



MANUALE OPERATIVO

Veramente Libero.

Veramente libero. Mai solo.

MANUALE PER SOSTENITORI

♥ *Grazie per aver scelto di esserci.*

*Queste pagine ti aiuteranno a capire cosa fare,
come farlo, e — soprattutto — come prenderti cura
di te mentre accompagni gli altri.*

Chi siamo e perché esistiamo.

Un progetto umanitario, gratuito, senza religione.

Veramente Libero è un'esperienza di auto-mutuo aiuto. È nato per dare ascolto, presenza e sostegno a chi vive un periodo di isolamento, allontanamento o perdita dei punti di riferimento che lo tenevano fermo.

In particolare a chi sta uscendo — o è uscito — da un sistema chiuso (religioso, familiare, ideologico) e si trova adesso a doversi ricostruire l'identità senza nessuno accanto. Chi esce da questi sistemi perde, in un colpo solo, amicizie, talvolta parenti, e con loro un'identità costruita in anni di appartenenza. Quello che resta è un lutto vero, profondo, e quasi sempre solitario. Noi siamo qui per rispondere proprio a quel bisogno.

♥ Non siamo qui per salvare nessuno. Non siamo qui per creare dipendenza. Siamo qui per camminare un tratto di strada accanto a chi ne ha bisogno.

“Non ti diciamo dove andare. Ma non ci andrai da solo.”

La nostra frase guida

Quella sopra non è uno slogan. È il confine operativo di tutto ciò che facciamo. Ogni volta che ti troverai in dubbio su quanto spingerti, su cosa offrire, su quando fermarti — torna a quella frase. Il resto di questo manuale è la sua applicazione concreta.

Cosa intendiamo per «senza religione»

Veramente Libero non promuove e non contesta nessuna fede. Apre la porta a chi crede, a chi non crede, a chi è in dubbio, a chi è in ricerca. Non interroghiamo nessuno sulla sua idea di Dio, della Chiesa, dell'organizzazione da cui è uscito. Chiediamo solo: come stai oggi, e di cosa avresti bisogno per stare meglio domani.

Cosa facciamo, cosa non facciamo.

Confini chiari. Per te, per chi accompagna, per il progetto.

Cosa facciamo

- ✓ Ascoltiamo senza misurare.
- ✓ Accogliamo la persona per quello che è oggi, non per quello che è stata.
- ✓ Raccontiamo cosa abbiamo vissuto, non cosa dovrebbe vivere chi ci ascolta.
- ✓ Camminiamo per un tratto, non per tutto il percorso.
- ✓ Diamo presenza umana, non risposte tecniche.

Cosa NON facciamo

⚠ Queste distinzioni sono essenziali. Tenerle ferme protegge te, chi accompagna, e tutto il progetto.

- ✗ Non somministriamo psicoterapia, medicina, psichiatria.
- ✗ Non offriamo consulenza legale di alcun tipo.
- ✗ Non siamo una religione, né un movimento, né un partito.
- ✗ Non impartiamo insegnamenti dottrinali, di nessun colore.
- ✗ Non facciamo proselitismo — né religioso, né anti-religioso.
- ✗ Non rimpiazziamo una dottrina con un'altra dottrina.
- ✗ Non rinforziamo rabbia, odio, desiderio di rivalsa.
- ✗ Non promuoviamo conflitti contro persone, istituzioni o comunità.
- ✗ Non costruiamo legami che si trasformano in dipendenza.

Nessun interesse commerciale

Questo spazio non è un canale di promozione o vendita di servizi a pagamento. Chi entra come sostenitore non può usare il gruppo per proporre, pubblicizzare o vendere prestazioni di nessun tipo. Non perché il lavoro professionale non valga — vale, eccome — ma perché qui non è il posto giusto. Chi soffre merita uno spazio libero da qualunque interesse economico.

