

RELAZIONE TRA VOLONTARI E RELAZIONE D'AIUTO

LA RELAZIONE INTERPERSONALE

L'espressione relazione interpersonale o sociale si riferisce al rapporto che intercorre fra due o più individui.

Le relazioni **si possono basare** sui sentimenti (amore, amicizia, simpatia), su passioni condivise, impegni sociali o professionali.

Le relazioni sociali si realizzano in ogni contesto umano: amicizia, famiglia, organizzazioni di ogni genere.

Relazionarsi **significa**:

- Comunicare
- Condividere
- Confrontarsi

La comunicazione interpersonale è alla base della creazione delle relazioni fra persone

e come tale ha bisogno di essere qualitativamente elevata

e superare tutti quegli ostacoli e distorsioni che sempre albergano nel dialogo

generando incomprensione e conflitti.

LA COMUNICAZIONE

Una definizione...

- La comunicazione è un processo di scambio di informazioni e comportamenti che si realizza in un determinato contesto finalizzato al raggiungimento di un obiettivo

IL PROCESSO DELLA COMUNICAZIONE

Ogni comunicazione implica una *relazione* ed è il mezzo attraverso il quale tutti gli esseri umani hanno rapporti tra loro.

Ogni forma di comunicazione implica non solo una trasmissione di informazioni, ma un incontro reciproco tra i soggetti, tra i rispettivi repertori, tra i differenti ruoli.

LE COMPONENTI DELLA COMUNICAZIONE

1. Non è possibile non comunicare
2. La comunicazione è interpretabile
3. La comunicazione richiede un linguaggio comune
4. La comunicazione deve avere un contenuto
5. La comunicazione deve essere sintetica
6. La comunicazione è condivisione dell'informazione
7. L'efficacia della comunicazione è responsabilità di chi comunica (interpretazione del contenuto)

La "forza" della comunicazione è già insita nel suo significato etimologico: "mettere in comune".

Risulta evidente che per “mettere in comune” non si può non porre in essere un’attività di scambio interattivo, di flussi che soddisfino quanto già Barnard aveva evidenziato nel 1938 sottolineando che “un fine comune deve essere conosciuto da tutti e, per essere conosciuto, deve in qualche modo essere comunicato”.

LA RELAZIONE

- Relazionarci quindi è mettersi in comunicazione con un’altra persona (o entità)
- Non possiamo vivere senza relazionarci con qualcuno (altro da sé)
- In ogni caso relazionarci con qualcuno è una scelta, siamo noi che decidiamo... ma è proprio così??
- Non sempre scegliamo con chi comunicare!

Vivere una relazione non è semplice. Soprattutto quando siamo obbligati a relazionarci con persone che per di più non conosciamo... (come p.e. nel volontariato)

- Cosa ci fa vivere la relazione o meglio cosa ci fa reagire e comportare in un determinato modo?
- Come rispondiamo quando la relazione inizia non per nostra volontà, cioè quando non la scegliamo?
- Soprattutto, in una relazione obbligata come possiamo gestire al meglio le nostre reazioni?
- Perché reagiamo?
- Si reagisce di fronte ad uno stimolo/evento che determina una risposta
- Lo stimolo o l'evento può essere causato da un fatto o da una relazione/comunicazione con un'altra persona
- Lo stimolo o l'evento determina un'emozione

LE EMOZIONI

Le emozioni sono delle reazioni psicofisiche che si attivano all'interno del corpo nella nostra mente mentre recepiamo, elaboriamo e rispondiamo ad eventi e stimoli:

1. Sono essenzialmente impulsi ad agire
2. Si manifestano con elementi non razionali
3. Si possono presentare come: collera, tristezza paura, gioia, amore, vergogna, sorpresa

I COMPORAMENTI

COMPORAMENTO è il modo di agire e reagire

è l'esternazione di un atteggiamento

è quindi COMUNICAZIONE che a sua volta determina il risultato di una RELAZIONE

I nostri comportamenti in una relazione sono codificati da regole e attese reciproche definite dai rispettivi ruoli sociali, che possono sfociare in conflitti.

IL CONFLITTO

Il conflitto è parte della vita di tutti ed è anche naturale ma diventa innaturale quando si trasforma in aggressività...

