



## Newsletter n^7 del 2019

### *Resoconto eventi e attività dai gruppi della Comunità*

#### *“Mi sento finalmente Responsabile...”*

Un progetto come quello della “Pubblica utilità” potrebbe essere considerato con sospetto, inizialmente, perché assimilabile a una sanzione penale sostitutiva. Non è il caso di questo progetto, che coinvolge come parte attiva gli ospiti della Comunità di Casa Emmaus (donne, uomini, minori e migranti) già da diversi mesi, ogni lunedì e mercoledì. Gli utenti della Comunità maschile impegnati nella salvaguardia della città di Iglesias sono due, a rotazione; cambiano di mese in mese in modo da poter dare la possibilità di partecipare un po’ a tutti i componenti del gruppo. Vengono scelti tra gli utenti che sono in comunità già da sei/sette mesi, perché si trovano a circa metà del loro percorso di riabilitazione. In questa fase ci si aspetta lo sviluppo e la messa in atto di una buona gestione che includa la costanza nella routine e nell’acquisizione del senso di Responsabilità, sia verso sé stessi che verso l’altro – un concetto non semplice da assimilare per chiunque abbia avuto problemi di dipendenza.

L’assunzione di Responsabilità comporta l’abilità di dare risposte, di riconoscere e accettare che i nostri pensieri, emozioni, atteggiamenti possono produrre determinati risultati, a volte corretti, altre volte sbagliati.

Responsabilità significa essere capaci di rapportarsi in maniera valida e appropriata a qualsiasi situazione, interrogandosi sempre per capire quali siano le azioni più appropriate da adottare. L’assunzione di Responsabilità richiede a ciascuno una buona dose di equilibrio e senso di realtà, elementi essenziali per capire con chiarezza ciò che va fatto e ciò che va evitato. Queste abilità ci consentono di cambiare il nostro comportamento, di agire per ottenere il meglio per noi e di saper accettare i nostri errori: siamo essere umani e in quanto tali possiamo fallire, nessuno si aspetta da noi la perfezione. La Responsabilità si configura, in questi termini, come un atto d’amore verso sé stessi e verso gli altri.

Questo semplice ma puro atto d’amore si realizza con forza ed entusiasmo quando si chiede agli ospiti della Comunità di diventare parte attiva nella più ampia comunità del Sulcis-Iglesiente in cui vivono.

Ripulire le spiagge, le pinete o le strade che fanno parte della città di Iglesias, permette loro di toccare con mano la realtà che li circonda e di entrare in contatto con gli abitanti, diffondendo un messaggio che ad oggi sembra essere andato perduto: «Rispettando l’ambiente in cui vivo, rispetterò anche me stesso».

**Naila Meloni, Comunità terapeutica**

### ***Settembre, tempo di vendemmia!***

Settembre, nel Sud Sardegna, è sinonimo di vendemmia, un'attività agricola tradizionale di cui si prende carico quasi esclusivamente chi segue e gestisce le vigne. Quest'anno anche un gruppo selezionato di ragazzi ospiti della Comunità minori si è potuto misurare con l'esperienza del taglio e della raccolta dell'uva. È stato possibile grazie alla disponibilità e all'iniziativa di una nostra operatrice che ha coinvolto i ragazzi nella vendemmia in una piccola vigna di proprietà di alcuni suoi familiari. I ragazzi, che non avevano mai vendemmiato prima di allora, all'inizio erano titubanti, ma si sono presto dati da fare: divisi in coppie si sono messi a tagliare l'uva scorrendo tra i filari, portando a casa con successo il lavoro richiesto. È stata per loro una giornata impegnativa ma gratificante che si è conclusa con il pranzo insieme a tutti gli altri lavoratori.

Proporre ai nostri ospiti questa tipologia di attività fa parte del progetto educativo terapeutico pensato per loro, nel quale il lavoro, la pratica, il manipolare la realtà modificandola, divengono strumento di crescita e di emancipazione rispetto a stili di vita disfunzionali spesso legati all'utilizzo di sostanze psicotrope. Il lavoro, che permette di misurarsi con il rispetto di regole, orari, ruoli e impegni, è anche un mezzo col quale educarli alla collaborazione e alla socializzazione.

Per portare a termine la vendemmia è stato necessario impegnarsi fianco a fianco, condividere e collaborare per raggiungere un obiettivo comune. La vendemmia, così come le altre attività lavorative proposte, ha avuto come finalità proprio quella di aiutare i ragazzi a raggiungere maggiore consapevolezza rispetto alle proprie risorse personali e in particolare la presa di coscienza di essere più forti in quanto gruppo.

Avanti così, dunque, per affrontare nuove sfide, tutti insieme, sotto il segno del rispetto e della responsabilità.

