



codice fiscale: 02289800928

## Newsletter n^10 del 2019

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

#### *Aria natalizia e costruzione del presepe ("Ma... dove mi colloco io?")*

Quest'anno, in vista del periodo natalizio, l'équipe degli educatori ha elaborato un vero e proprio lavoro educativo basato sull'assegnazione di un personaggio del presepe a ogni singolo utente della Comunità maschile. In altre parole: attraverso materiali di riciclo quali stoffe, cartoncini, fogliame, cortecce e via dicendo, abbiamo ricostruito il presepe – ma senza poggiarvi nessuna statuina (ecco la novità)!

Abbiamo realizzato tante descrizioni dei personaggi del presepe quanti sono gli ospiti in percorso nella Comunità: a seconda del tipo di descrizione, ognuno doveva scegliere la sua statuina e collocarla nel presepe. È stato davvero difficile, e la ragione non è un mistero: come potersi riconoscere in un pescatore o in un venditore di stoffe, o ancora, in un artigiano o un pastorello?

Le descrizioni racchiudevano caratteristiche del personaggio, emozioni, senso di responsabilità, amore o disprezzo verso il prossimo, tanti tratti psicologici che ognuno di noi porta dentro di sé. Ma il lavoro educativo è ancora più profondo, dato che l'identità in parte implica che un soggetto elabori il suo vissuto e possa ridefinirlo per adattarlo o meno a un contesto; inoltre, riconoscere la propria identità significa sapere dove collocarsi.

La tossicodipendenza spegne infatti ogni tipo di senso di identità, stabilità e sicurezza: ci si ritrova in un vortice dove non si ha più nessun tipo di "collocazione", sia personale che interpersonale, e dove si accetta qualsiasi genere di violenza. La propria statuina fa comprendere all'utente dove si vuole "disporre" all'interno del presepe, metafora concreta del suo percorso comunitario: vicino, lontano o nei pressi della capanna del Bambin Gesù; vicino, lontano o nei pressi della meta che si sta prefiggendo (che sia all'inizio, alla fine o a metà del percorso comunitario).

**Naila Meloni, Comunità terapeutica**

#### *Attendere il Natale uniti dal calendario dell'Avvento*

Le luci e i profumi del Natale coinvolgono i nostri ragazzi della Struttura minori maschi riecheggiando il tempo dell'infanzia. Queste mattine che precedono il 25 dicembre iniziano con gli ospiti dell'appartamento che si alzano tutti di buon'ora, accendono le luci rilassanti dell'albero di Natale, poi preparano la cioccolata calda e il caffè per la colazione. Sarebbe tutto così

tradizionale, visto il periodo, ma molti dei ragazzi che stanno seguendo il percorso a Casa Emmaus tutto questo non l'hanno mai vissuto prima. E per rendere ancora più magico il momento di intimità prefestivo, le educatrici hanno deciso di ricorrere al calendario dell'Avvento.

Ogni giorno i minori si sono trovati intorno all'albero e al presepe per aprire delle scatoline, a forma di casetta natalizia, che contenevano delle sorprese speciali pensate proprio per il gruppo della comunità. Nei biglietti, scritti con calligrafia elegante, vi erano buoni propositi, frasi amorevoli e consigli sulle attività da sviluppare in sintonia con gli altri. Si è così creato spontaneamente un clima familiare, dove la condivisione dei gesti e dei pensieri ha aiutato ognuno a sentirsi parte integrante del "tutto". Come i personaggi del presepe sono speciali nel loro essere unici, i nostri ragazzini lo sono per la comunità. Ed eccola la magia che si sprigiona nel sussurrare frasi coinvolgenti, mettersi a fare le saponette a forma di pupazzo di neve o una torta con l'educatrice più "pasticciona" di tutte. I sorrisi dei ragazzi aumentano mentre in sottofondo ci sono le canzoncine di Natale che gli utenti, forse, un domani canticchieranno ricordando questo periodo trascorso alla ricerca di sé stessi in relazione con gli altri.

Il momento prima delle feste è sempre caratterizzato da una grande introspezione, così, quando si è trattato di scegliere i buoni propositi per il nuovo anno, si sono scartati obiettivi troppo complessi o distanti dal modo di essere dei nostri otto giovanissimi. Le educatrici e gli educatori hanno scritto i biglietti da inserire nelle caselle numerate facendosi trasportare dall'atmosfera di rinascita che si identifica con il Natale e il nuovo anno. Speriamo che i buoni propositi si collochino in una prospettiva di guarigione dai dolori della crescita, delle disfunzioni psicopatologiche e dell'avvicinamento alle sostanze. Certo farà bene stare insieme in questo modo sano e conviviale, pensando al nuovo anno e agli altri che verranno.

