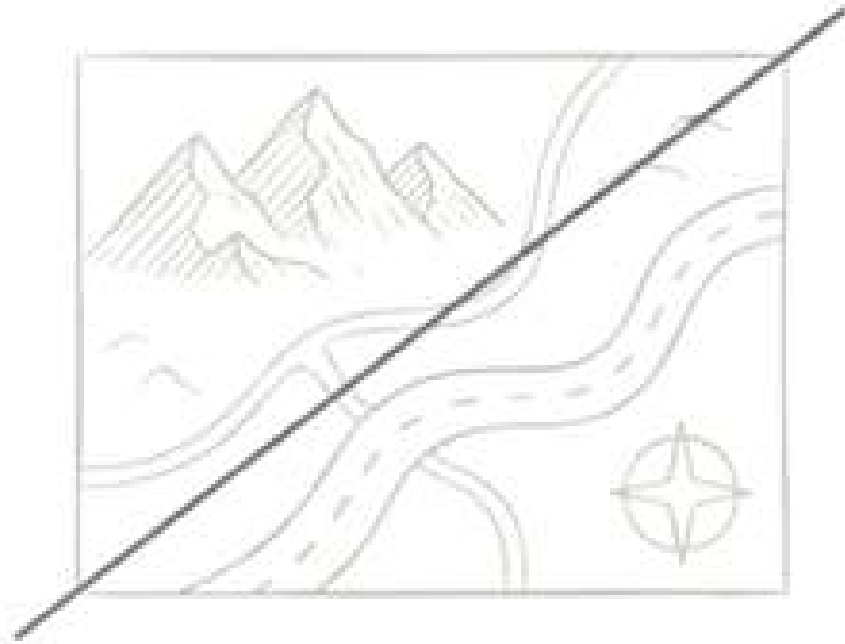




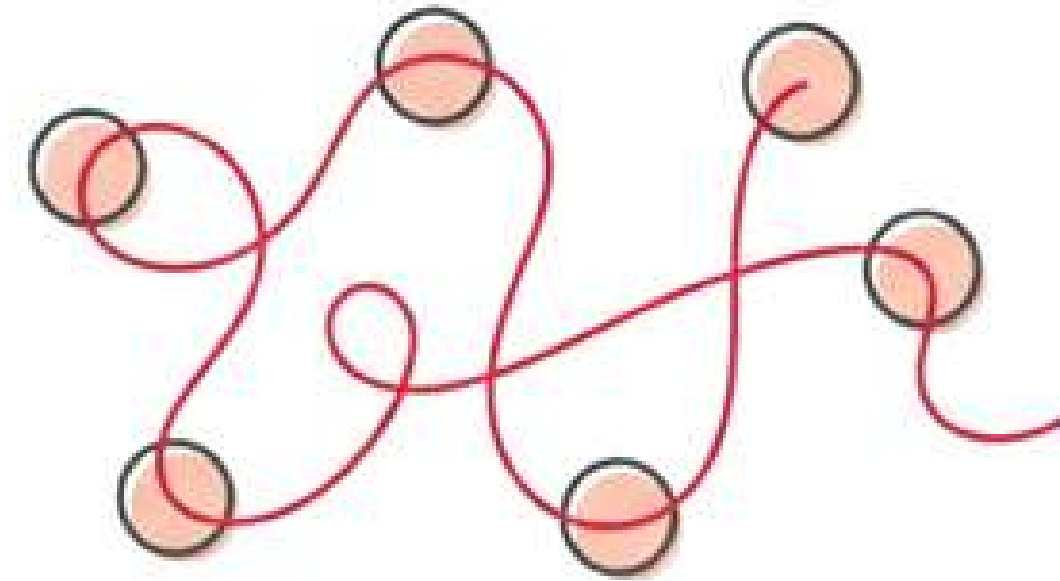
Mappa Emotiva Comunitaria

Uno strumento partecipativo per leggere il benessere collettivo e costruire una consapevolezza condivisa.

Una mappa di senso, non una mappa geografica.



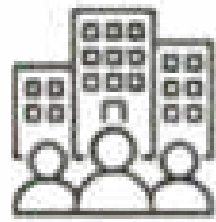
Non è un elenco di problemi fisici o di luoghi.