**Anna Maria Milia, Struttura minori sociali**

### ***L'ambiente delle figlie e delle madri***

L'appuntamento era sabato 28 ottobre alle 9 del mattino nei parcheggi di Masua, la manifestazione si chiamava "Spiagge e fondali puliti". L'obiettivo dichiarato era quello di impegnarsi per la tutela di un patrimonio naturale che troppo spesso diamo per scontato, mentre invece rischia di degradarsi in modo irreversibile per colpa della nostra incuria. L'obiettivo specifico, per le ragazze della comunità "Eremo donne" e per le minori della comunità "L'innesto", era quello di uscire da una prospettiva unidirezionale di attenzione su di sé e sui propri problemi per aprirsi alla consapevolezza e alle esigenze del bene comune, dello spazio condiviso, delle risorse rappresentate dall'habitat naturale e così facendo ritrovarsi in maggiore sintonia con la mente e il corpo.

Un'esperienza fortemente educativa per le ragazze più giovani, che ancora stanno costruendo la loro identità sociale, ma forse ancor più per le madri, sensibilizzate dal timore di lasciare in eredità ai loro figli un mondo in cui le condizioni di vita potrebbero rivelarsi progressivamente più difficili. L'inquinamento dell'ambiente è una traduzione oggettiva ed esteriore delle scorie emotive che spesso intasano i nostri canali espressivi. Fare pulizia nei luoghi in cui si vive identifica una buona prassi carica di risonanze positive per la personalità di chiunque — e in misura ancora maggiore per chi ha dovuto affrontare un percorso esistenziale particolarmente complesso.

**Laura Mirarchi, Comunità donne**

### ***Un mondo diverso è possibile***

Una delegazione dei ragazzi del Cas ha partecipato all'evento "Spiagge e Fondali puliti" sabato 28 settembre a Masua. La manifestazione aveva l'obiettivo di radunare quanti più volontari possibili

per ripulire la sabbia e i fondali di uno dei gioielli naturalistici della costa sudoccidentale della Sardegna – ancora oggi troppo frequentato da persone incivili che si lasciano dietro una scia di rifiuti.

La circostanza si è rivelata molto utile per affrontare con i nostri ospiti il delicato tema dell'inquinamento. I ragazzi si sono dimostrati molto sensibili al problema e alcuni anche molto più informati di quanto, erroneamente, ci si sarebbe potuti aspettare. Per prepararsi nel mondo migliore a “Spiagge e Fondali puliti” si è partiti dall'esaminare che idea avessero dell'inquinamento i ragazzi, quali elementi considerassero più dannosi per l'ambiente e quali fossero le conseguenze di determinate condotte da parte di singoli cittadini o imprese. Il quadro che è emerso ha dimostrato, oltre ai diversi livelli di consapevolezza pregressi, una notevole severità di giudizio nei confronti di chi non rispetta l'ambiente: «Il mare e la terra sono casa nostra, casa di tutti. Solo un idiota può pensare di guadagnarci qualcosa rovesciando un bidone della spazzatura nel proprio salotto!», ha detto uno dei ragazzi con veemenza.

Altri ancora hanno evidenziato una conoscenza sommaria di alcune dinamiche, come ad esempio la possibilità, purtroppo molto concreta, che si possa inquinare il mare anche da casa propria attraverso gli scarichi o la mancata differenziazione dei rifiuti. È stato interessante lasciare che gli stessi ragazzi spiegassero a chi era meno preparato sull'argomento come invece la nostra condotta quotidiana possa interferire con l'ambiente in maniera spesso irreversibile. Per rendere più reale il concetto dell'emergenza ambientale che stiamo vivendo abbiamo proposto ai ragazzi la visione di alcuni video presi dalla rete che testimoniavano la drammaticità delle condizioni in cui versano i nostri mari e le nostre spiagge, oltre che gli esseri viventi che li abitano.

La conclusione dell'incontro ha messo in luce l'importanza di un evento come quello di sabato 28 settembre, ma soprattutto ha indotto negli ospiti la presa di coscienza del fatto che, oltre al tentativo di rimediare ai danni prodotti dall'inquinamento, sarebbe necessario che ognuno di noi si impegnasse quotidianamente per stroncare alla radice questa piaga.

**Giorgio Pillosu, CAS(Centro di Accoglienza Straordinaria)**

### ***Nuovi ingressi allo SPRAR***

Lo SPRAR tiene aperte le sue porte per i nuovi inserimenti. Questo mese due nuovi nuclei familiari provenienti dalla Siria hanno fatto il loro ingresso nel progetto. Si tratta di una coppia e di una madre col figlio. Come sempre avviene, nei giorni che precedono l'inserimento gli operatori si occupano di preparare l'ingresso nel migliore dei modi, predisponendo le camere e il kit d'accoglienza.

Il giorno dell'arrivo allo SPRAR i beneficiari vengono accolti dagli operatori per un primo colloquio, durante il quale si spiegano le finalità del progetto, le opportunità che questo offre per supportarli nella costruzione di un nuovo percorso di vita e i doveri a cui devono attenersi. Si legge insieme il Patto di accoglienza e si condivide il regolamento che deve essere accettato e sottoscritto dai beneficiari. È importante che tutto sia condiviso per poter costruire una relazione basata sulla fiducia e sulla correttezza. Viene chiesto ai beneficiari se sono a conoscenza del tipo di progetto in cui verranno inseriti e vengono invitati a esprimere dubbi e aspettative. Durante il colloquio di ingresso è inoltre presentata l'équipe specificando i ruoli di tutti gli operatori, incluso quello di riferimento che sarà il tramite fra il beneficiario e l'équipe stessa.