★ Quando emerge un bisogno di supporto specialistico (psicologico, medico, legale), incoraggiamo la persona a rivolgersi a professionisti qualificati. Non è una limitazione: è rispetto.

Come funziona il microgruppo.

Il nucleo operativo di Veramente Libero.

Quando una persona chiede aiuto, viene prima ascoltata dal referente del progetto. Poi nasce intorno a lei un microgruppo WhatsApp dedicato.

Chi sta nel microgruppo

- 1 persona che ha chiesto aiuto (la chiameremo «Maria» per comodità).
- 3 o 4 sostenitori volontari.

Come si forma il gruppo

Il referente lancia nel gruppo dei sostenitori una richiesta tenuta in forma anonima (esempio: «C'è Maria, sta passando un brutto momento. Chi se la sente di esserci?»). I primi tre o quattro sostenitori che rispondono entrano nel microgruppo.

♥ Il gruppo nasce da disponibilità spontanea, mai da obbligo. Se in quel momento non te la senti, o hai già molto sulle spalle, non alzare la mano è la cosa giusta da fare.

Due gruppi distinti

Il **gruppo dei sostenitori** è uno spazio operativo: serve a ricevere le richieste e a comporre i microgruppi. Non è una chat di conversazione libera.

Per chi desidera invece restare in contatto, scambiare pensieri o stare in compagnia con gli altri sostenitori, esiste un secondo **gruppo di dialogo**. Per entrarvi basta chiederlo al referente.

Cosa succede nel microgruppo

- Maria racconta — la sua storia, i suoi dubbi, le sue paure — al ritmo che le serve.
- I sostenitori sono presenti, ascoltano, incoraggiano.
- I consigli si danno solo quando li chiede.
- Non si giudica, non si valuta, non si propone.
- Il gruppo resta vivo finché Maria sente che le serve.
- Quando il bisogno scende, il gruppo si chiude da sé.

La fine del cammino

Il microgruppo non viene tenuto in vita per inerzia. Quando Maria comincia a camminare con le proprie gambe, il gruppo si spegne. Maria sa che Veramente Libero c'è, e potrà tornare a bussare quando ne sentirà il bisogno.

Come comportarsi nel microgruppo.

Le regole fondamentali. Pochissime, ma vincolanti.

Stai lì. Ascolta più di quanto parli.

Il tuo compito primario è esserci. Chi soffre, il più delle volte, non sta cercando risposte: sta cercando di sentirsi capito. Fai domande aperte. Lascia respirare i silenzi.

Parla in prima persona, non in nome della verità.

Puoi dire: «Anch'io ho passato qualcosa di simile, e per me ha funzionato così...». Evita: «Dovresti...» o «È sbagliato pensare che...». Condividi un'esperienza. Non prescrivere un'azione.

Non giudicare le credenze, quali che siano.

Chi ti sta di fronte può essere credente, in dubbio, ateo, in cerca, in rifiuto. Qualunque sia il suo punto del cammino spirituale, non sta a te valutarlo o spostarlo.

Non rinforzare la rabbia.

È legittimo che chi soffre sia arrabbiato. Accogli quel dolore. Ma non alimentare la rabbia contro istituzioni, comunità o familiari. Il tuo ruolo è portare stabilità, non aggiungere tensione.

Niente promesse che non puoi mantenere.

Evita «Ci sarò sempre» o «Puoi chiamarmi a qualunque ora». Sii onesto sui tuoi limiti di tempo e di energia. La fiducia si costruisce con la coerenza, non con la generosità a parole.

★ Ricordati: sei una persona che offre presenza, non un professionista che offre soluzioni. La tua umanità è il tuo contributo più prezioso.

Frase utili

- «Come ti senti, adesso?»
- «Ti ascolto. Vuoi raccontarmi di più?»
- «Anch'io ho vissuto qualcosa di simile. È stato difficile, ma ce l'ho fatta.»
- «Non c'è fretta. Prenditi tutto il tempo che ti serve.»
- «Non sei solo. Noi siamo qui.»