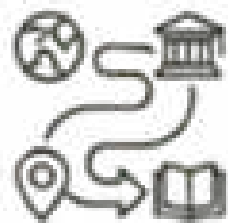
È un dispositivo visivo, riflessivo e collettivo che rende visibili emozioni, tensioni, cura e coesione.

Strumento di lettura	Strumento di attivazione
Rende visibili bisogni emotivi, dinamiche relazionali e fragilità.	Favorisce la consapevolezza condivisa, rafforza la coesione e apre possibilità di azione.

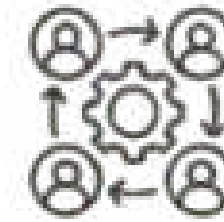
Leggere la comunità attraverso i suoi legami, non solo attraverso le sue fragilità.



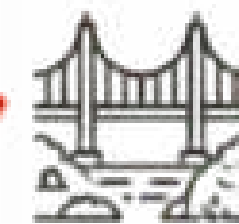
Comunità locali:
gruppi di quartiere e
reti comunitarie.



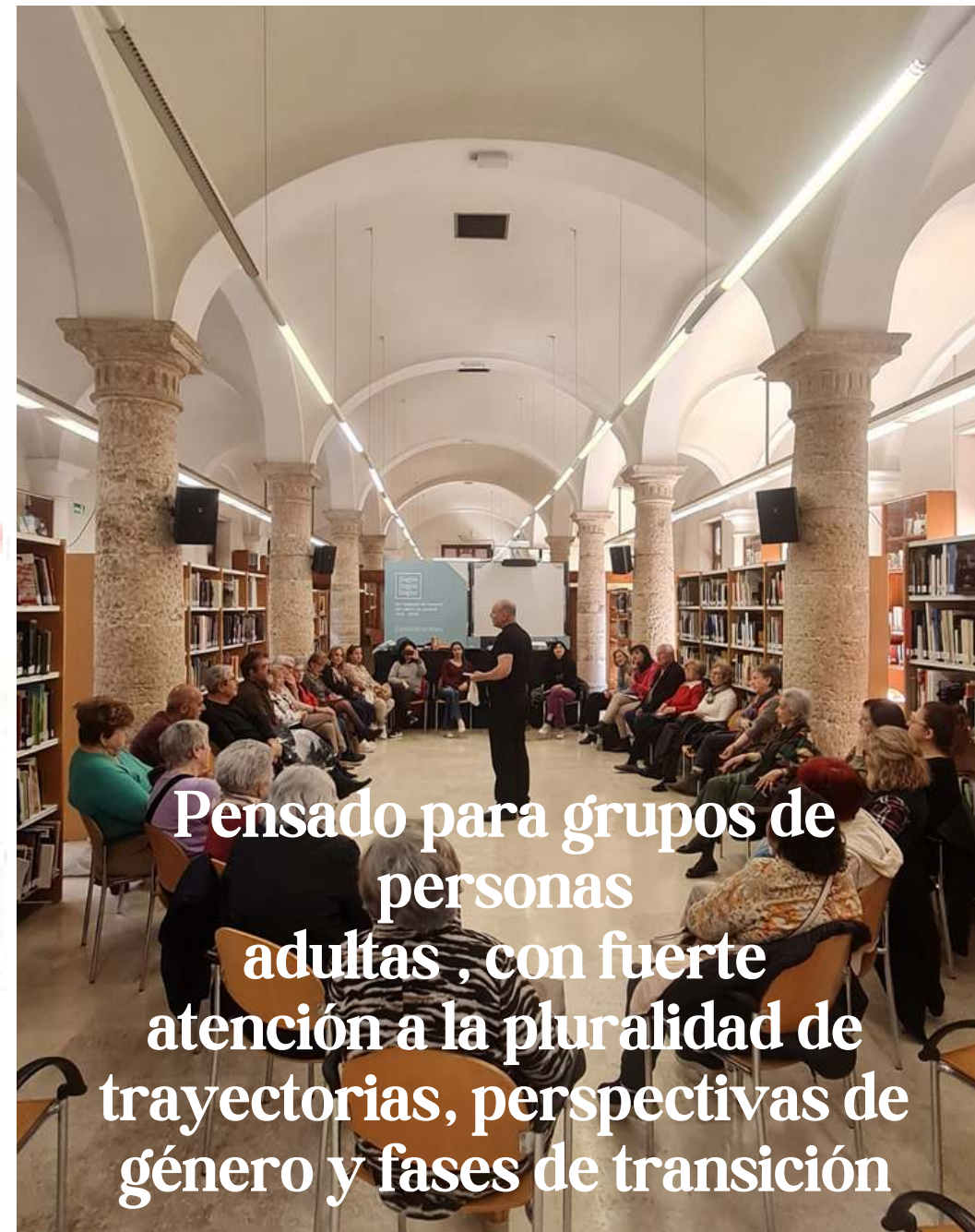
Processi culturali:
partecipanti a percorsi
artistici o educativi.