- Conflitto è sinonimo di disagio, sofferenza, scontro, violenza, sopruso, lotta, confusione, rabbia, sconfitta
- Il confronto spesso ci spaventa, la paura dell'altro, di avere torto, di essere derisi, di essere NEGATI

Il conflitto nasce da un bisogno di affermare:

Le proprie idee, il proprio ruolo, le proprie opinioni, le proprie ragioni, il proprio IO

- Nel rapporto con gli altri a volte l'essere prevenuti porta a metterci sulla difensiva, di tendere i propri sensi alla ricerca del conflitto, ci sentiamo a disagio quando non accettiamo come l'altro ci vede, oppure quando non siamo disposti a relazionarci, o quando abbiamo paura...

IL CONFLITTO: superare la paura...

- di essere giudicato
- di non essere adeguato
- di sbagliare

GENERA TRE COMPORTAMENTI (reazioni)

- ATTACCO
- FUGA
- PASSIVITA'

GESTIRE IL CONFLITTO

- ✓ Dobbiamo trovare il modo di ascoltare, di ricercare il piano del confronto, di rimetterci in gioco usando la nostra intelligenza...
- ✓ L'obbiettivo non è eliminare il conflitto, ma trasformarlo in confronto in cui non ci siano sconfitti usando...

L'ASSERTIVITA'

E' una Competenza relazionale che permette di riconoscere le proprie emozioni e i propri bisogni e di comunicarli agli altri nel rispetto reciproco.

Va considerata un modo di essere, il prodotto di un equilibrio che nasce dall'armonia tra le abilità sociali, le competenze emotive e il pensiero razionale

LE QUATTRO POSIZIONI ESISTENZIALI

Passivo: io non OK tu OK

- ✳ Rinuncia a esprimere le proprie idee
- ✳ Ha paura di offendere
- ✳ Teme di essere criticato/a
- ✳ Compiace, protegge

- * Lascia decidere gli altri
- * Non si difende

Evita conflitti o contrapposizioni forti

Manipolativo: io non OK tu non OK

- * Altera, distorce, trasmette in modo parziale e non pertinente, nel luogo o nel momento sbagliato le informazioni
- * Seduce, dissimula emozioni e sentimenti, attribuisce pensieri, desideri, intenzioni, stimola sensi di colpa, di inadeguatezza, di vergogna, di vulnerabilità, di orgoglio, di prestigio

Aggressivo: io OK tu non OK

- * Impone le proprie idee
- * E' intollerante, giudicante, interpretativo/a
- * Riconosce i propri diritti, ignora quelli degli altri
- * Ipervaluta se stesso/a e sottovaluta gli altri
- * Ricatta, minaccia, usa l'intimidazione

Assertivo: io OK tu OK

- * * Riconosce e fa valere i propri diritti e riconosce e rispetta quelli degli altri.
- * * Esprime le proprie posizioni, senza ansietà non necessarie, senza tentare di prevaricare gli altri.
- * * E' libera/o di scegliere come relazionarsi
- * * Discrimina e contestualizza
- * * Rispetta le regole di cortesia, di cooperazione e di reciprocità

COMPETENZE COMUNICATIVE

Le competenze relazionali e comunicative sono in stretta relazione con l'efficacia degli interventi delle organizzazioni di volontariato nelle varie aree di disagio.

Si rende necessario acquisire una competenza comunicativa soprattutto quando i compiti che si svolgono e i contesti in cui si opera sono basati sulla crescita e la risoluzione tramite l'interazione umana, l'incontro e l'offerta di un servizio

IN UN COLLOQUIO/ INCONTRO...

Prevalentemente, in che modo l'altro si è presentato a me?

Statutario (informazioni: dove vive, chi sono i membri della famiglia, età...)

Relazionale (chi sono i suoi amici, che tipo di rapporto ha con loro ...)

Esistenziale (chi è, quali sono le sue convinzioni, i suoi ideali ...)

Positivo/negativo (ha puntato più sui difetti o sulle qualità?)

I contenuti della sua conversazione di che tipo erano?

Fare (fare sport, cucinare...)

Amare (gli piace ...)

Possedere (ha un cane, possiede una macchina ...)

Ha preferito parlarmi prevalentemente del suo Passato Presente Futuro

SPUNTI DI RIFLESSIONI

Passate in rassegna a voce alta i vari punti, richiamando l'attenzione non solo su ciò che la persona ha detto ma soprattutto su quanto non ha detto:

Perché ha preferito presentarsi schematicamente, in modo statutario?

Quali timori gli hanno impedito di farmi veramente partecipe della sua esistenza?

Come mai non mi ha detto nulla sul suo futuro, sui sogni e sulle speranze?

