

La Bussola dello Spazio Sicuro

Guida e istruzioni





Indice

1. Perché una bussola per orientarsi verso un luogo sicuro?	1
2. Come è fatta la Bussola e come si usa	3
3. Un esempio di applicazione	8
4. Conclusioni	10

ViVid - Apprendimento, formazione e sviluppo verso le 3 V delle reti alimentari civiche: Fattibilità, visibilità, vivibilità



Project ID: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000165801

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni espresse sono esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.





Perché una bussola per orientarsi verso un luogo sicuro?

Abbiamo progettato questo strumento come **naturale prosecuzione del manuale “Vivibilità nelle reti a sostegno dell’agricoltura”** nell’ambito del pilastro “Vivibilità” del progetto VIVID (www.hub.urgenci.net/liveability/).

Il manuale è stato creato a partire da un **processo partecipato** tra i partner di progetto, con l’obiettivo di individuare gli ambiti imprescindibili che caratterizzano la vivibilità nelle reti LSPA: le Parole Chiave della Vivibilità (il linguaggio comune, il tempo, la cura, l’equità, l’intersezionalità, la motivazione, l’organizzazione collettiva, la gestione dei conflitti), il Lavoro di gruppo e la Cura nel gruppo. Abbiamo quindi raccolto studi, bibliografie, esempi e proposte di attività su quei temi.

Successivamente abbiamo deciso di **creare uno strumento pratico** che permettesse alle reti del cibo di interrogarsi sul tema dello **spazio sicuro come premessa fondamentale e necessaria** per poter occuparsi di **vivibilità e benessere** all’interno delle stesse.

Fin dall’inizio è stato chiaro che **non poteva esserci una soluzione o un approccio univoco** adatto ad ogni contesto alle molteplici sfaccettature insite dietro al tema dello spazio sicuro, perciò abbiamo deciso di ribaltare il nostro punto di vista e invece di fornire risposte e soluzioni abbiamo abbracciato l’**idea di raccogliere più domande possibili**.

Durante il nono URGENCI International Symposium: “CSA Facing Challenges and Building Solidarity” (Dicembre 2025), abbiamo iniziato a raccogliere le domande e parallelamente a comprendere che serviva uno strumento per orientarsi tra le domande e i temi e così è nata l’idea della **Bussola dello Spazio Sicuro**.

Infine, dopo una serie di test e revisioni, la Bussola ha preso forma come **strumento personalizzato per valutare** se uno spazio esistente o in fase di progettazione, all’interno di una rete o di un gruppo di persone riunite per uno scopo comune, sia sicuro per tutte le persone coinvolte.

Buona esplorazione!





Da tenere a mente: l'importanza di riconoscere la differenza tra gli spazi online e quelli in presenza.