Reti associative:
comunità di pratica
e associazioni.

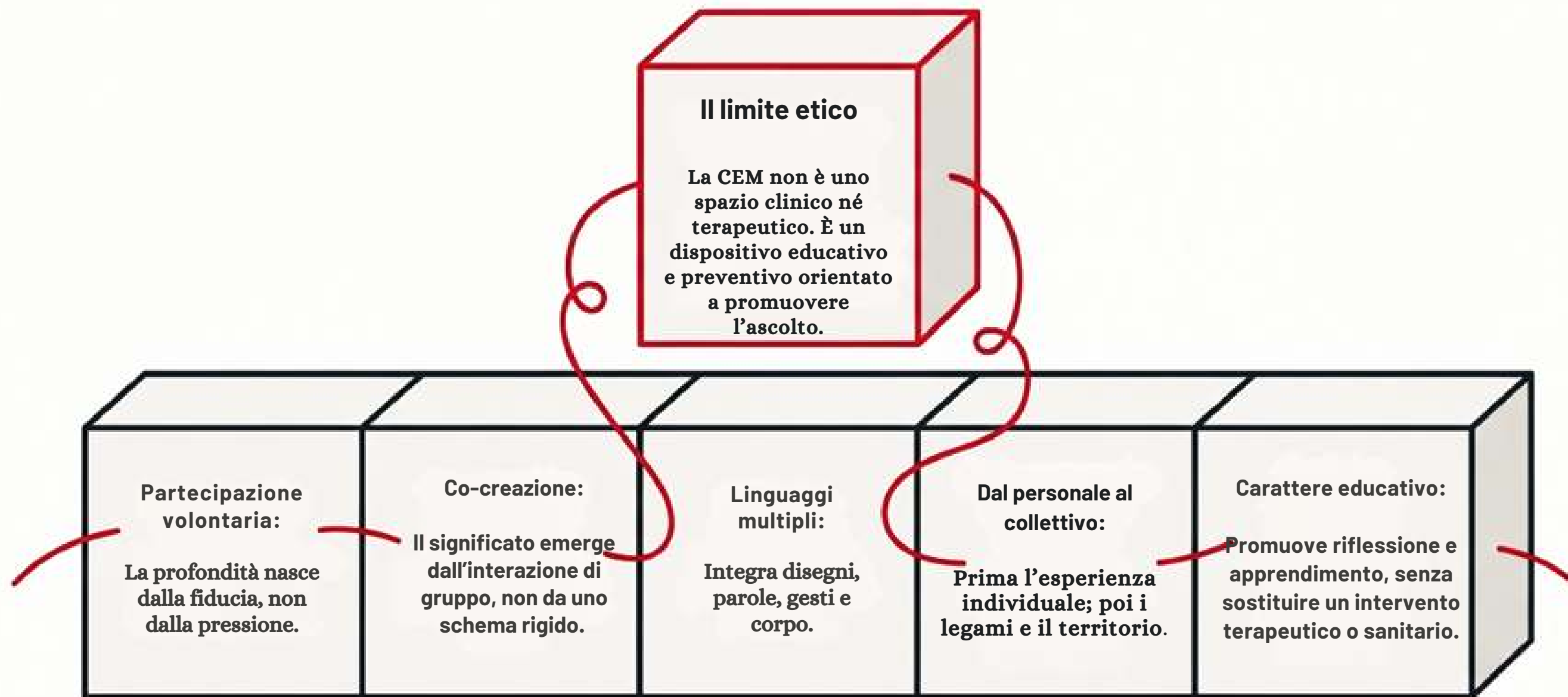


Gruppi in transizione:
contesti interculturali,
plurilingui o di isolamento.