Frase da evitare

- «Devi andare avanti» — impone un ritmo che non è suo.
- «Capisco esattamente come ti senti» — nessuno può saperlo davvero.
- «Sono tutti uguali, quella gente» — generalizzazione che alimenta odio.
- «Dovresti fare causa» — non siamo avvocati, e non conosciamo i fatti.
- «Non pensarci più» — nega il dolore di chi parla.

Situazioni difficili.

Quando la conversazione tocca il limite del tuo ruolo.

Se emergono pensieri di farsi del male

Se nel microgruppo qualcuno fa capire che pensa di farsi del male o di togliersi la vita, la tua risposta deve essere immediata e chiara.

- Accogli quello che dice senza minimizzare.
- Non sminuire: «Dai, non è così grave» è la risposta sbagliata.
- Riconoscigli che merita di essere ascoltato da un professionista.
- Indicagli il **Telefono Amico (02 2327 2327)** o il **Telefono Azzurro (19696)**.
- Avvisa **subito** il referente del progetto.

⚠ Non sei solo in queste situazioni. Il tuo compito è uno: avvisare il referente. Non sei tenuto a gestire tutto da solo, e non devi farlo.

Se la persona ti chiede un aiuto che esce dal tuo ruolo

Può capitare: una richiesta legale, un parere medico, un supporto psicologico professionale. La risposta giusta è sempre la stessa, e va detta senza imbarazzo:

★ «Non sono io la persona giusta per risponderti su questo. Ti incoraggio a rivolgerti a un professionista. Posso starti vicino mentre lo cerchi, ma quello che mi chiedi va oltre quello che posso offrirti io.»

Se il gruppo sta diventando pesante per te

Accompagnare gli altri è bello, ma ha un suo peso. Se senti che ne stai assorbendo troppo, che il microgruppo sta influenzando il tuo umore, che fai fatica a staccarne — fermati e parlane con il referente. Il tuo benessere conta quanto quello di chi accompagni.

Prendersi cura di sé.

Non puoi dare quello che non hai.

Avere cura di sé non è un atto di egoismo: è la condizione perché tu possa continuare ad essere di aiuto agli altri.

Segnali da non ignorare

- Ti svegli con la testa piena dei problemi di qualcun altro.
- Fai fatica a «staccare» dopo le conversazioni del microgruppo.
- Inizi a sentirti responsabile della guarigione della persona che accompagni.
- Avverti svuotamento, irritabilità, stanchezza diffusa.
- Non distingui più tra il dolore di chi accompagni e il tuo.

♥ Quei segnali hanno un nome: **fatica da compassione**. Sono normali, e ti dicono una cosa precisa: fermati, chiedi supporto.

Cosa fare quando arrivano

- Parlane con il referente del progetto.
- Prenditi una pausa dal microgruppo se ne hai bisogno.
- Non sentirti in colpa per i tuoi limiti — sono umani.
- Ricordati: puoi rientrare quando ti senti di nuovo pronto.

Il confine sano

Sei un sostenitore, non un salvatore. Puoi accompagnare, mai sostituire. Il giorno in cui ti senti l'unico responsabile del benessere di un altro, hai già perso l'equilibrio che ti serve per esserci davvero. Quel confine protegge te, e rispetta chi accompagni.

«Il sostenitore che si dimentica di sé smette presto di essere un sostenitore. Quel confine non è egoismo: è longevità.»

I nostri principi.

La Carta dei Valori. Da rileggere quando si è in dubbio.

Questi principi orientano ogni azione dentro il progetto. Tenerli a mente è parte del tuo ruolo di sostenitore.

