ho scoperto il mondo della pasticceria e me ne sono innamorata. Ho lottato per poter cambiare scuola, studiando con molto impegno e dedizione, non sapendo nulla del mondo della ristorazione. Sono andata a lavorare ed ho fatto il possibile per arrivare a livello dei miei coetanei. Questa è una foto

22

di me durante il mio stage in Alma ad Aprile. Contro ogni mia aspettativa, partendo da zero, sono riuscita a superare le mie aspettative e ho ricevuto questa splendida ricompensa dal mio professore. Tutto questo in meno di un anno. Ciò mi ha insegnato che **con impegno, ed affrontando le proprie paure si possa arrivare ovunque**, bisogna solo desiderarlo con tutti se stessi”.

Paura di...

fallire, di non contare abbastanza, di essere giudicata, di non essere seguita, di non essere abbastanza, di essere me stessa, di essere esclusa, paura del pregiudizio



“Sono cose che penso tutt* abbiano pensato, soprattutto nell'adolescenza”, ci ha detto Leonardo

L'adolescenza è un'età di grande coraggio ma anche di grande paura, un'età dove **gli opposti convivono più che mai**. Un'età in cui essere parte di un gruppo, essere accettata diventa importantissimo, dove lo sguardo e il giudizio degli

Come possiamo liberare gli spazi condivisi dalla paura?

Giudizio e diversità

Trovare la bellezza di ciò che è diverso andando oltre il giudizio

Spesso si giudica senza saperlo

“Tendiamo a rimproverare le persone perché riteniamo che giudichino gli altri, senza accorgerci che anche noi lo facciamo, quasi per abitudine” Sofia



La nostra mente funziona di default grazie a giudizi e bias: diamo per scontate tante informazioni, altrimenti dovremmo processare un numero tale di informazioni da rendere impossibile il discernimento. È più cresciamo – più invecchiamo! – più tendiamo a percorrere le stesse traiettorie di pensiero ormai “calcificate”.

Serve una decisione consapevole per metterle da parte ed entrare in uno spazio comune a cuore e mente aperta. Perché, come dice Antonella, “ognuno ha la sua storia e la gente ti giudica senza saperlo”. Come invitare le persone che partecipano ai nostri processi a sospendere momentaneamente i propri bias e ad accendere la curiosità?



“E mi ricordo che mi si escludeva / E sono ancora qui / E voi vi siete abituati sì”.

MI SI ESCLUDEVA, VASCO ROSSI

Diversità = normalità

“La diversità è un valore non un crimine” – F.

“Tutti noi siamo unici e non incontreremo mai nessuno uguale a noi nel corso della nostra vita, per questo essere diversi è la normalità, inoltre la bellezza deriva dalla diversità” ci ha detto Emma durante un momento di condivisione. È probabilmente più facile gestire spazi dove si è allineati, dove ci si assomiglia, dove si va nella stessa direzione. Il rischio però è di raggiungere sempre gli stessi risultati simili, di non evolvere. Dobbiamo dotarci di dispositivi che ci permettano di **integrare le diversità come parte fondamentali di un processo.**



Ognunə è espertə di se stesse

“Mi sento accolta quando le persone si sentono libere di dirmi qualcosa, quando mi prendono punto di riferimento, quando si fidano di me.” – F.

Servono “spazi di ascolto” alla pari: “Spesso non ci prendono sul serio come adolescenti e invece servirebbero spazi di ascolto e parola come adulti” ci hanno detto durante un cerchio di condivisione. Partire dal presupposto che “Ognunə è espertə di se stesse” può aiutarci a ricordare che **le competenze sono molteplici e a volte invisibili** ai nostri occhi. Creiamo spazi in cui possiamo lasciare il testimone, in cui non siamo competenti, in competenze e talenti altri possano emergere, sorprendentemente.



Prova a metterti nei suoi panni

“Se ci mettiamo nei panni di chi è criticatə possiamo capirci e sentirci parte del mondo” – V.



Dietro questa affermazione ci sono due bisogni: quello di non essere giudicatə (come dice Giulia “Spesso critiche ci vengono fatte senza sapere quello che passiamo o che c’è dietro la nostra storia”) e quello di imparare a non giudicare con superficialità (“Penso che la cosa più importante quando si ha dei rapporti con qualcuno sia capire come si sente l’altra” dice Gianluca). E questo è un tema che va al profondo della nostra essenza di esseri umani: “È difficile non giudicare gli altri se le prime persone che giudichiamo siamo noi stessi”.