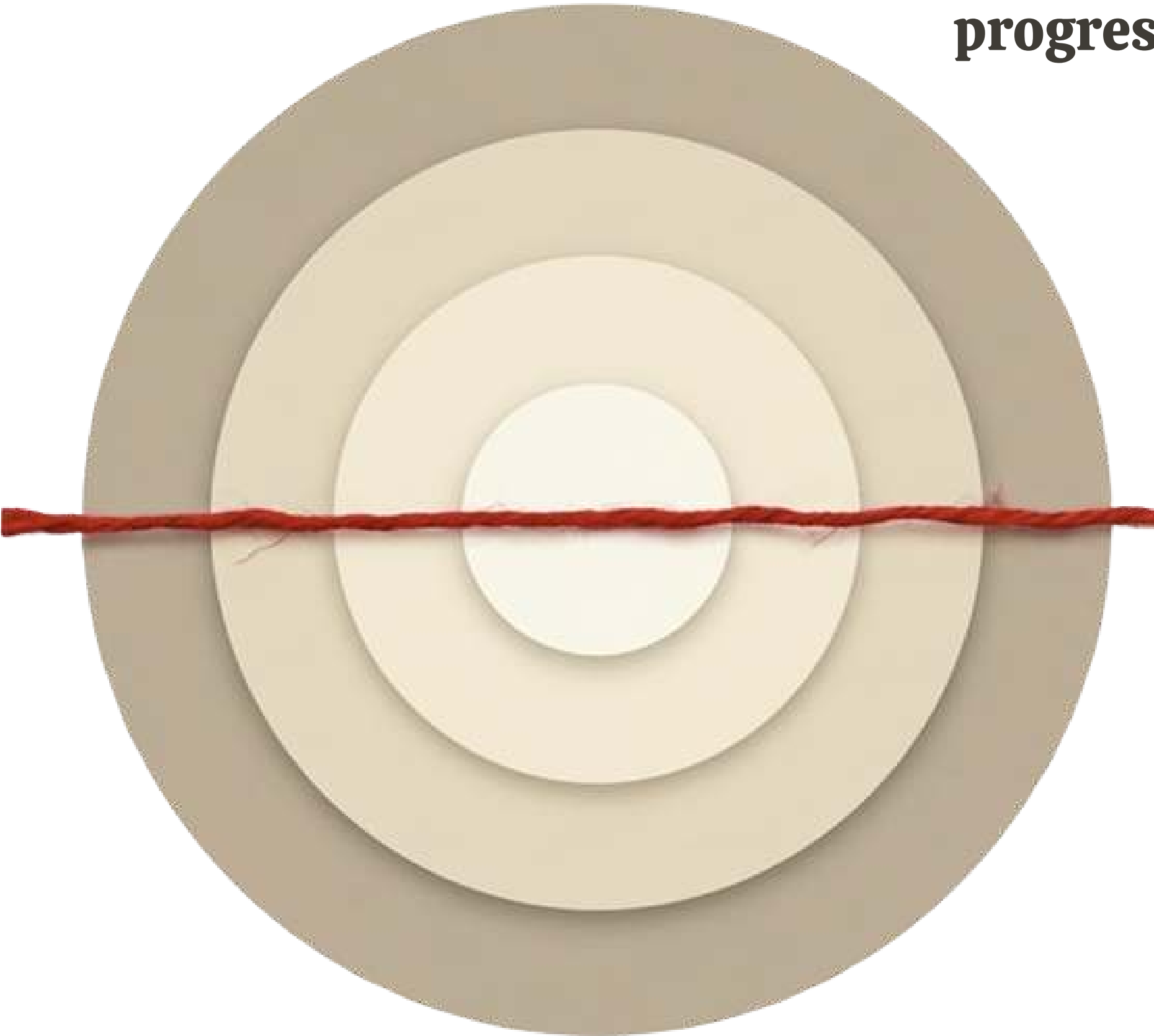


Pensado para grupos de
personas
adultas , con fuerte
atención a la pluralidad de
trayectorias, perspectivas de
género y fases de transición

Le condizioni metodologiche per uno spazio sicuro.



L'architettura della mappa: un'espansione progressiva verso la comunità.



L1.	Bisogni emotivi: il nucleo personale.
L2.	Nutrimento relazionale: il primo anello dei legami.
L3.	Empatia e limiti: l'anello della cura e del rispetto.
L4.	Risorse culturali: l'anello esterno del territorio.
L5.	Corpo e coesione: l'asse trasversale di tutta l'esperienza, simboleggiato dal filo rosso.