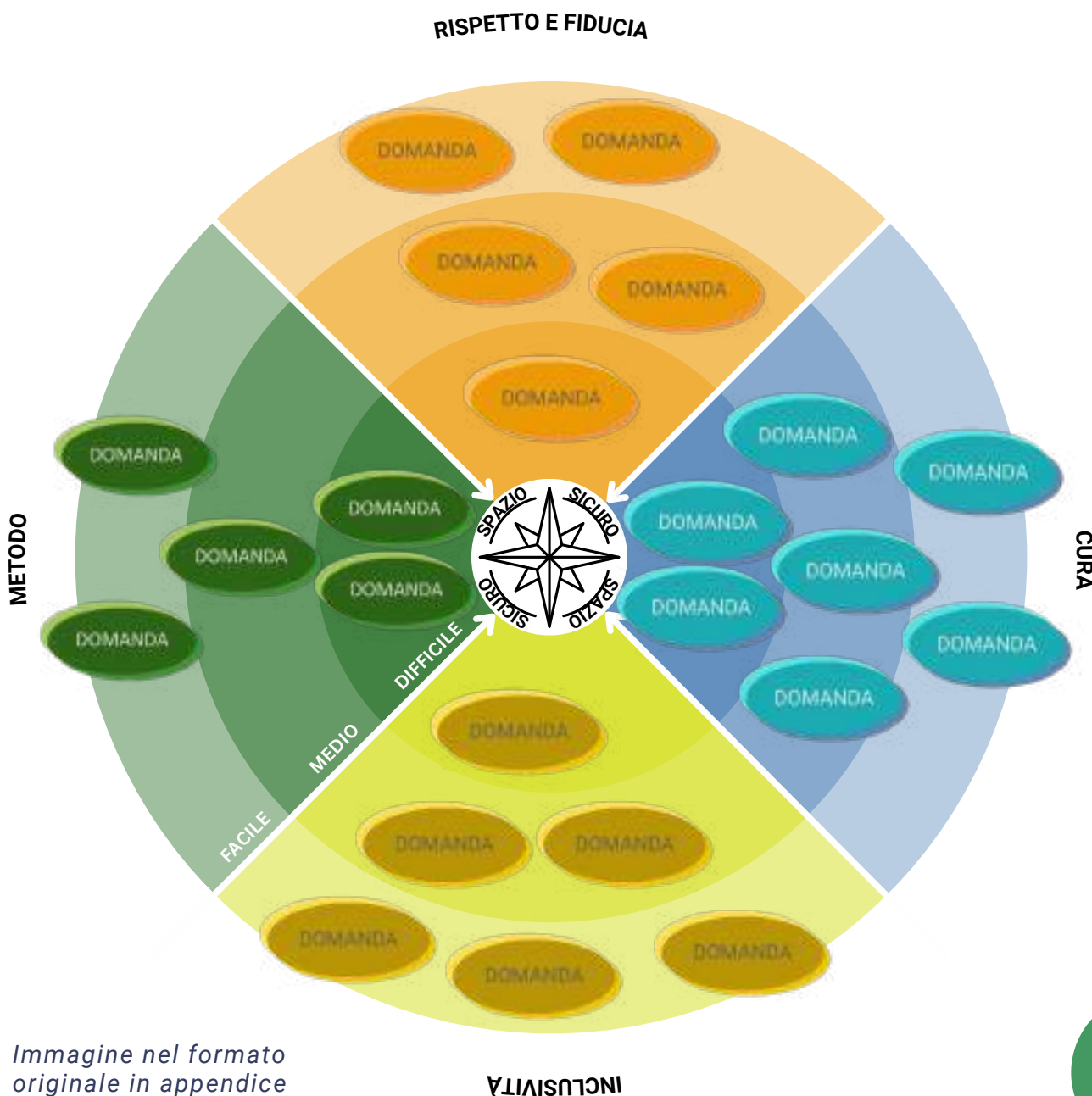
Gli spazi online stanno occupando una parte sempre più ampia delle nostre reti, e questo ci impone di riflettere sulle **differenze tra le interazioni faccia a faccia e online**. Non entriamo e usciamo da questi spazi allo stesso modo. Il rapporto con le altre persone e i codici di interazione sono diversi, quindi, in qualità di facilitatori, dobbiamo tenerne conto quando utilizziamo questo strumento. Per le riunioni online, dobbiamo assicurarci che tutti gli invitati abbiano piena familiarità con lo strumento di comunicazione, nonché con le “regole” e gli strumenti di partecipazione: i pulsanti per accendere e spegnere il microfono e la videocamera, per l'interpretazione, per le reazioni, per chiedere la parola... in modo che si sentano a proprio agio nella riunione fin dall'inizio.



Come è fatta la Bussola e come si usa

Non esiste una Bussola dello Spazio Sicuro universale che vada bene per ogni rete o contesto, ed è **possibile creare infinite combinazioni diverse in base alle esigenze specifiche**. Il metodo e il processo per crearla e utilizzarla (spiegati di seguito) sono gli stessi, ma è sempre necessario apportare adattamenti specifici al contesto locale.

La Bussola è composta da quattro sezioni (rispetto e fiducia, cura, metodo e inclusività), ciascuna delle quali contiene una **serie di domande suddivise per livelli di difficoltà** (facile, medio, difficile) partendo dall'esterno e procedendo verso il centro del cerchio.





Si può iniziare a leggere la Bussola **partendo dall'esterno e procedendo verso l'interno**, domanda dopo domanda. Le **risposte** alle domande possono essere **solo positive o negative**; se sono positive, ci avviciniamo sempre più al cuore dello spazio sicuro; se sono negative, significa che c'è un problema che ci impedisce di vivere veramente in uno spazio di completa sicurezza.

