

L'importanza della **relazione** nel volontariato:  
presenza, ascolto e resilienza



# La relazione d'aiuto

Citando Rogers, **la relazione d'aiuto** può essere definita come *"una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato"*.



# La rivoluzione della PRESENZA

Si passa dal vivere una vita **nonostante** i problemi  
al vivere una vita **attraverso** i problemi!



# Il mutuo aiuto

- Solo tu ce la puoi fare, ma non ce la puoi fare da solo!
- La relazione che funziona è quello in cui non si capisce chi sia il volontario!



# Il dono

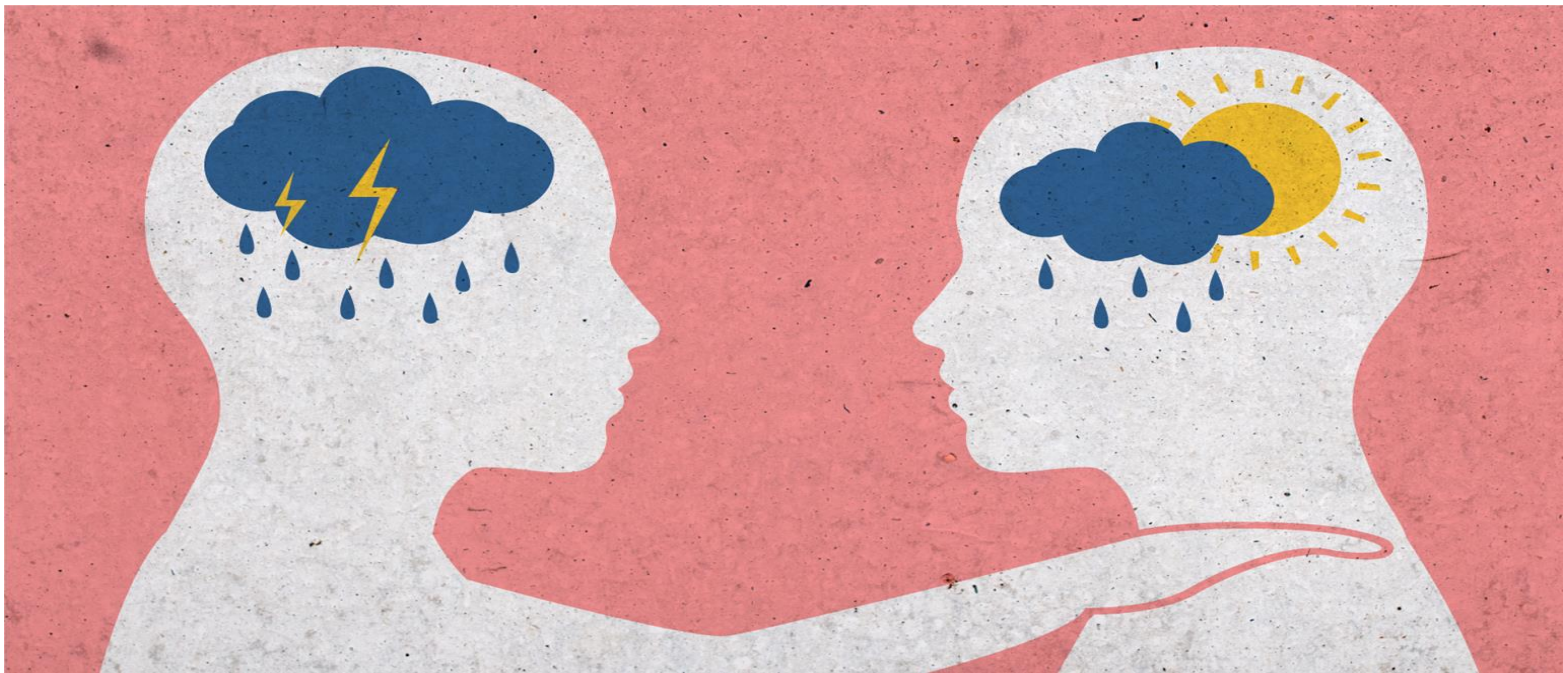
*Il vero donare è quando chi dona è felice come chi riceve e  
quando il confine tra il dare e il ricevere svanisce...*