Possiamo **aprire spazi di incontro profondo**, dove, anche solo per poco tempo, sia possibile attraversare la membrana che ci separa dalle persone intorno a noi, guardare dai loro occhi e sentire dai loro cuori?

Tutte hanno qualcosa da insegnarti

“Qualsiasi persona entra nella tua vita, sia positivamente o negativamente, ti lascia una lezione” – Nicole



“Le esperienze personali ci formano come persona. È importante partire dalle proprie esperienze personali”, ha condiviso una ragazza durante un cerchio. È importante che le esperienze, le competenze e i **talenti di tutte**, anche i più improbabili e i più lontani dal nostro orizzonte **siano presi in considerazione**. Questa affermazione parla di un bisogno duplice: quello di essere riconosciutə come competə e quello di riconoscere, di guardare a chi è molto diversə da noi con curiosità e meraviglia.

Non facciamoci manipolare

"Noi siamo padrona di noi stessa e dobbiamo essere in grado di decidere senza farci influenzare e manipolare dagli altri" – Alessandro



Abbiamo bisogno di creare spazi dove imparare a fidarci l'uno dell'altra, e delle intenzioni che ci accompagnano. A volte le intenzioni implicite, non dette, anche se per una "buona causa", "aleggiano" nell'aria e rendono tutto più impacciato e rigido. E non sempre ce ne accorgiamo: **praticare l'auto-osservazione** e smascherare le proprie intenzioni manipolatorie può aiutare. Questa affermazione parla anche della necessità di adulti che siano facilitatori defilati, connettori di esperienze plurali, per poi farsi da parte, farsi osservatori. Parla della necessità di spazi di autonomia e fiducia.

Qualche spunto concreto

Questi principi sono frutto di un metapercorso: per ascoltarne le voci e coglierne i punti di vista abbiamo organizzato e facilitato incontri con ragazzi e ragazze, scoprendo “sul campo” cosa funzionava e cosa no, cosa ha permesso di rendere questi incontri coinvolgenti e interessanti per le giovani generazioni, ecco una lista di quello che abbiamo imparato, che potrà, speriamo, esservi utile nel progettare i vostri percorsi e in particolare i momenti di incontro.

Le **domande guida** che ci hanno aiutato a distillare i suggerimenti che trovate qui sotto sono: “Come possiamo creare uno spazio dove tuttə si sentano a proprio agio?” “Come uscire dalla zona di comfort lentamente in modo da non ‘traumatizzare’ chi partecipa?” “Come possiamo ‘distribuire’ di più il potere in modo che non sia solo nelle mani di chi conduce l’evento?”

Come possiamo creare uno spazio dove tuttə si sentano a proprio agio?

- **Essere all’aperto** e in grandi spazi apre un ulteriore “spazio” di possibilità, libertà e movimento.
- **Alternare** momenti in plenaria e momenti in piccoli gruppi.
- **Mescolare digitale e presenza:** l’ambiente digitale è un luogo conosciuto per le nuove generazioni. Durante i nostri incontri, specialmente quelli con grandi numeri, abbiamo usato Mentimeter, uno strumento online che permette di creare presentazioni interattive con cui chi partecipa può interagire inviando commenti, votando e esprimendo la propria opinione tramite il proprio smartphone.

Come uscire dalla zona di comfort lentamente in modo da non “traumatizzare” chi partecipa?



- **Usare strumenti online**, specialmente nella prima parte dell'incontro, permette alle persone di partecipare senza "esporsi troppo" (per esempio parlando al microfono davanti a tutti).
- **Romper il ghiaccio lentamente**: cominciare con attività semplici che richiedono risposte o interazioni semplici (come stai? Come arrivi qui oggi?); iniziare a condividere in coppie o gruppi da 3 prima di passare a gruppi più ampi; prevedere nella prima parte attività dove ci si esprime con il corpo piuttosto che con la voce (per esempio posizionarsi nello spazio per rispondere a una domanda).

Come possiamo "distribuire" di più il potere in modo che non sia solo nelle mani di chi facilita l'evento?