Per creare la vostra “Bussola”, il consiglio è quello di **chiarire il contesto specifico** (riunione, sessione, processo), **il punto di vista** di chi la elabora e **la motivazione**.

Cercate di rispondere a queste domande prima di iniziare:

- **Quale situazione reale** all'interno della mia rete o del mio gruppo si vuole esplorare (riunione, incontro, processo...)?
- **Chi sta creando la bussola** e da quale prospettiva (l'intero gruppo, un facilitatore, un partecipante...)?
- **Cosa ci spinge a utilizzare questo strumento** per assicurarci di trovarci in un ambiente sicuro e costruttivo (una situazione di squilibrio, la necessità di organizzare uno spazio, una valutazione del benessere)?

Una volta chiariti i presupposti, consigliamo di scegliere tra **un minimo di quattro domande per sezione**, suddivise in diversi livelli di difficoltà, **e un massimo di nove**. Troverete oltre quaranta domande suggerite, organizzate per sezioni, livello di difficoltà e punto di vista, tra le quali potrete selezionare quelle più adatte per costruire la vostra Bussola.

Le **domande suggerite** nella prima sezione sono pensate per aiutare i facilitatori di un percorso, di una riunione o di un incontro a garantire la presenza di uno spazio in cui i partecipanti si sentano al sicuro e a proprio agio, tenendo conto di tutti i fattori più rilevanti. Le domande della seconda sezione, formulate in prima persona, sono pensate per consentire a chi partecipa ad un processo o ad una riunione di riconoscere se si trova in uno spazio sicuro, oppure per consentire a chi facilita di sondare (anche in forma anonima) il livello di sicurezza percepito dalle persone per comprendere meglio come si sentono.





METODO

Il linguaggio comune (turni di parola, CNV, evitare botta e risposta...) è condiviso e concordato?

Le regole comuni (consenso sui media, utilizzo dello spazio e del tempo...) sono chiare, condivise e concordate?

I ruoli (facilitazione, cura dello spazio prima e dopo, redazione di verbali...) sono chiari, condivisi e concordati?

Gli argomenti o l'obiettivo comune sono chiari, condivisi e concordati?

Le modalità per esprimersi e contribuire sono appropriate e adeguate alla situazione?

È possibile assumere il solo ruolo di ascoltatore?

Gli accordi e le regole consentono al gruppo di sentirsi responsabile del benessere e della sicurezza collettiva?

Tutti coloro che ricoprono un ruolo sono in grado di dire se non sono in grado di gestirlo?

È possibile apportare modifiche al processo o agli accordi se necessario?

Il processo di gestione dei conflitti è condiviso da tutti?

CURA

I nuovi arrivati vengono accolti e presentati?

Le caratteristiche, i servizi e le strutture dello spazio sono noti/comunicati a tutti? Se online, tutti i partecipanti hanno sufficiente familiarità con la piattaforma che verrà utilizzata?

Sono disponibili cibi e bevande?

La durata dell'incontro e l'ordine del giorno sono noti a chiunque?

Le persone hanno il diritto di prendersi cura di sé stesse?

C'è la volontà di dialogare e di ascoltare?

Lo spazio è adatto a esigenze particolari (assistenza all'infanzia, disabilità, diete speciali...)?

Lo spazio fisico di ognuno viene rispettato?

Esiste un luogo in cui le persone possano ritirarsi se ne sentono il bisogno (spazi a bassa stimolazione sensoriale, spazi isolati...)?

Il gruppo è abbastanza flessibile da venire incontro alle esigenze comuni?

Il gruppo si sente sicuro di poter affrontare e gestire i conflitti qualora si presentassero?

Collettivamente si tiene conto del benessere e dei sentimenti di ogni membro del gruppo?

RISPETTO E FIDUCIA

È chiaro che opinioni e informazioni personali condivise all'interno dei gruppi sono considerate riservate?

Il processo e le decisioni non sono influenzate dalle amicizie e le relazioni all'interno del gruppo?