**Silvia Lai, Struttura minori sociali**

### ***Laboratorio teatrale come scoperta di sé***

Il laboratorio teatrale, attività da sempre molto cara alla comunità femminile "Eremo Donne", in forte ascesa negli ultimi anni, ad oggi è seguita dalla direttrice artistica dell'Associazione Teatrale "La Cernita", Monica Porcedda, con il supporto della responsabile delle attività della comunità, Manuela Piras.

Durante il primo incontro, ognuna delle nostre ragazze si è presentata, raccontando quali fossero le sue aspettative legate a questa attività e quale significato volessero mettere in luce. Tutte le ragazze hanno espresso il desiderio di rappresentare attraverso il teatro le loro storie di vita. Terminata questa prima fase, hanno iniziato un lavoro di psicomotricità e tecnica di rilassamento attraverso il movimento del corpo, la mimica e la concentrazione. Più avanti Monica ha proposto il "Gioco dell'oggetto costruito attraverso l'immaginazione".

Riscontriamo, anche quest'anno, come il laboratorio teatrale contribuisca a migliorare l'autostima delle ragazze e a renderle più consapevoli dei propri mezzi, nonostante tutte le difficoltà che sono costrette ad affrontare ogni giorno.

**Laura Mirarchi, Comunità donne**

### ***Un calcio ai pregiudizi***

Una delegazione dei ragazzi del Cas si è recata mercoledì 23 ottobre a Cagliari per partecipare alla partita di calcio organizzata da Exmè-Domus de Luna all'interno del "Progetto SportArt, lo sport e l'arte per l'integrazione".

La partita si è svolta nel nuovo campo di calcio a cinque dell'Exmè; le squadre erano formate dai nostri ragazzi e da quelli provenienti da quartieri "difficili" del capoluogo. Si è scelto di mischiare tutti i partecipanti nelle due formazioni, così da evitare che la partita si tramutasse in uno scontro tra identità precostituite, ma anzi fosse il pretesto per conoscere nuove persone attraverso lo sport.

Fatte le presentazioni di rito, le raccomandazioni dell'arbitro e il ripasso delle regole, il match si è svolto in un clima agonistico sereno, sotto gli occhi di decine di spettatori richiamati dall'importanza dell'evento. Dopo la partita i ragazzi sono stati invitati a trattenersi per visitare il centro assieme agli altri ospiti e hanno potuto godere di un ricco buffet post-partita (molto gradito!). Assieme agli altri partecipanti si sono trattenuti a giocare con la playstation e il calcio balilla, dando seguito alla conoscenza iniziata sul campo di calcio.

«È stata veramente una bella serata», ha dichiarato Ibrahim sulla strada di rientro a casa, «speriamo di poterla ripetere al più presto!». Gli ha fatto eco Mamadou, che non ha nascosto la gratificazione per una serata trascorsa facendo quello che più gli piace fare – giocare! – per una volta con persone diverse dal solito. Come sempre lo sport si dimostra veicolo di valori importanti e strumento immediato di integrazione e coesione. Ben vengano iniziative come queste!

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



### ***Tirocini e corsi di formazione professionale***

Non è la prima volta che focalizziamo l'attenzione sui tirocini formativi, dato che rivestono un ruolo fondamentale nel percorso affrontato dai nostri ospiti. A dicembre due tirocini stanno volgendo al termine e i risultati sono più che positivi. Entrambi gli ospiti hanno imparato un nuovo lavoro, hanno acquisito nuove competenze e incontrato nuove persone: tutti punti a favore per consolidare delle buone basi di partenza in vista del loro futuro. A breve un altro dei nostri beneficiari inizierà il suo tirocinio nel settore agricolo e speriamo che anche il suo percorso possa concludersi felicemente.

Un altro strumento importantissimo all'interno del progetto è costituito dai corsi di formazione professionale, che permettono ai nostri beneficiari di acquisire le competenze teoriche e pratiche necessarie per imparare un nuovo mestiere, e poter così iniziare una ricerca del lavoro con delle carte in più da giocare.

Come tutte le decisioni, anche quella di proporre un corso passa per tutta l'équipe. Ci si confronta su tanti aspetti; bisogna valutare: il punto del percorso in cui si trova il beneficiario, se il livello linguistico sia adeguato, eventuali formazioni pregresse e, naturalmente, le inclinazioni personali del beneficiario e le sue aspettative. Non tutti hanno le stesse esigenze e le stesse competenze; ogni persona ha la sua storia e il suo percorso ed è compito degli operatori proporre quanto di più adeguato possibile. Una formazione troppo "avanzata", ad esempio, se proposta anzitempo, potrebbe frustrare il beneficiario e demotivarlo, compromettendo così parte del suo cammino e il corso stesso. Per questo durante il colloquio è fondamentale motivare i beneficiari e spiegare in modo chiaro l'importanza di fare formazione. Questo mese due delle nostre ospiti hanno iniziato un corso per pizzaioli di primo livello, ed entrambe sono determinate e felici di portare avanti la loro scelta.