E ancora: se lo ha fatto, come mai mi ha dato un quadro così negativo della sua esistenza?

LA RELAZIONE D'AIUTO

La relazione d'aiuto si compone di dinamiche molto complesse, a volte difficili da gestire, che possono creare situazioni di crisi al/volontario/a stesso/a: la conoscenza e la padronanza delle proprie qualità personali, emozionali e relazionali aiuta a diminuire la complessità della relazione.

Diventa fondamentale la conoscenza del sé e del proprio modo di relazionarsi con gli altri.

Non è sufficiente conoscere il disagio o la patologia di chi andiamo ad aiutare,

ma essendo tutti noi parte integranti di un processo comunicativo circolare e retroattivo

è indispensabile conoscere noi stessi e i meccanismi che utilizziamo nella relazione.

FASI DELLA RELAZIONE NEL RAPPORTO SUPPORTIVO

- Obiettivo: raggiungere principalmente lo scopo di porre la persona nella condizione di maggior benessere possibile per essa in quel momento

Questo può essere raggiunto attraverso 3 momenti:

- Favorire lo scambio di informazioni
- Individuare lo stato emotivo
- Entrare in relazione empatica

LA PERSONA RICHIEDENTE

- La persona che sta male possiede una sua personalità, dignità, emotività ed aspettativa.
- Nel momento in cui CHIEDE AIUTO non è in grado di superare la criticità dell'evento con le sue forze e sovente questa condizione è accompagnata da SENTIMENTI NEGATIVI:
 - senso di inferiorità
 - dipendenza
 - debolezza

Ansia – pensieri

“sono in grave pericolo” - “non ci si può fidare di nessuno” - “bisogna essere sempre attenti, possono accadere cose terribili”

Depressione – pensieri

“sono un/una fallito/a” - “mi accadono solo disgrazie” - “non si può fare nulla, non c’è nessun avvenire, sono condannato”

LA COMUNICAZIONE E L'ASCOLTO

Noi parliamo con i nostri organi vocali, ma conversiamo con tutto il nostro corpo”. (Abercrombie, 1968)

❖ L'ASCOLTO

L’elemento fondamentale per la costruzione di una comunicazione efficace è l’ASCOLTO

Ascoltare è la base per una buona comunicazione e richiede molto di più che semplicemente udire dei suoni.

Ascolto inteso come capacità di lettura e analisi della realtà e della sua complessità e come attitudine ad entrare in relazione con i diversi soggetti che la abitano

Un attento ascolto contribuisce a comprendere chi si ha di fronte e quale relazione intende impostare

Un ascolto attivo porta ad una migliore capacità di decisione e ad una maggiore probabilità che la decisione sia accettata.

È importante essere consapevoli del proprio ruolo sia nel trasmettere che nel ricevere il messaggio ed essere capaci di minimizzare le barriere personali alla comunicazione.

Quando si è concentrati su se stessi, spesso si dimentica di ascoltare e, come risultato, si hanno poche possibilità di comunicare in modo efficace.

❖ LE BARRIERE ALL'ASCOLTO

“se vuoi comprendere ciò che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.”

I tentativi di aiuto spontanei spesso sortiscono l'effetto di trasformarsi in barriere che non di rado aggravano il disagio della persona che manifesta il problema

Esistono **dodici reazioni tipiche**, che diventano **barriere** quando la persona ha un problema.

Quando, però, ci si muove nell’area non problematica, molte di esse perdono quella qualità negativa diventando invece appropriate e costruttive

➤ **Dirigere, dare ordini: “smetti di compiangerti ...”**

comunica una mancanza di accettazione o scarsa stima nei confronti della persona, suscitando resistenze e sfida.

- **Minacciare, ammonire:** “non ti farai mai degli amici se ... devi smetterla di preoccuparti tanto, se no ...”

Comunica mancanza di accettazione. Può alimentare paura o sottomissione. Può suscitare risentimento, rabbia, disaffezione

- **Predicare, moraleggiare:** “la vita non è tutta rose e fiori ... non dovresti reagire così ... la pazienza è una virtù che dovresti imparare ...”

Fa sentire in “obbligo” e suscita sentimenti di colpa. Può alimentare nella persona un atteggiamento difensivo ed indurla a trincerarsi sulle sue posizioni. Provoca chiusura, disaffezione e contro-moralismo.

- **Consigliare, offrire soluzioni:** “io farei così ... perché non provi a comportarti diversamente...?”