Sia le opinioni dei vecchi che dei nuovi membri vengono ascoltate e prese in considerazione allo stesso modo?

Chiunque può esprimere liberamente i propri bisogni e i propri limiti?

Chiunque può esprimere liberamente opinioni e pensieri?

Tutti sono in grado e si fidano della delega?

Le persone che ricoprono ruoli di leadership godono di maggiore rispetto all'interno del gruppo per il loro potere decisionale?

Gli errori sono accettati?

Le persone sono in grado di dissentire e dire di no?

C'è fiducia all'interno del gruppo?

Tutte le opinioni vengono rispettate e ascoltate?

INCLUSIVITÀ

Si adotta un linguaggio inclusivo? È chiaro a chiunque cosa significhi?

Tutti si sentono a proprio agio con la modalità condivisa di esprimere opinioni e dare contributi?

Ogni persona parla/ascolta nella propria lingua madre o in una lingua in cui si sente sufficientemente a proprio agio?

Le esperienze di vita di ogni persona vengono valorizzate e non messe in discussione?

Le opinioni verranno prese in considerazione solo in base al loro contenuto e non in base al gradimento o alla disapprovazione personale?

Si ascoltata ogni voce, anche se...? (è timida, fa parte di una minoranza...)

All'interno del gruppo sono presenti privilegi strutturali?

Le minoranze sono riconosciute e incluse?

Vengono presi in considerazione i pensieri e le opinioni che differiscono da quelli della maggioranza?





METODO

Il linguaggio comune (turni di parola, CNV, evitare botta e risposta...) mi è chiaro e sono d'accordo sul suo utilizzo?

Le regole generali (consenso all'utilizzo dei media, uso dello spazio e del tempo...) mi sono chiare e le condivido?

I ruoli (facilitazione, chi si prende cura dello spazio prima e dopo, chi redige un verbale...) mi sono chiari e li condivido?

L'argomento o l'obiettivo comune mi sono chiari e li condivido?

I metodi di espressione/contributo scelti sono appropriati e adeguati alla situazione secondo me?

Mi sento libera o libero di assumere un ruolo di solo ascolto se lo ritengo opportuno?

Sento che c'è una responsabilità condivisa per il benessere e la sicurezza collettiva?

Posso liberamente dire se non sono in grado di gestire un ruolo o una responsabilità?

Posso proporre modifiche al processo o agli accordi, se lo sento necessario?

Il processo di gestione dei conflitti mi è chiaro?

RISPETTO E FIDUCIA

Sento che per chiunque è chiaro quali tipi di opinioni o informazioni personali condivise all'interno dei gruppi siano da considerarsi riservate?

Le amicizie o le relazioni all'interno del gruppo non influenzano il processo e le mie decisioni?

Ho la sensazione che sia i vecchi che i nuovi membri vengano ascoltati e presi in considerazione allo stesso modo?

Posso esprimere liberamente i miei bisogni e i miei limiti?

Posso esprimere liberamente la mia opinione e i miei pensieri?

Ho la sensazione che tutti si sentano a proprio agio (e si fidino) a delegare se necessario?

Ritengo che le persone che ricoprono ruoli di leadership godano di maggiore rispetto all'interno del gruppo per il loro potere decisionale?

Mi sento libera o libero di commettere errori?

Posso dissentire o dire di no?

Mi fido del gruppo?

Ho la sensazione che le mie opinioni vengano rispettate e ascoltate?

CURA

Mi sento accolta o accolto?

Mi sono state presentate le caratteristiche e i servizi dello spazio di incontro? Se è online, ho sufficiente familiarità con la piattaforma che verrà utilizzata?

Sono disponibili cibi e bevande?

Mi è chiara la durata dell'incontro e il programma?

Posso prendermi cura di me?

Mi sento disposta o disposto a dialogare e ad ascoltare?

Il mio spazio fisico viene rispettato?

Se ho esigenze particolari (assistenza all'infanzia, disabilità, diete...) sento che vengono prese in considerazione?

C'è un luogo dove sento di poter ritirarmi se ne ho bisogno (spazio a bassa stimolazione sensoriale, spazi isolati...)?

Sento che tutte le persone sono abbastanza flessibili da accettare le esigenze altrui?