Nivel 3: Ética del cuidado y espejo protegido de la literatura

Explorar la empatía requiere atravesar emociones difíciles: vulnerabilidad, dependencia y la fina línea entre salvar y destruir.

El caso de *La puerta*

El uso de la novela *La puerta* de Magda Szabó funciona como un recurso narrativo. La literatura actúa como un espejo proyectivo protegido, que permite explorar la dignidad sin necesidad de una exposición personal directa.

¿Cómo acompañar a alguien sin sobrepasar sus límites ni arrebatarle su dignidad?

La pratica sul campo: adattare la CEM al contesto.

Il caso di Modena

- Focus: il nucleo personale e le dinamiche relazionali.
- Strumenti: uso di diagrammi circolari per identificare i bisogni attuali (L1) e analisi transazionale per leggere il nutrimento relazionale (L2).
- Attivazione: Yoga della Risata per rompere il ghiaccio e facilitare l'apertura.

Il caso di Valencia

- Focus: empatia, limiti e potenziale riparativo della cultura del territorio.
- Strumenti: cerchi di lettura attorno a *La porta* di Magda Szabó per esplorare la dignità (L3).
- Infrastrutture: mappatura di biblioteche e musei (L4). L'esperienza di Receta Cultura come riferimento dell'impatto della cultura nella riduzione dell'ansia. Il filo rosso tessuto collettivamente come espressione fisica della coesione (L5).

Preparare lo spazio: la sicurezza psicologica come base

Materiali:

- Mappe con cerchi concentrici (A3)
- Pennarelli, post-it e cartoncini
- Filo, lana o cordoncini colorati
- Immagini, simboli o oggetti evocativi
- Sedie in cerchio e superfici visibili per costruire la mappa.

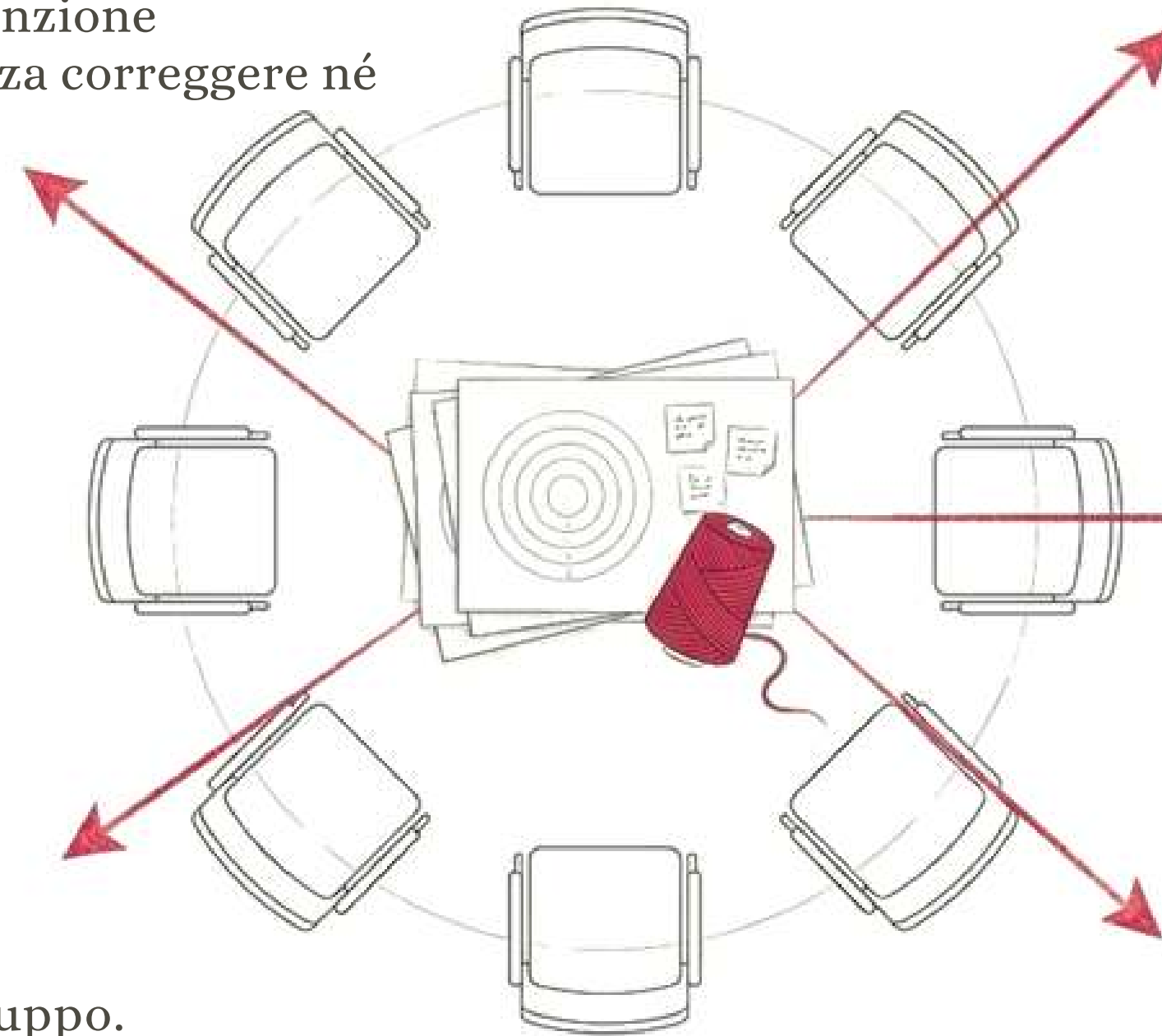
Ascolto senza interruzioni:
offrire un'attenzione
autentica, senza correggere né
deviare.