Può suggerire che la persona non è in grado di risolvere i suoi problemi. Le impedisce di ragionare sul problema, di valutare le possibili soluzioni e di verificarle. Può alimentare la dipendenza o suscitare resistenze.

- **Discutere, cercare di persuadere:** “è qui che ti sbagli ... il fatto è ... sì, ma ...”

Suscita una posizione difensiva di contro-argomentazione; spesso induce la persona a “tapparsi le orecchie”, ad interrompere l’ascolto. Può far sentire la persona inferiore, inadeguata.

- **Giudicare, criticare, condannare:** “non sei ragionevole, sei soltanto pigro ... forse sei tu che hai cominciato ...”

Sottintende incompetenza, stupidità, sconsideratezza da parte della persona.

Tronca la comunicazione perché suscita timore del giudizio negativo.

- **Elogiare, assecondare:** “te la stai cavando egregiamente...hai ragione quel lavoro è molto complicato ...”

Suggerisce grosse aspettative da parte dell’ascoltatore e la possibilità di una valutazione futura.

Può essere recepito come condiscendenza o come un tentativo manipolatorio di incoraggiare il comportamento desiderato dall’ascoltatore.

- **Interrogare, inquisire:** “perché ... che cosa ... come ...”

Dato che rispondere alle domande le espone a critiche, spesso le persone imparano a replicare con false risposte, elusioni, mezze verità o bugie.

- **Cambiare argomento, fare del sarcasmo, chiudersi:** “parliamo di cose piacevoli ... vorresti rifare il mondo ...”

Suggerisce che le difficoltà della vita vanno scansate, piuttosto che affrontate. Può sottintendere che i problemi della persona sono irrilevanti, puerili o inesistenti. Blocca la sua apertura nel momento in cui si sperimenta una difficoltà.

L'ARTE di AMARE

“L’amore è un potere attivo dell’uomo; un potere che annulla le pareti che lo separano dai suoi simili, che gli fa superare il senso di isolamento e di separazione, e tuttavia gli permette di essere se stesso e di conservare la propria integrità” (Erich Fromm, 1956)

“L’amore non è un sentimento al quale ci si possa abbandonare senza aver raggiunto un alto livello di maturità”.

“Ogni tentativo d’amare è destinato a fallire se non si cerca di sviluppare più attivamente la propria personalità”.

“Senza la capacità di amare il prossimo con umiltà, fede, coraggio, è impossibile amare veramente”

(Erich Fromm “L’Arte di Amare”, 1956).

CHI E’ IL/LA VOLONTARIO/A

E’ la persona che presta **gratuitamente** e **volontariamente** la propria opera a favore di persone che hanno bisogno d’aiuto e di assistenza.

Opera per il benessere e la dignità della persona e per il bene comune, sempre nel rispetto dei diritti fondamentali dell’uomo, non cercando di imporre i propri valori morali.

Interviene dove più è utile e quando è necessario, facendo quello che serve e non tanto quello che lo gratifica.

CARATTERISTICHE

La principale caratteristica del volontariato è la **volontarietà** perciò è necessario sempre tener presente quali sono le **motivazioni** che spingono ad essere volontario.

Esistono motivazioni che rispondono più ad una solidarietà vissuta come dovere sociale e motivazioni che riguardano invece elementi personali del volontario.

MOTIVAZIONI

- ✓ Espressione di valori: avere la possibilità per esprimere valori altruistici e umanitari
- ✓ Conoscenza: apprendere nuove conoscenze e competenze
- ✓ Sociale: conoscere nuove persone; espressione di solidarietà
- ✓ Accrescimento: rafforzare l’autostima e l’accettazione, favorendo la crescita e lo sviluppo individuale
- ✓ Protezione dell’IO

(Omoto, 1998, in *Giovani volontari. Impegnarsi, crescere e fare crescere,*

di Elena Marta, Eugenia Scabini)

IL GRUPPO

Un gruppo funziona bene se oltre a seguire una buona prassi organizzativa, a darsi regole che siano condivise,

ha anche un buon livello di coesione che dipende dalla qualità di relazioni interpersonali che si generano tra i suoi membri.

In sintesi un gruppo ha sempre bisogno di un obiettivo/progetto comune, di un buon processo e di una buona dinamica, al fine di essere produttivo rispetto al risultato e gratificante per quanti ne fanno parte.

FORMAZIONE

La formazione al/volontario/a non si propone l'adattamento delle persone ad un ruolo predefinito, ma la comprensione di sé rispetto al ruolo assunto.