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

### ***L'Haiku per collegare emozioni e pensieri***

Il mondo femminile vive oggi un senso di solitudine e un malessere intenso e violento, spesso mascherati e nascosti dietro un'immagine perfetta. Appare comprensibile, quindi, che il rifiuto di sé, nella donna, avvenga attraverso varie maschere del dolore, dai Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), all'autolesionismo, alle patologie legate a ogni forma di dipendenza.

Tali sofferenze, soprattutto riferite al corpo, da sempre bersaglio privilegiato, sono il mezzo attraverso cui la persona tenta di curare un disagio più profondo. Nello specifico, la sintomatologia dei DCA costituisce, per chi se ne ammala, una soluzione di cura autonoma in risposta a un vissuto profondo di inadeguatezza e di insicurezza. I DCA rappresentano l'espressione di problematiche complesse, multifattoriali e i sintomi emergenti costituiscono la manifestazione dei tentativi che l'individuo fa per trovare una via funzionale alla sopravvivenza. Vista questa complessità, il trattamento di tali disturbi deve essere multidisciplinare, integrato e centrato sulla persona.

Nel percorso terapeutico dei DCA, essendo questi il risultato di uno squilibrio emozionale che ha bisogno del corpo per esprimersi, diventa essenziale che la cura non si esaurisca nel corpo ma che si rivolga al riequilibrio degli stati emozionali che ne sono un fattore predisponente. Da qui l'idea di inserire nel programma di cura la poesia Haiku che permette di esprimere le emozioni in sole 17 sillabe, in tre versi non legati da nessi logici così da semplificare l'espressione e il pensiero che c'è dietro il vissuto emotivo, togliendo il superfluo, le sovrastrutture, riducendolo così all'essenziale. La lettura dell'Haiku, nel silenzio profondo necessario a coglierne le impressioni, rappresenta un momento di condivisione di emozioni che appartengono a tutti. Nella composizione di tale poesia si parte dall'ascolto delle proprie sensazioni, legate alla percezione dei sensi, che sono gli elementi di base per la conoscenza del mondo, su cui si fonda l'esperienza che poi viene elaborata a livello cognitivo. L'Haiku dunque permette il dialogo tra emozioni e pensieri, impendendo che esse si riversino sul corpo.

Fabrizia Falco, DCA (Disturbi dei Comportamenti Alimentari)

### ***Resilienza: trasformare il dolore in forza***

Il Gruppo Tematico sulla Resilienza, presentato la settimana scorsa nella Comunità terapeutica per minori donne "L'innesto", ha suscitato grande interesse. Abbiamo scelto di aprire il gruppo cercando di spiegare cosa si intenda con il termine resilienza. La resilienza in fisica è definita come la proprietà dei materiali di resistere agli urti senza spezzarsi. In psicologia è la capacità di un individuo di resistere e reagire di fronte alle difficoltà, ai traumi e alle avversità della vita.

Gli studi hanno dimostrato che ci sono alcuni fattori che possono favorire il processo di resilienza: la possibilità della bambina/ragazzina di poter parlare liberamente delle proprie emozioni, la certezza di sentirsi amata incondizionatamente, la capacità di narrazione della propria storia come ricerca di senso degli avvenimenti accaduti. Il nostro compito, in qualità di operatori, è tenere sempre presenti i fattori appena elencati, ed è altrettanto fondamentale non dimenticare mai che le nostre ragazze sono delle sopravvissute. Sono delle combattenti. Hanno resistito con tutte le loro forze alle avversità della vita e sono arrivate fino a noi.

Negli incontri successivi del gruppo tematico affronteremo degli argomenti centrali, quali l'importanza di credere nelle proprie capacità e la necessità di trovare uno o più adulti di riferimento che credono nelle nostre qualità – la consapevolezza del proprio valore attraverso il suo stesso riconoscimento. Quest'ultimo è un concetto chiave per strutturare la fiducia in sé e le relazioni con gli altri. L'adolescenza, questa "terra di mezzo" collocata tra l'infanzia l'età adulta (finisce quello che si è stati per diventare altro), è dunque la prova di resilienza della vita. Il bambino cade per rialzarsi nell'età adulta. Dunque ci proponiamo, anche attraverso il gruppo tematico, di aiutare queste combattenti giunte fino a noi a trasformare i dolori in forza e le difficoltà in risorse.

Laura Mirarchi, Minori donne

Collaborano alla redazione:

Naila Meloni, Laura Mirarchi, Giorgio Pillosu, Silvia Lai, Valentina Angioy, Fabrizia Falco.

**L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 24 gennaio 2020**

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