

Newsletter n^9 del 2019

Resoconto eventi e attività dai gruppi della Comunità

Il potere delle onde armoniche

La musica ha sempre fatto parte dell'uomo e della sua cultura. Tra i più antichi oggetti artistici rinvenuti si annoverano dei piccoli flauti fatti di ossa di mammut che risalirebbero a circa 43.000 anni fa: una distanza nel tempo che impressiona e testimonia l'universalità del linguaggio musicale che si è poi progressivamente strutturato fino ad arrivare alle infinite varietà dei giorni nostri. Tuttavia la sua importanza viene a volte sottovalutata: abbiamo così pensato di inserire nel Gruppo educativo del venerdì un piccolo segmento dedicato alla musica per poterne trarre beneficio e ritagliarci un piccolo spazio di "defaticamento".

Nel Gruppo tematico del venerdì si riprendono alcuni concetti che l'Équipe psicoeducativa sceglie e seleziona insieme al gruppo degli utenti, per poi approfondirli passo passo dando la parola a ogni singolo ospite. I concetti di *Rabbia*, *Senso di colpa*, *Frustrazione*, *Gelosia* e *Invidia* ci hanno accompagnati per tanti mesi, sino ad arrivare ad affrontare quel che significa la *Felicità*, che chiuderà il cerchio a fine dicembre. Ogni parola, infatti, se collegata alla tossicodipendenza, può aprire un mondo. Il concetto si arricchisce di emozioni, spaccati della vita familiare o di coppia, rapporti di amicizia o di lavoro, sensazioni corporee, pensieri e ricordi. Alla fine di ogni gruppo molti dei nostri utenti riportavano sensazioni di stanchezza, affaticamento, perfino confusione, dovute all'importanza della tematica trattata e al bagaglio di emozioni che ne scaturivano: perciò abbiamo deciso di ritagliarci insieme a loro cinque minuti, al termine della discussione, per ascoltare una musica o una melodia che ci aiutasse a "defaticarci". La musica in questo senso diventa un facilitatore per poter riconoscere e osservare le emozioni e le sensazioni che istintivamente si provano e ci pervadono senza riuscire a volte a controllarle. In tale contesto, succede che molti utenti che di solito faticano a esprimersi possano lasciarsi andare di più e aprirsi agli altri.

La musica ha il potere di stimolare in modo potente sia la sfera dell'emotività che quella del pensiero, con una forza "di penetrazione" superiore a quello delle altre arti, poiché entra proprio dentro la nostra mente e da lì si propaga in tutto il corpo, con reazioni come i brividi lungo la schiena, la necessità di battere il tempo con un piede o di muoverci anche attraverso la danza. Su un piano più strettamente cognitivo ha il potere di integrarsi con ricordi e immagini significative della nostra vita e quindi di rievocarle ad ogni ascolto successivo, insieme allo stato d'animo connesso al ricordo.

Naila Meloni, Comunità terapeutica

Laboratori sensoriali: percorsi di conoscenza di sé

La nostra operatrice, Silvia Lai, sta portando avanti dal mese di ottobre i laboratori sensoriali con i ragazzi dell'appartamento di via Don Minzoni; si tratta di una serie di incontri che hanno come obiettivo principale quello di promuovere un'esplorazione e un'utilizzo creativo e inusuale dei cinque sensi.

L'importanza della conoscenza delle proprie modalità sensoriali è ormai confermata e comprovata da studi e ricerche in diversi campi. I sensi ci permettono di decodificare la realtà e di elaborare informazioni fondamentali sul modo che ci circonda. Sensi e pensiero, intrecciandosi, permettono all'individuo di dare vita a concetti e costrutti – sia di pensiero, sia emozionali – che lo guideranno nell'apprendimento, nelle interazioni quotidiane e nelle relazioni con gli altri.

I laboratori sono stati pensati in modo tale da sollecitare il più possibile l'esplorazione, la curiosità, la voglia di sperimentarsi dei nostri ospiti che, per caratteristiche personali o storie di vita, spesso faticano a mettersi in gioco e a cimentarsi in attività diverse dalle solite.

Durante il primo laboratorio i ragazzi si sono messi alla prova con la realizzazione delle bolle di sapone: insieme all'operatrice hanno preparato il liquido e utilizzato gli strumenti per crearle – uno tra tutti "l'ingloba persone". In questo laboratorio i ragazzi hanno allenato la pazienza e la capacità di attendere, oltre che una diversa modalità di percezione di sé a contatto con il mondo esterno.