- **La musica** si è rivelata un ottimo punto di accesso per creare uno spazio in cui ci si riconosce e per condividere il potere: durante i nostri incontri, in modo spontaneo, abbiamo dato la possibilità a chiunque di proporre una canzone che veniva inserita nella playlist dell'incontro, e usata come sottofondo di alcune attività.
- **Chiedere aiuto** in modo estemporaneo durante gli incontri (per dire qualcosa al microfono, per distribuire qualcosa, per domare i più esuberanti...).
- Prevedere **momenti auto-organizzati**.

Come progettare incontri dinamici e interattivi dove tutte si sentono protagoniste?

- **Alternare** momenti in plenaria e momenti in piccoli gruppi è efficace per creare dinamicità e tenere alta l'attenzione.
- Gli "spiegoni" devono essere il più possibile **interattivi**: per fare questo si può introdurre un tema chiedendo prima a



chi partecipa cosa ne pensa (anche in poche parole, anche usando strumenti digitali) e poi parlarne allacciandosi a ciò che è emerso dalle persone. È interessante invitare le persone a discutere un tema in piccoli gruppi e poi introdurlo in plenaria.

- **Invitare linguaggi diversi:** non è detto che per tutta parlare sia il modo più efficace o confortevole per esprimersi. invitare altri linguaggi, come il corpo, la relazione tra il corpo e lo spazio, il disegno e la scrittura permette di fare emergere più punti di vista e più voci.
 - Muoversi spesso e **cambiare setting**, coinvolgendo tutta nello spostare sedie, tavoli e altri oggetti: questa è anche una bella metafora di come insieme si va più lontano, e contribuisce a creare una cultura di gruppo proattiva, in cui ci si sente parte di un'esperienza e non solo spettatorə.
 - Prevedere momenti in cui anche la **dimensione emotiva** è coinvolta, come riti di chiusura, o momenti accompagnati dalla musica.
- 
- 

Come usare le carte?

Qui vi raccontiamo alcuni **modi pratici per usare queste carte**. Molti altri sono ancora da scoprire: attingete alle risorse della meraviglia e sperimentate. Esplorate strade ancora sconosciute e inventate nuovi modi per usare queste carte nei vostri contesti.

Progettare

Questa modalità è utile quando state **costruendo un nuovo progetto** e volete mettere l'accento sulla inclusione delle giovani generazioni.

Riunite il gruppo di lavoro in fase di progettazione e pescate una carta per uno. Potete disporre le carte al centro del



tavolo e scegliere in base alla foto che più vi attira, oppure potete lasciar scegliere al caso e pescare ad occhi chiusi.

Leggetela ad alta voce e lasciate emergere da voi e dal gruppo di lavoro domande e risposte che vi aiutino nella progettazione.

Attenzione al coinvolgimento delle giovani generazioni nella quotidianità

Questa modalità è utile per portare un'**attenzione speciale al tema del coinvolgimento** delle giovani generazioni nei gesti quotidiani che un progetto o un percorso prevede.

Ritagliatevi un momento tranquillo, fate un bel respiro, chiudete gli occhi e pescate una carta, oppure sceglietela in base alla fotografia.

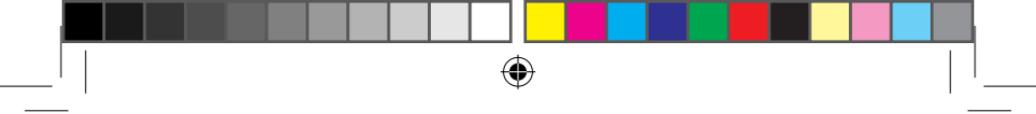
Il tema della carta potrà essere il principio-guida della settimana di lavoro. Potrebbe essere la settimana della gentilezza, o quella della meraviglia. Come possiamo incorporare piccoli gesti e piccole attenzioni che portano cambiamenti nelle nostre giornate?

Rinfrescare un progetto

Questa modalità è utile quando **avete già un progetto in corso** e lo slancio iniziale si è un po' arrestato, oppure volete rinnovarlo.

Scegliete una o due famiglie e usate le domande per agiustare il progetto e renderlo più funzionale agli obiettivi.

Oppure potete pescare una carta per ogni famiglia e lasciarvi trasportare dalle affermazioni verso territori inesplorati.







Direzione generale Cura della persona, salute e welfare