- ✓ **La persona viene prima delle idee.** Conta l'essere umano. Le credenze si discutono dopo.
- ✓ **Chi chiede di non essere solo, smette di esserlo.** Chi bussa trova qualcuno dall'altra parte.
- ✓ **Non costruiamo dipendenze.** L'autonomia è l'obiettivo, non un effetto collaterale.
- ✓ **Favoriamo responsabilità e libertà.** Ognuno guida la propria vita, e il proprio percorso.
- ✓ **Manteniamo un clima sereno e non giudicante.** Accogliamo il dolore senza ingigantirlo.
- ✓ **Non insegniamo dottrine.** Non siamo qui per rimpiazzarne nessuna.
- ✓ **Non vendiamo nessuna verità.** Né religiosa, né anti-religiosa.
- ✓ **Diciamo ciò che abbiamo vissuto.** Non ciò che è giusto. Esperienza, non verità.
- ✓ **Proteggiamo anche chi aiuta.** La salute dei sostenitori conta quanto quella di chi è aiutato.
- ✓ **Riconosciamo i nostri limiti.** Siamo auto-mutuo aiuto, non professionisti.
- ✓ **Quando la cosa è grave, non restiamo soli.** Indichiamo sempre il professionista che serve.

Riepilogo rapido.

Da tenere a portata di mano quando sei in un microgruppo.

Fai sempre

- ✓ Ascolta più di quanto parli.
- ✓ Parla in prima persona della tua esperienza.
- ✓ Accogli senza giudicare.
- ✓ Incoraggia l'autonomia della persona.
- ✓ Avvisa il referente se la situazione supera te.
- ✓ Prenditi cura di te.

Non fare mai

- ✗ Dare consigli medici, psicologici o legali.
- ✗ Fare proselitismo, in nessuna direzione.
- ✗ Rinforzare rabbia verso istituzioni o familiari.
- ✗ Promettere quello che non puoi mantenere.
- ✗ Sentirti l'unico responsabile del benessere altrui.
- ✗ Ignorare i tuoi segnali di stanchezza emotiva.

★ Quando hai un dubbio, parlane con il referente. In questo progetto, non sei mai solo.

Ogni microgruppo è una piccola comunità che nasce intorno a un dolore. Tenerla intera è compito di tutti, non solo tuo. Ma la tua presenza, quando c'è, fa la differenza.

Dichiarazione del Sostenitore.

Da firmare prima di entrare in un microgruppo.

Ricevendo e leggendo questo manuale, il sostenitore dichiara di avere compreso e accettato quanto segue:

- Partecipo a questo progetto liberamente, per scelta personale, senza alcuna aspettativa di compenso economico di nessun tipo.
- Sono consapevole che Veramente Libero è uno spazio di auto-mutuo aiuto, gratuito e volontario, e non un'attività professionale remunerata.
- Non ho diritto ad alcun rimborso, compenso, riconoscimento economico o prestazione di qualsiasi natura per la mia partecipazione.
- Mi assumo la piena responsabilità del mio stato emotivo e del mio benessere durante e dopo la partecipazione ai microgruppi.
- Sono consapevole dei limiti del progetto e del mio ruolo: non sono un professionista della salute mentale, e non agisco in tale veste.
- Se in qualsiasi momento dovessi sentire il peso emotivo del ruolo, mi impegno a parlarne con il referente del progetto, anziché gestirlo da solo.

Sulla mia visibilità pubblica (barrare una sola opzione)

- Autorizzo Veramente Libero a riportare il mio **nome e cognome puntato** (es. «Marco B.») sul sito, nella sezione dei sostenitori del progetto.
- Preferisco **mantenere l'anonimato** e non comparire pubblicamente sul sito né in alcun altro materiale di Veramente Libero.

NOME E COGNOME (O PSEUDONIMO)

LUOGO

DATA

FIRMA

Grazie per esserci.

*Ogni volta che qualcuno bussava alla porta
e trova qualcuno dall'altra parte,
è anche grazie a te.*

*“Non ti diciamo dove andare.
Ma non ci andrai da solo.”*