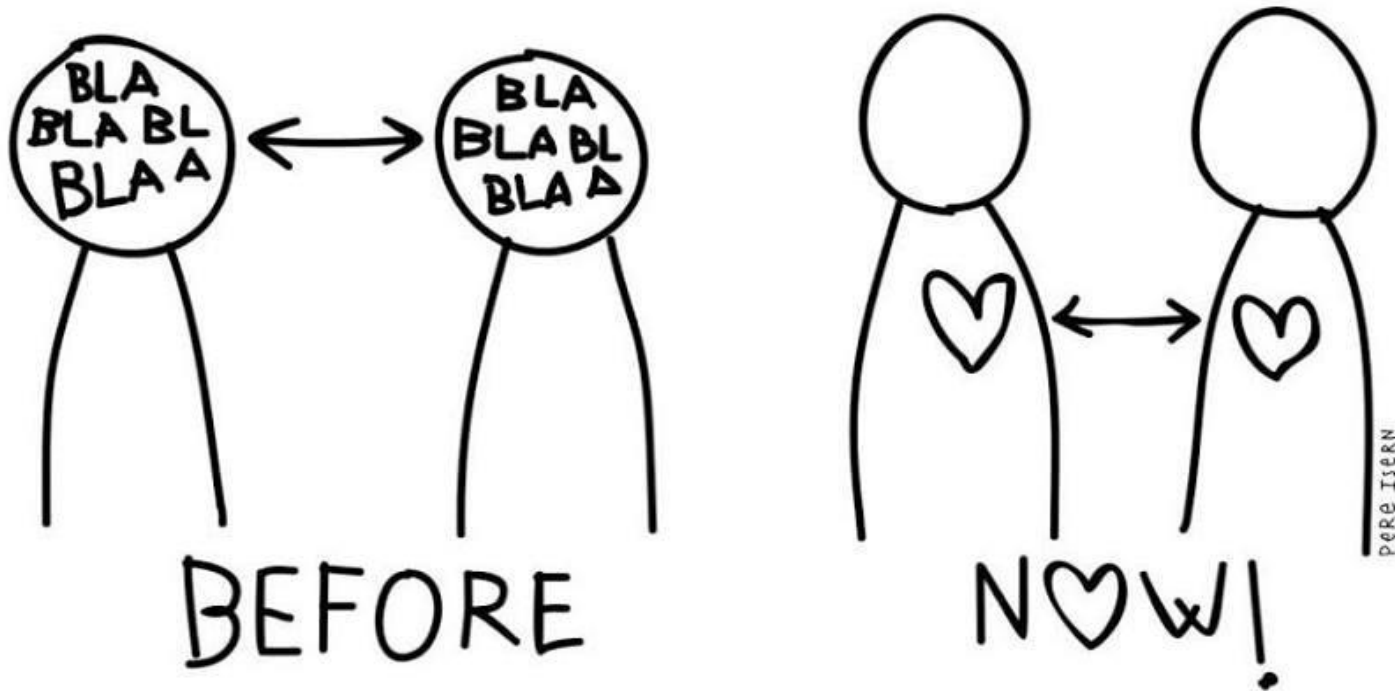
# *Emergenza vs costanza*

- *Sempre più spesso ci facciamo guidare dal sentimento di emergenza;*
- *Il mondo ci appare complesso e ingovernabile;*
- *Ci chiudiamo sempre di più in noi stessi e ci disabituiamo alle relazioni.*

# L'empatia



Parole... emozioni...





*Non si vede bene che con il cuore...*



# COSA CI HA PORTATO A DIVENTARE VOLONTARI?

- *Quale adulto non vogliamo essere? Chi ci eravamo ripromessi di non diventare? Il re solitario, il vanitoso, l'ubriaccone, l'uomo d'affari, il lampionario, il geografo, il controllore, il venditore di pillole, ...*
- *Lavoro di gruppo – cosa ci siamo impegnati a non fare? Che tipo di volontario non voglio essere? Quale esperienza non vorrei facessero le persone a gruppo con me?*

## La nostra parte *bambina*

- Il Piccolo Principe è un misterioso bambino proveniente da un pianeta (un asteroide) lontano e minuscolo.
- Ci ricorda: il coraggio, la tenacia, la curiosità e la voglia di conoscere.
- Il piccolo principe sa arrossire, sa provare e mostrare emozioni...