Assenza di giudizio:
nessuna diagnosi o
etichettatura affrettata.

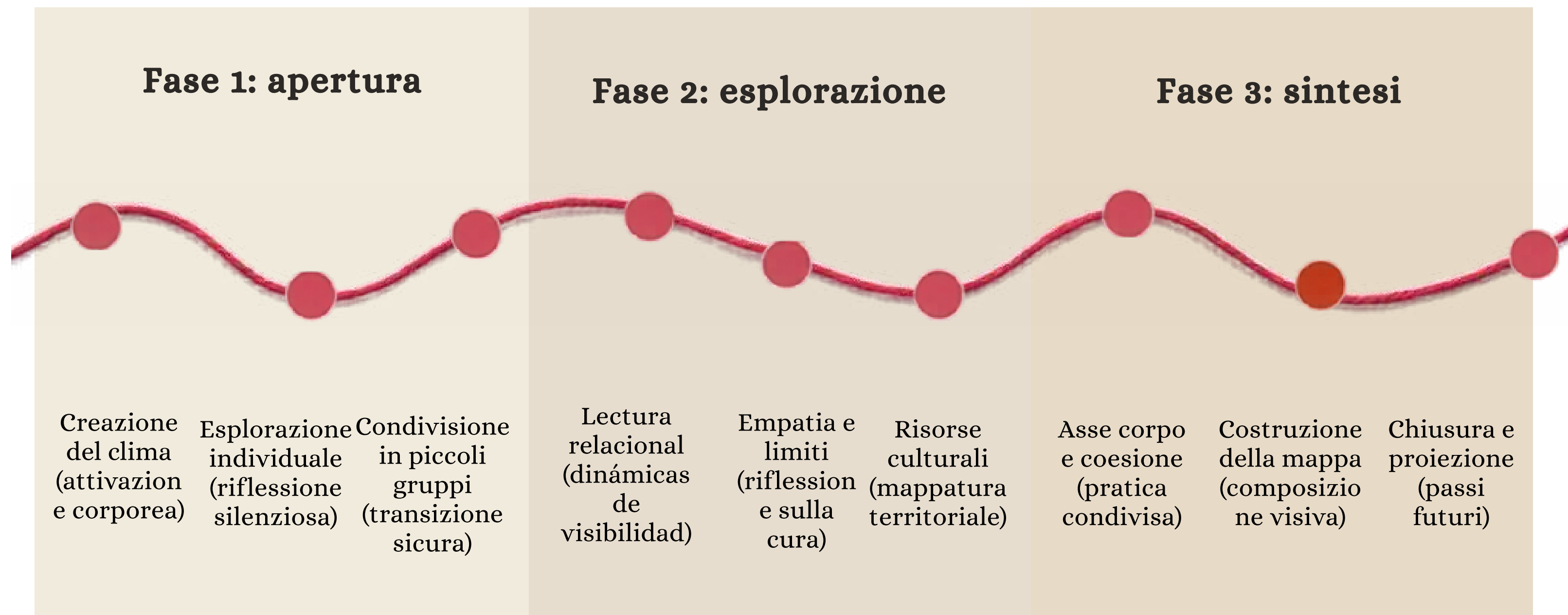
Libertà di non condividere
tutto:
la profondità non richiede
un'esposizione totale.