Mi sento sicura o sicuro nell'affrontare e gestire i conflitti qualora si presentassero?

Ho la sensazione che gli altri si preoccupino del mio benessere e dei miei sentimenti?

INCLUSIVITÀ

Ritengo che tutti sappiano cosa sia un linguaggio inclusivo e siano in grado di usarlo?

Mi sento a mio agio con la modalità scelta per esprimere opinioni e dare contributi?

Ho la sensazione che la mia voce verrà ascoltata anche se...? (Sono timida/o, sono nuova/o...)

Ho la sensazione che le mie esperienze di vita siano valorizzate e non messe in discussione?

Sento che le mie opinioni verranno prese in considerazione solo per il contenuto e non per i miei gusti personali?

Posso parlare/ascoltare nella mia lingua o in una lingua in cui mi sento sufficientemente a mio agio?

Sento che ci sono privilegi strutturali che influenzano il gruppo e le decisioni?

Se appartengo a un gruppo in minoranza, sento che siamo riconosciute/i e incluse/i dalla maggioranza?

Ho la sensazione che se i miei pensieri e le mie opinioni differiscono da quelli della maggioranza, verranno presi in considerazione?





È possibile **riorganizzare le domande** (per livello) o **modificarne la formulazione** in base alla situazione specifica del gruppo, al grado di consapevolezza su questi temi e agli aspetti che si desidera approfondire ma si raccomanda vivamente di non mescolare i punti di vista. È inoltre possibile **aggiungere nuove domande** o invitare il gruppo a crearne di proprie, tenendo presente che la risposta deve essere sempre “sì” o “no” e che la prospettiva deve essere unica e coerente.

Ricorda che **la Bussola non fornisce strumenti o contenuti per gestire o risolvere una questione critica o divisiva: il suo scopo è quello di rendere visibile la questione**. Spetta al gruppo o a chi facilita valutare e proporre come affrontarla, scegliendo gli strumenti, gli approcci e i tempi più appropriati.

Consigli pratici:

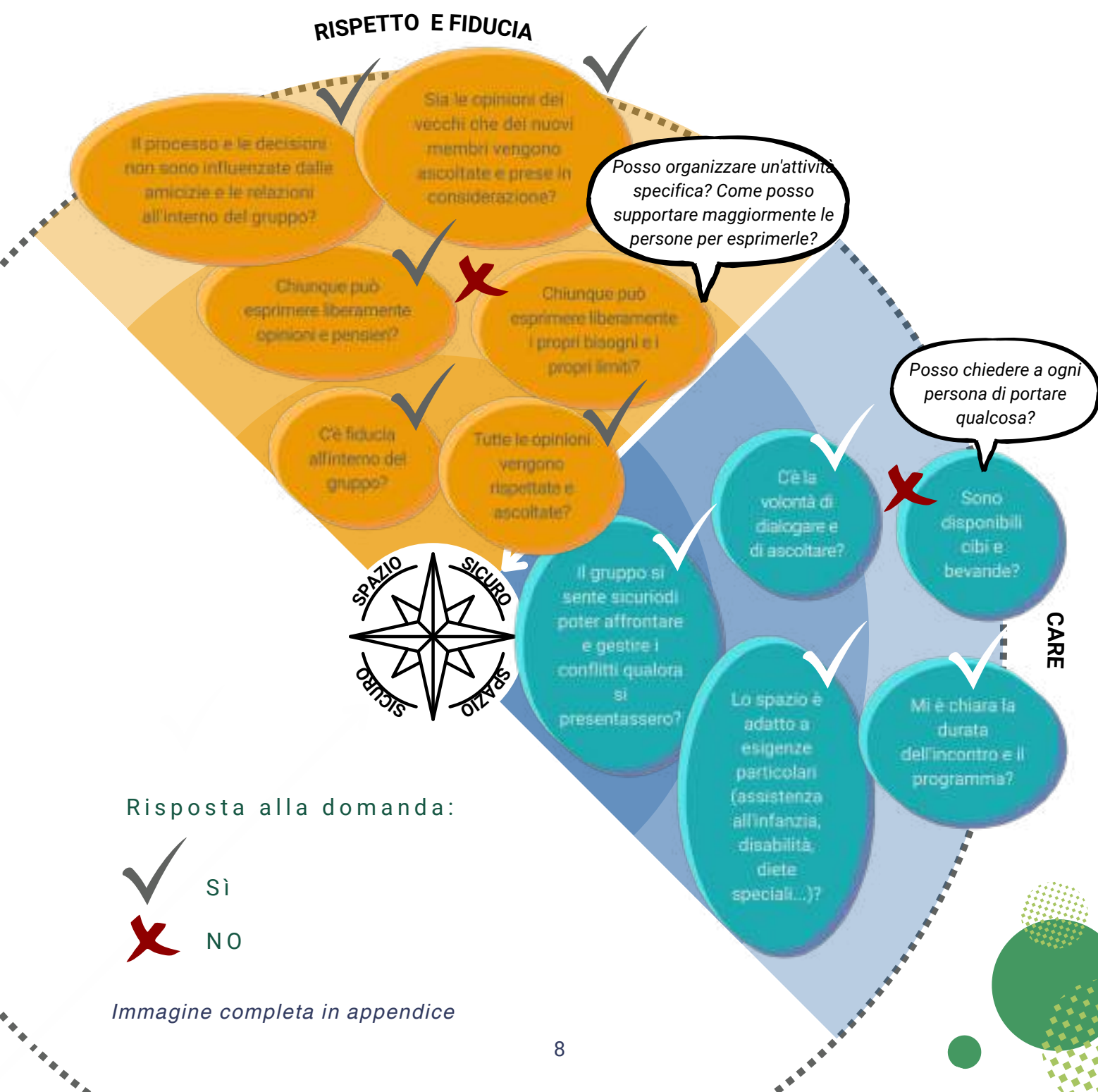
- Crea la tua Bussola basandoti su una **situazione reale**
- Le interazioni **online o di persona** hanno dinamiche diverse. Sii consapevole di questo quando pianifichi la tua attività

