



ASSOCIAZIONE
A.M.A.

auto mutuo aiuto

Coabitare

Piccoli consigli per vivere meglio insieme



Sommario

Il progetto	4
I vantaggi di coabitare	4
Introduzione	5
La comunicazione	5
Appartenenza e territorio: vicinanza e comunità	8
Cura della casa e la casa che cura	9
Estraneo e familiare: quotidianità a confronto	10
Crediti	12



Il progetto

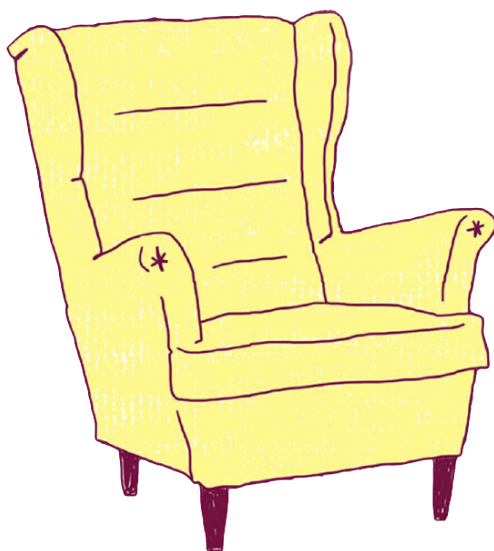
VIVO.CON è un progetto che fa incontrare persone disponibili ad ospitare qualcuno nella propria casa e persone in cerca di una sistemazione abitativa temporanea.

VIVO.CON è gestito dall'**Associazione AMA** di Trento, che accompagna i partecipanti in ogni tappa, con l'obiettivo di favorire il loro incontro e individuare lo stile di coabitazione più adatto alle diverse esigenze.

I vantaggi di coabitare

Fa stare bene!

Condividere la quotidianità con un'altra persona porta tanti benefici, tra cui la possibilità di sentirsi meno soli, di risparmiare, di conoscere meglio l'altro e se stessi, di scoprire o riscoprire interessi e contribuisce all'aumento del proprio benessere.



Introduzione

Come si vive insieme una casa e in quali modi?
Quali sono i bisogni e le necessità che si trovano ad affrontare le persone che scelgono di intraprendere una coabitazione?
Come ci si può preparare per rendere il vivere insieme un'esperienza arricchente e fruttuosa?

Il ciclo di incontri promosso dal progetto VIVO.CON, grazie al sostegno di **Cassa Centrale Banca**, svoltosi nel 2024, ha avuto lo scopo di offrire occasioni di incontro e confronto rispetto a quella che potrebbe essere *“una cassetta degli attrezzi”* per le persone che convivono o vorrebbero convivere, sia all'interno di una famiglia, che all'interno di una coabitazione, per poter affrontare al meglio le sfide legate all'esperienza del vivere *“sotto lo stesso tetto!”*

La comunicazione

Molti dei disaccordi che sorgono tra persone che condividono uno stesso luogo di vita hanno origine da problemi di comunicazione e comprensione reciproca.

Ognuno di noi ha la capacità di esprimere compassione, ma può anche cadere nella aggressività sia verbale che fisica, quando non riusciamo a riconoscere i nostri bisogni o non abbiamo le strategie adeguate per soddisfarli.

Il modello comunicativo sviluppato dallo psicologo americano Marshall Rosenberg - noto come **“Comunicazione Non Violenta” (CNV)** - insegna ad esprimere i propri bisogni e sentimenti in modo chiaro e rispettoso, promuovendo l'ascolto attivo e l'empatia, per evitare le frequenti incomprensioni che possono derivare da una comunicazione approssimativa.

**Queste sono le quattro tappe
della comunicazione non violenta, prova anche tu!**

1. Osserva i fatti oggettivi

(attieniti a una descrizione accurata evitando giudizi e interpretazioni).

2. Esprimi tuoi sentimenti

(esercitati a riconoscere, capire e parlare dei tuoi sentimenti, senza qualificarli come risultato delle azioni altrui).

3. Esprimi tuoi bisogni

(i sentimenti che provi parlano dei bisogni che hai ma ai quali non stai dando ascolto. Indagali e prova a spiegarli).

4. Formula una richiesta

(chiediti se la richiesta è concreta e realizzabile, se è rivolta a una persona specifica e se lascia la possibilità di scelta).



Di seguito ti diamo alcuni esempi:

Comunicare in modo empatico non solo aiuta a prevenire i conflitti ma favorisce anche la creazione di un clima relazionale positivo dove tutti si sentono ascoltati e rispettati. In questo modo è possibile instaurare un dialogo costruttivo e collaborativo, riducendo le tensioni e migliorando la qualità della vita comune.

1° Tappa - Osserva i fatti oggettivi: potresti dire “i piatti sporchi sono ancora sul tavolo” invece di “hai fatto apposta a lasciare tutto in disordine”.

2° Tappa - Esprimi i tuoi sentimenti: potresti dire “entrare in casa e trovarla sporca mi mette in imbarazzo” invece che “mi rendi triste quando te ne freggi e pensi solo a te”.

3° Tappa - Esprimi i tuoi bisogni: potresti dire “io ho bisogno di vivere in un ambiente ordinato e pulito per riposarmi” invece che “da quando sei qua è sempre sporco, vivere così è impossibile”.

4° Tappa - Formula una richiesta: potresti dire “possiamo organizzarci con dei turni per le pulizie settimanali?” invece che “vorrei che facessi qualcosa, oppure se non riesci vedi di pagare qualcuno”.

Per approfondimenti consigliamo la lettura:
Le parole sono finestre (oppure muri);
Introduzione alla comunicazione nonviolenta - Marshall B. Rosenberg.