In questa accezione la formazione diventa un importante processo che, attraverso l'acquisizione di competenze e la trasmissione di conoscenze, porta al cambiamento più profondo che è quello dell'Essere.

DARE AIUTO

Quanti modi per aiutare?

- Dare consigli: offrire alla persona la nostra opinione di ciò che, secondo il nostro punto di vista, sarebbe il modo "migliore" di agire
- Dare informazioni: fornire alla persona l'informazione necessaria rispetto ad una determinata situazione (la mancanza di informazioni può mettere in difficoltà la persona)
- Azione diretta: fare qualcosa a vantaggio di un'altra persona, o agire per soddisfare i suoi bisogni immediati (cibo, assistenza, denaro, intervenire in una situazione di emergenza..)
- Insegnamento/educazione: aiutare la persona ad acquisire specifiche conoscenze o abilità; rinforzare nella persona comportamenti, abilità o competenze che possono migliorare la sua situazione

Io aiuto ----tu ricevi

Io pieno----tu vuoto

- * L'aiuto, secondo questa prospettiva, è visto come un bene che passa da chi lo possiede a chi lo richiede

Dare aiuto è un processo attraverso cui un "vuoto" o una "carenza/mancanza" che abita dentro una persona, vengono colmati o compensati, da un'altra persona o gruppo, prescindendo dall'attività, l'impegno, l'apprendimento di questa persona che "riceve"

Il problema/bisogno che la persona porta..... di chi è?

Qualunque soluzione sarebbe la Nostra soluzione

In questa prospettiva gli aiuti "intuitivi" intesi come un dare, possono essere parziali e superficiali, quindi dannosi, trasformandosi in anti aiuto nel momento in cui sono in contraddizione con il bisogno di aiuto "reale e profondo" che abita nella persona

Io aiuto----tu ti aiuti

Io pieno----tu pieno

- * Nella persona che chiede aiuto ci sono le risorse interiori (emotive, affettive, cognitive, spirituali) necessarie affinché l'aiuto nasca dall'interno

L'aiuto consiste nel rendere possibile una riattivazione o una riorganizzazione di queste risorse che la persona ha dentro di sé

GLI STRUMENTI

- **Comunicazione** come strumento per la creazione di relazioni che stanno alla base dei rapporti fra i volontari, tra i volontari e l'associazione, e tra i volontari e i destinatari degli interventi
- **Competenza relazionale** quale punto qualificante l'azione volontaria, relativa all'acquisizione di abilità necessarie per intrattenere una positiva relazione d'aiuto

Cosa fa il volontario? Opera in relazione....

RELAZIONE D'AIUTO

Il volontariato fornisce supporto e sostegno attraverso l'ascolto e l'attenzione, che richiedono un impegno importante, una grande sensibilità e una formazione accurata necessaria per acquisire la capacità di stabilire una relazione corretta, equilibrata e discreta con le persone che richiedono aiuto.

La cura attraverso la parola e la relazione

richiede un impegno costante e scientifico,

la relazione d'aiuto in particolare porta le persone a svelare parti di sé e a condividerle,

e queste sono risorse necessarie alla costruzione di una proficua attività di supporto.

Uno dei primi a parlare di tale relazione è stato il terapeuta Carl Rogers negli anni 70: la persona che fornisce ad un'altra un qualche tipo di aiuto non deve suggerire un modo di operare per "risolvere il problema", ma deve essere in grado di attivare il soggetto affinché comprenda la propria situazione e ritrovi in se stesso le risorse per affrontarla e superarla.

Una relazione diventa d'aiuto quando il suo scopo è virtuoso, quando cioè riesce a far migliorare le potenzialità di una persona o ne incrementa il grado di benessere dando valore alle risorse che ciascuno possiede.

Relazione in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato. (C. Rogers, 1970)

Per definizione, la relazione d'aiuto è circolare e "produce un'evoluzione personale reciproca". (M. Balint, 1961)

La relazione d'aiuto è una relazione **asimmetrica**, che non vede cioè un'uguaglianza di ruoli. Ciò non va inteso come una presunta superiorità di colui che aiuta rispetto a colui che viene aiutato, ma ha a che fare con l'intenzionalità e la responsabilità che il/la volontario/a ha, e deve avere, nei confronti della persona alla quale presta aiuto.

Il/la volontario/a infatti sceglie di instaurare la relazione con l'altro e si assume quindi delle responsabilità nei suoi confronti.