Puoi stampare il **modello fornito o crearne uno** utilizzando vari materiali (carta, corde, tessuti...) a seconda del contesto



Un esempio di applicazione

Questo è un esempio di Bussola dello spazio sicuro ideata per chi si trova ad organizzare un incontro all'interno di una CSA in occasione di una sessione annuale di feedback. Lo stesso schema, ma riformulato sotto forma di domande in prima persona, può essere utilizzato come questionario di valutazione da distribuire in forma anonima a chi partecipa per raccogliere le considerazioni prima di tenere la sessione di feedback.



Risposta alla domanda:



Sì



NO

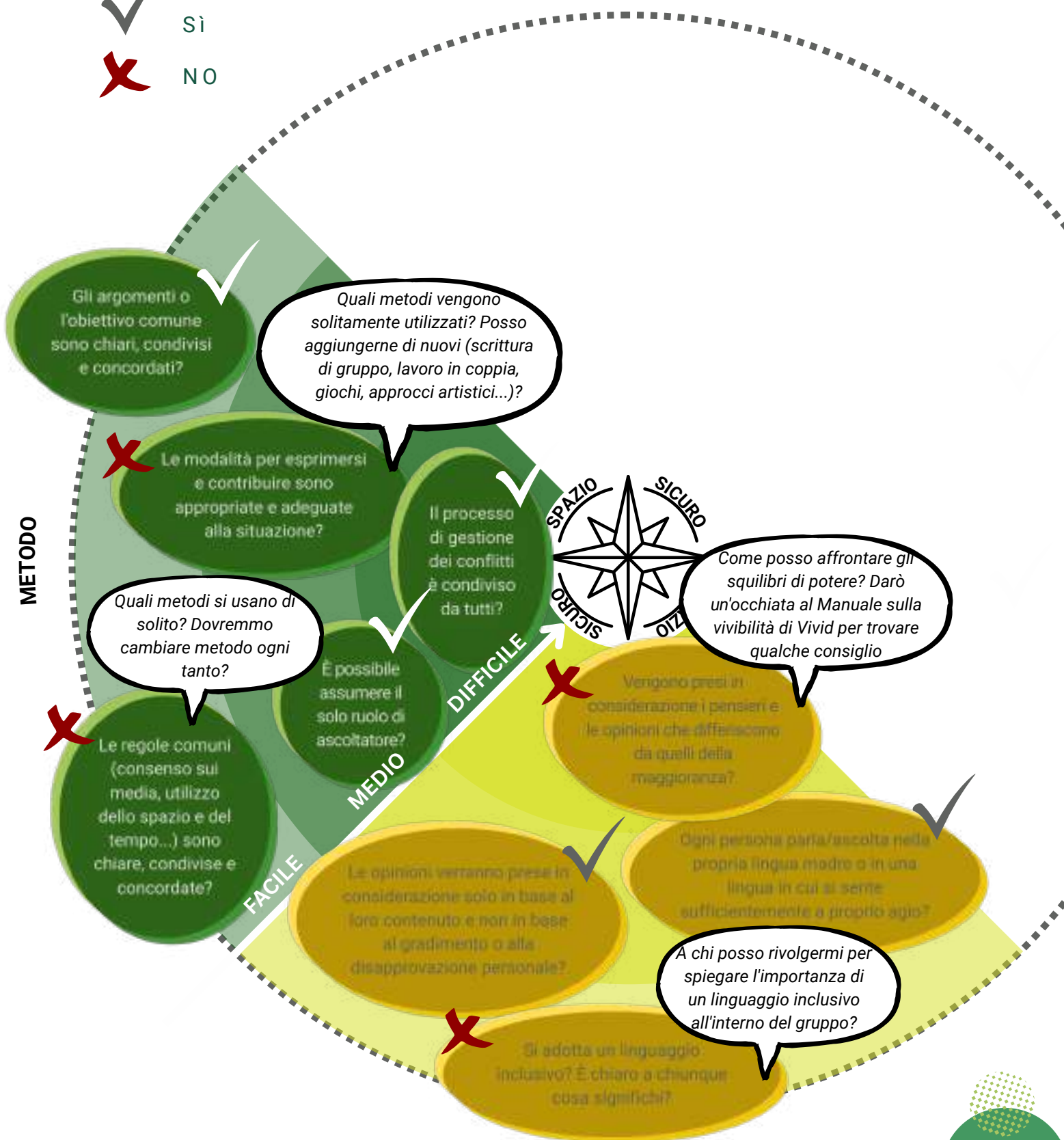


Immagine completa in appendice



Conclusioni

Abbiamo testato la Bussola dello Spazio Sicuro in diversi contesti coinvolgendo **persone con ruoli e responsabilità differenti** all'interno delle comunità e delle reti del cibo per **raccogliere quanti più input e feedback possibili** per realizzare la versione finale.

Proprio alla luce delle loro considerazioni e necessità abbiamo deciso di proporre, a titolo esemplificativo, **le domande che sono emerse più volte**, tralasciando quelle molto tecniche, specifiche o riconducibili ad un unico contesto. Pertanto le domande proposte e l'esempio si concentrano più sulle **dinamiche relazionali e di gruppo** che sulle sfide specifiche che si possono trovare internamente nelle singole reti.

L'obiettivo di questo strumento infatti non è fornire soluzioni universali alle sfide quotidiane ma renderle visibili e **supportare le relazione all'interno delle reti** (membri interni, staff, volontari, soci, fruitori...) per creare spazi di confronto e crescita sicuri e costruttivi che agevolino i naturali e dinamici cambiamenti e processi interni ed esterni (organizzazione interna, nuovi progetti, organizzazione di eventi, feedback, cura del gruppo...). Una volta rese visibili le sfide **sta al gruppo decidere come affrontarla nei modi e tempi più consoni**.

Qui sta il vostro contributo e l'opportunità dello strumento nell'essere arricchito delle vostre esperienze sul campo e in campo per diventare non solo uno strumento da utilizzare ma **da co-creare** e in quanto tale essere già parte del processo di indagine e consapevolezza.

Ci auguriamo che la Bussola dello Spazio Sicuro possa entrare a far parte di quante più reti del cibo possibili!



ViVid - Apprendimento, formazione e sviluppo verso le 3 V delle reti alimentari civiche: Fattibilità, visibilità, vivibilità

Project ID: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000165801



Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni espresse sono esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.