Appartenenza e territorio: vicinanza e comunità

La casa è sempre inserita in un contesto territoriale e comunitario di cui facciamo parte e che ci influenza. Quando scegliamo una casa è importante chiedersi quanto i vicini, il quartiere, o la città influenzano la nostra scelta. Spesso trascuriamo il fatto che la nostra abitazione rappresenta un **legame** con un territorio che possiede un valore sociale significativo e contribuisce al nostro benessere complessivo. Riflettere sul valore sociale della nostra casa e sulle risorse offerte dal quartiere o dalla città ci aiuta a sentirci meno isolati. Questa consapevolezza può anche incoraggiarci a impegnarci attivamente nella **comunità**, diventando noi stessi risorse per gli altri. Essere parte di un ambiente condiviso non solo arricchisce le nostre vite, ma promuove anche relazioni più forti e un senso di appartenenza che può migliorare la qualità della vita di tutti.

Prova a:

1. Fare una lista delle persone e dei luoghi che conosci vicino a casa tua;
2. Identificare un'attività che ti piacerebbe svolgere come volontario;
3. Informarti rispetto alle opportunità culturali, le realtà e i servizi presenti nel tuo quartiere;
4. Partecipare a qualche evento o iniziativa vicino a casa tua;

Puoi reperire informazioni sulle opportunità presenti nel tuo territorio visitando le bacheche cittadine (Comune/Circoscrizione/parrocchie).

Ad esempio per rimanere aggiornati riguardo alle iniziative presenti a Trento consigliamo di visitare il sito del comune: <https://www.comune.trento.it/Citta/Vivi-la-citta>.

Cura della casa e la casa che cura

È risaputo il valore che ha la casa nel rispondere ai nostri bisogni essenziali, ma non tutti sono consapevoli dei due lati della medaglia: la casa offre spazi di cura, ma contemporaneamente richiede cura e questo non sempre è un compito facile.

Come ci si può prendere cura di una abitazione affinché essa stessa possa diventare un luogo che cura?

Molti sono gli aspetti a cui fare attenzione, da quelli strutturali a quelli decorativi; la pulizia e l'ordine, come altre attività quotidiane (Es. arieggiare, cucinare, fare la spesa...) non sono predefinite e uguali per tutti, ma ciascuno deve trovare la propria comodità ed equilibrio dentro uno spettro di possibilità che lo fanno stare bene.

Quando si vive insieme è indispensabile condividere uno standard comune di **pulizia** o **ordine** che possa essere preso come riferimento da tutti; è quindi necessario chiedersi di cosa abbiamo bisogno e come vorremmo che fosse la casa ideale, in modo tale da impegnarsi tutti in modo coerente sullo stesso fronte.

Ecco alcune buone pratiche da adottare per mantenere un ambiente sano e armonioso:

1. Qualità dell'aria: Fai in modo di arieggiare la casa ogni giorno, aprendo le finestre per un breve periodo. Un'aria fresca e pulita è fondamentale per il nostro benessere.

2. Organizzazione e ordine: Stabilisci un posto per ogni oggetto. Un'abitazione ordinata è più facile da mantenere e consente a tutti di trovare ciò di cui hanno bisogno senza stress.

3. Prevenzione degli sprechi: Fai attenzione a ridurre gli sprechi di energia, acqua e cibo. Adottare comportamenti più responsabili in questi ambiti contribuisce a un ambiente domestico più sostenibile e a un risparmio concreto.

4. Raccolta differenziata: Mantieni il controllo della gestione dei rifiuti come indicato dal tuo comune di residenza.

Estraneo e familiare: quotidianità a confronto

Nel nostro quotidiano, a casa, in famiglia o nel luogo di lavoro, può capitare di provare un senso di **estranità**. Questa stessa sensazione di distanza e isolamento può emergere anche nelle nostre relazioni.

Da dove proviene questo sentire? Le spiegazioni e le dinamiche possono essere molteplici. A volte, l'estranità nasce da differenze di prospettiva o di valori: il nostro modo di vedere o vivere una situazione può non coincidere con quello delle persone attorno a noi. Altre volte, è il risultato dello stress o della routine quotidiana, che possono farci perdere il contatto con noi stessi e con ciò che ci circonda. La mancanza di comunicazione profonda o di ascolto reciproco, inoltre, può accentuare questa sensazione di isolamento, rendendoci più distanti dagli altri.

Inoltre le differenze culturali, sociali o di esperienza possono creare un senso di distanza, specialmente nei contesti di coabitazione o di condivisione quotidiana.

Per superare questa condizione e promuovere il benessere personale e relazionale, è importante sospendere il **giudizio**, prendersi il tempo per **ascoltare** l'altro e cercare di **costruire connessioni** autentiche. Collegare ciò che sentiamo dentro di noi con quello che l'altro potrebbe provare può aiutarci a ridurre le distanze e a ritrovare un senso di appartenenza e comprensione reciproca.

Quando qualcosa ti risulta contemporaneamente estraneo e familiare prova a fare esercizi di autoconsapevolezza:

1. Cosa mi stanno comunicando i miei sensi?
2. Quali emozioni sto provando?
3. Da quali pensieri sono causate queste sensazioni?

Questo opuscolo è stato stampato grazie
al sostegno di Cassa Centrale Banca.

 [associazioneama](#)

 [associazioneama_trento](#)

Testi a cura di: **Anna Gramola**

Impaginazione a cura di: **Gioele Agosta**

Contatti

Se desideri avere maggiori informazioni puoi contattarci:

Sul numero **0461 239640 (Associazione AMA)**

Sul numero **329 7107094 (VIVO.CON)**

Sulla mail **vivo.con@automutuoaiuto.it**

www.automutuoaiuto.it