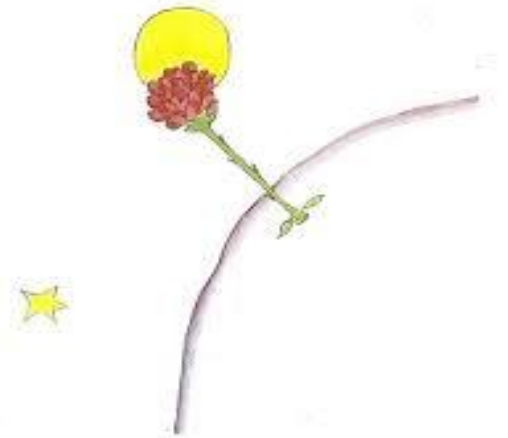


## La ROSA - *L'altro*

È delicata e molto esigente: sopravvive grazie alle cure e alla protezione del suo amico.

Il Piccolo Principe quindi è **responsabile** della rosa e questo la rende importante per lui, causandogli anche **frustrazione**.

Infatti, «avrebbe voluto dimenticarla, ma in quel momento si rammentava di essere tutto per la rosa e se ne occupava di nuovo».



# L'altro

La ROSA rende però importante il Piccolo Principe, perchè pensare a lei, prendersene cura, allevia la **solitudine**, aiuta ad avere una nuova visione di sè.

**Grazie all'altro ci possiamo sentire RISORSE!**

La rosa simboleggia il nostro *bisogno* di relazione e contatto, ci ricorda quanto sia forte il bisogno di stringere legami e relazioni.



# La VOLPE – *le regole dell'addomesticamento*

**Se tu vuoi un amico, addomesticami!**

Questa frase mette al centro il valore delle relazioni, che passa attraverso la **cura** nel **rispettare le attese e i sentimenti** degli altri.

Essere addomesticata per la volpe vuol dire creare un'affiliazione reciproca dove l'uno poi avrà bisogno dell'altro.



# *La VOLPE – le regole dell'addomesticamento*

**Ci vuole la ritualità: tempi, luoghi e pazienza.**

Nella relazione tra la volpe e il Piccolo Principe **i riti diventano il cemento della relazione.**

Lui si guadagna la **fiducia** dell'animale, andando a trovarla e creando il legame di attaccamento, di fatto insegnandogli come si costruisce un rapporto.



# È IL TEMPO CHE HAI DEDICATO ALLA TUA ROSA AD AVERLA RESA COSÌ IMPORTANTE

Insieme ai riti è **l'investimento** di tempo in una relazione a rendere importante la persona con cui si entra in contatto.

**Le cure e le preoccupazioni, il pensiero** di questo piccolo essere vivente incastona la rosa nella mente del Piccolo Principe.

Anche affaticato dalla **responsabilità** di questo rapporto, continua a pensare a lei proprio perché ci ha speso tanto tempo, rendendola importante.



# LE PAROLE SONO UNA FONTE DI MALINTESI

*Gli adulti parlano tanto e disimparano a vedere con il cuore. Non sanno più andare oltre la scatola per scorgere la pecora disegnata all'interno. Usano tante parole, quando a volte basta stare in silenzio, uno accanto all'altro, per sentire la qualità e la bellezza di una relazione.*

ESSERCI, ESSERCI IN UNA CORNICE, ESSERCI CON DEI TEMPI, ESSERCI  
ASCOLTANDO, ESSERCI CREDENDOCI!



# L'ESSENZIALE È INVISIBILE AGLI OCCHI

*«Non si vede bene che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi»*

*Questo è il segreto che la volpe svela al Piccolo Principe.: sono i sentimenti che rendono speciale la relazione con gli altri.*

*Questo è il potere della relazione..*



# AMATE QUELLO CHE FATE !

Prendete la vita  
con leggerezza. Che  
leggerezza non è  
superficialità, ma  
planare sulle cose  
dall'alto, non avere  
macigni sul cuore.

(Italo Calvino)



Per andare lontano bisogna andare assieme



if you want to go fast...*go alone.*

if you want to go far...*go together*

— African Proverb

Grazie!

*Giulia Tomasi*