Ogni relazione d'aiuto è necessariamente parziale

Esistono dei limiti che circoscrivono la possibilità di intervento:

- vincoli personali (es. limitatezza del tempo che possiamo dedicare al volontariato)
- vincoli di contesto (es. risorse economiche)
- vincoli istituzionali (es. obiettivi e possibilità dell'associazione entro cui si opera)

Aver chiaro **limiti** e **potenzialità** della relazione d'aiuto permette di non cadere nel senso di impotenza (sensazione di non poter far nulla), o al contrario in quello dell'onnipotenza (idea di volere/dovere cambiare tutto)

Riflettiamo su alcuni parametri della relazione.....

- ✿ Cos'è il rispetto?
- ✿ Cos'è l'accettazione?
- ✿ Cos'è l'empatia?
- ✿ Cos'è l'ascolto?

IL RISPETTO

E' la prima condizione per l'instaurarsi di una relazione umana.

Rispettare la persona significa riconoscere la sua dignità, la sua intenzionalità, l'unicità della sua integrazione nel mondo, delle sue scelte di valori e del suo progetto di vita.

Il rispetto si basa su tutto questo e si configura come un universo di atteggiamenti interiori e pratici qualificati dal riconoscimento dell'altro come altro e come soggetto che ha il diritto di realizzare il suo bene nella libera espressione del proprio essere.

L'ACCETTAZIONE

Capacità di entrare in relazione senza esprimere giudizi morali e di accettare e mantenere una disposizione positiva verso la persona cui è diretto l'aiuto. Apprezzare e rispettare le persone per la loro individualità implica la **sospensione del giudizio**: accogliere l'altro come una persona unica, con la sua identità e la sua dignità, non valutandola, non giudicandola e non classificandola in maniera rigida

L'EMPATIA

L'empatia si identifica con la capacità di immergersi nel mondo dell'altro e partecipare alle esperienze, alle emozioni e agli stati d'animo che egli ci comunica, **come se** fossimo al suo posto, sospendendo ogni azione di giudizio e senza perdere la qualità del **come se**.

E' la focalizzazione sul mondo interiore dell'interlocutore, la capacità di intuire quale valore rivesta un evento per l'altro senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato.

Empatia non significa lasciarsi sopraffare dalla sofferenza!

L'ASCOLTO

E' fondamentale nell'ottica di aiuto l'ascolto dell'altro. Non si può pensare di aiutare qualcuno se prima non si conoscono i suoi bisogni.

Nella relazione di aiuto, l'ascolto è attivo ed è finalizzato alla comprensione; richiede dunque attenzione e tempo.

Il/la volontario/a si astiene dall'analizzare e dal fornire direttive e rinuncia a giudicare i comportamenti dell'altro; egli crea in sé uno spazio interiore, per ascoltare l'altro incondizionatamente.

La persona può avere l'esigenza di parlare, con o senza le parole, di ciò che gli sta accadendo e la disponibilità all'ascolto permette all'altro di esprimere se stesso, aspetti della propria interiorità, affetti e magari di avere meno paura.

Pensando a quando noi siamo stati/e aiutati/e....

Quali sono state le relazioni che più vi hanno aiutato a crescere o esprimervi nella vostra vita?

Che caratteristiche avevano (ruolo delle persone che vi hanno aiutato; aspetti che più hanno aiutato; com'era la comunicazione)

Ci sono stati problemi che avete avuto e risolto anche grazie alla relazione con qualcuno?

Pensando a quando possiamo aiutare e a quando abbiamo aiutato

Ci sono state occasioni in cui avete sentito davvero di aver valorizzato altre persone e averle aiutate?

Come vi siete comportati/e in quelle situazioni?

Ci sono situazioni in cui vorreste attivare una relazione d'aiuto e non sapete come fare?

Perché secondo voi?

Pensando al valore della vostra scelta....

Il **supporto sociale** viene considerato, da tempo, uno dei fattori di protezione più importanti per la salute e per il benessere psichico dell'essere umano

RELAZIONE FRA VOLONTARI

Sebbene esistano solidi valori condivisi fra i volontari è difficile pensare che non emerga alcuna criticità nelle loro relazioni.

Il/la volontario/a svolgono i loro compiti e

operano con competenza, responsabilità, valorizzazione del lavoro di gruppo, e

accettazione della verifica costante del proprio operato e

sono tenuti a fare propria una cultura della COMUNICAZIONE.

“E' necessario imparare tutto ciò che si può sulla teoria,
ma che quando si è di fronte all'altro il manuale va dimenticato” (C.G. Jung)