Rispetto dei limiti:
rispettare i ritmi e le sensibilità
individuali.

Riservatezza:
proteggere la
fiducia del gruppo.



Il percorso della facilitazione: le 9 fasi della mappa.



Sensibilità, non protagonismo: gestire lo spazio senza invaderlo.

Il facilitatore non interpreta la comunità dall'esterno, ma crea le condizioni affinché il gruppo riconosca la propria esperienza.

La bussola del facilitatore

Il ruolo del facilitatore (cosa fare)

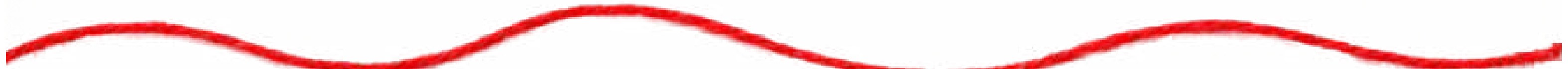


- Aprire uno spazio sicuro e proteggerne i limiti.
- Proporre domande generative, non valutazioni.
- Sostenere il ritmo e accompagnare il passaggio dal personale al collettivo.



Rischi da evitare

- Forzare l'intimità: chiedere un'apertura maggiore di quella che le persone possono sostenere.
- Ridurre il processo a una conversazione astratta: ignorare la dimensione visiva, corporea e simbolica.
- Ridurre la mappa a un elenco di problemi: fissare una visione deficitaria invece di riconoscere le risorse.
- Confondere facilitazione e terapia: spostare il processo verso una logica clinica.



Dal territorio alla coesione incarnata.



1. L4: Risorse culturali

La cultura non come semplice intrattenimento, ma come infrastruttura di benessere: biblioteche, musei e spazi pubblici.

Quali risorse del territorio fanno bene alle persone?

2. L5: Corpo e coesione (asse trasversale)

Il benessere non si costruisce solo con le parole, ma anche con il gesto, il ritmo e le pratiche condivise (per esempio, lo Yoga della Risata o l'intreccio collettivo).

Che cosa ci fa sentire insieme senza bisogno di parlare?

I risultati attesi: dall'esperienza personale al senso di appartenenza.

1. Maggiore consapevolezza emotiva

Identificazione precisa dei bisogni attuali.

2. Migliore lettura delle dinamiche relazionali.

Comprensione di come circolano il riconoscimento e il potere.

3. Rafforzamento dell'ascolto.

Creazione di condizioni per una cura sicura e rispettosa.

4. Identificazione delle risorse.

Scoperta e riconoscimento delle risorse culturali e comunitarie del territorio.

5. Aumento del senso di appartenenza.

L'esperienza condivisa consolida il legame e la coesione del gruppo.

Oltre la mappa: ciò che rende possibile la CEM.

La CEM non produce soltanto un artefatto visivo o un elenco di bisogni. Produce una comprensione condivisa della comunità.



La sua vera forza sta nel non separare dimensioni che, nella vita reale, appaiono sempre intrecciate: bisogni personali, relazioni, cura, dignità, risorse culturali e corpo. Da questa consapevolezza condivisa possono emergere nuove forme di benessere comunitario.



Dimensioni intrecciate

...

Riconoscere come i bisogni personali, le relazioni, la cultura, la cura e il corpo siano connessi.



Consapevolezza condivisa

...

Creare una comprensione collettiva attraverso l'ascolto, il rispetto e la partecipazione.



Dignità e cura

...

Porre la cura, il rispetto e la dignità al centro di ogni fase del processo.



Risorse culturali

...

Valorizzare biblioteche, musei, spazi pubblici e patrimonio locale come infrastrutture di benessere.



Nuove forme di benessere

...

Dalla comprensione condivisa a legami più forti e a comunità più resilienti.



[Sito web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ – INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità concedente possono esserne ritenute responsabili.



Numero di progetto: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376