Lo SPRAR mira al raggiungimento dell'autonomia da parte degli ospiti: gli operatori che li affiancheranno all'inizio diventeranno pian piano sempre più “marginali”, in modo da consentire ai beneficiari di sperimentarsi in tutte le incombenze che la routine quotidiana prevede. Uno dei primi passi verso l'integrazione è il raggiungimento di una buona autonomia linguistica: proprio per questo i nuovi ospiti dello SPRAR sono stati inseriti nei corsi di alfabetizzazione e a uno di loro è

stato proposto di seguire il corso serale per il conseguimento della licenza media. Il progetto è strutturato per durare sei mesi, che se necessario possono essere prorogati, dato che ogni percorso fa storia a sé: ciascuno ha la sua storia, le sue aspettative e i suoi tempi che necessitano di essere compresi e rispettati.

**Valentina Angioy, SPRAR (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati)**

### *Narrare sé stessi con le fotografie*

Nei disturbi alimentari è il corpo a farsi portatore di un disagio che viene espresso tramite il sintomo. Il sintomo diventa l'unica comunicazione che l'individuo usa per poter parlare di sé. Partecipare a un laboratorio di fotografia può offrire al paziente nuovi canali e tipologie di espressione. La fotografia permette, nella sua concretezza, di visualizzare una traccia che il paziente lascia di sé nel mondo, e costituisce un'esperienza chiave nel formarsi e nell'evolversi per comprendersi e riappropriarsi dell'identità, che in un momento di crisi come il ricovero, vacilla facendo sentire il paziente in balia delle sue insicurezze e fragilità.

Come psicologa-psicoterapeuta del Centro per il trattamento dei Disturbi alimentari "Lo Specchio", ho portato avanti un laboratorio di fotografia con l'intento di perseguire i seguenti obiettivi generali: permettere all'individuo di narrare aspetti significativi di sé al fine di far emergere parti della propria biografia e contrastare/modificare condotte disfunzionali come l'anoressia e la bulimia; creare un ponte comunicativo tra sé e gli altri; favorire un aumento dell'autostima e indurre risposte di *coping* adeguate e incisive; incidere sull'alfabetizzazione emotiva; permettere all'individuo di scoprirsi unico e ritrovare nuovi modi di essere.

Presentiamo il caso specifico di F., che ha portato durante il laboratorio una foto in cui il bianco e il nero si fondono tra loro creando un gioco di sfumature. In apparenza potrebbe sembrare una foto "banale", priva di significato. Durante il laboratorio, dopo un silenzio iniziale, ci siamo domandati all'interno del gruppo cosa potesse significare quello scatto. Cosa si nasconde dietro certi colori così nitidi e precisi come il bianco e il nero che diventano grigio? Che senso ha all'interno di una tematica come quella dei disturbi alimentari?

Le parole scelte da F. per spiegarsi sono state sorprendenti e dimostrano la sua grande sensibilità e umanità: «Il pensiero "bianco o nero" è diffusissimo ed estremamente difficile da sradicare, e chi vive con questo pensiero è convinto che il suo sia un giudizio universale, categorico: nero o bianco. Questo pensiero ci piace e ci fa sentire sicuri perché ci permette, o almeno crediamo, di avere il totale controllo. Ignoriamo la nostra realtà di esseri fragili e vulnerabili e non cogliamo le infinite sfumature di grigio che ci consentirebbero di liberarci dalle catene imposte da questo pensiero. L'esperienza in comunità, anche se difficile da affrontare, mi sta permettendo di accettare novità e cambiamenti che spesso sono inevitabili. Sto imparando che non sempre un fallimento corrisponde al nero e un successo al bianco, ma a volte è proprio a partire da un insuccesso che troviamo i migliori punti di partenza. Non dobbiamo imprigionarci e vederci solo "bianchi o neri" perché siamo una miscela grigia dalle mille e speciali sfumature».

**Michela Molinu, DCA (Disturbi dei Comportamenti Alimentari)**

Collaborano alla redazione:

Naila Meloni, Laura Mirarchi, Giorgio Pilloso, Anna Maria Milia, Valentina Angioy, Michela Molinu.

---

**L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 25ottobre2019**

CASA EMMAUS Associazione di volontariato Reg. San Lorenzo 09016 Iglesias (CI)

Codice Fiscale 022 89 80 09 28 Telefono 3463870154 Fax 0781 188 45 51

sito internet [www.casaemmausiglesias.it](http://www.casaemmausiglesias.it)FB:AssociazioneCasaEmmaus

---

CASA  
EMMAUS

codice fiscale 02289800928