In un altro laboratorio hanno potuto invece esplorare i cinque sensi grazie a un allestimento con differenti materiali messi a loro disposizione, principalmente naturali, che potevano essere approcciati secondo le differenti modalità sensoriali. Radunati e poi bendati, i ragazzi hanno esplorato il tatto attraverso la manipolazione e la "calpestaione" di texture e oggetti specifici, hanno annusato e assaggiato una serie di prodotti come spezie, biscotti, peperoncino, melograno, caffè (olfatto e gusto), e infine hanno ascoltato e si sono concentrati su rumori della natura ma anche su suoni prodotti dallo sfregamento di elementi e oggetti vari (udito), il tutto in un allestimento caratterizzato da luci soffuse e colori autunnali (vista).

Dopo ogni laboratorio si è creato uno spazio di confronto e restituzione dell'esperienza condivisa con il fine di facilitare e incoraggiare nuove modalità di relazione e interazione tra operatori e ragazzi.

Per la nostra operatrice Silvia Lai l'aspetto prioritario caratterizzante i laboratori è di certo il lavoro sulla costruzione della capacità di coltivare il "bello", di riconoscerlo anche nelle piccole cose e ricavarne beneficio psicologico. Per lei tali spazi e momenti diventano in qualche modo terapeutici.

Troppo spesso le storie di deprivazione che questi ragazzi hanno alle spalle hanno impedito loro di sviluppare creatività e gusto per il "bello". Gradualmente e con pazienza, rispetto e attenzione alle sensibilità individuali dei nostri ragazzi si procede così verso la costruzione di una maggiore consapevolezza di sé e del mondo intorno a loro anche a partire da basi sensoriali e corporee.

Anna Maria Milia, Struttura minori sociali

Le donne dell'Eremo alla Colletta alimentare

Il trenta novembre anche le ospiti dell'Eremo donne hanno partecipato, come da tradizione per Casa Emmaus, alla ventitreesima edizione della Giornata nazionale della colletta alimentare, organizzata dalla Fondazione Banco Alimentare, che ha coinvolto centocinquanta mila volontari in tutta Italia.

Hanno stazionato davanti al supermercato della Lidl di Iglesias, calandosi subito nel nuovo ruolo di partecipanti attive rispetto a questa dimostrazione di solidarietà della cittadinanza. Si tratta infatti di un importantissimo momento di coinvolgimento e sensibilizzazione della società civile al problema della povertà alimentare, attraverso l'invito a un gesto concreto di gratuità e di condivisione: donare la spesa a chi è povero. Ciascuno può devolvere parte della propria spesa per rispondere al bisogno di quanti vivono nel bisogno. L'esperienza del dono arricchisce non solo chi riceve, ma anche chi offre.

Per le ospiti dell'eremo donne si è trattato di un'occasione formativa sotto diversi punti di vista. Prima di tutto perché permette di entrare in contatto con i problemi di sostentamento che colpiscono molte persone, e questo genera un parallelo con la propria condizione e fa prendere coscienza di quel che si ha, non soltanto di quello che manca, nonostante le numerose difficoltà da affrontare. In seconda battuta va menzionata l'importanza di agire al di fuori del contesto della Comunità, interagendo con persone esterne e acquistando fiducia per i risultati ottenuti. In una situazione di questo genere, che permette alla Comunità di farsi conoscere e di modificare un'immagine spesso viziata dal pregiudizio, le nostre ospiti hanno l'opportunità poi di restituire alla cittadinanza parte di quello che ricevono, favorendo così un processo di presa di coscienza delle risorse che hanno da offrire — anche in una prospettiva futura.

Laura Mirarchi, Comunità donne

Quando il gioco abbatte la distanza fra le persone

Il primo Novembre gli ospiti del Cas, i beneficiari Sprar e diversi operatori hanno trascorso una splendida giornata di festa tra giochi di gruppo e una cucina a base di pietanze tradizionali. Il punto di incontro iniziale è stato uno degli appartamenti dello Sprar, dove alcuni degli ospiti hanno preparato un'abbondante colazione siriana. Approfittando delle scuole chiuse i bambini non hanno esitato a trasformare il cortile del palazzo in terreno di gioco, dedicandosi alla più svariate attività con regole spesso improvvisate sul momento; alcuni passanti si sono fermati a guardare, sorridendo divertiti quando trovavano similitudini fra i giochi della loro infanzia e quelli di questi bambini provenienti da così lontano. A metà mattina gli operatori hanno coinvolto anche gli adulti: attraverso i giochi sono crollate le barriere linguistiche e culturali e tutti si sono lasciati andare senza remore. Alcuni degli ospiti più riservati e timidi, soprattutto a causa della lingua, si sono scatenati oltre ogni previsione, mostrando una spensieratezza e una voglia di leggerezza che fino a quel momento erano rimaste sopite. Intanto i bambini si divertivano moltissimo nel vedere i propri genitori giocare a "Libera la Principessa" o "Salta i coccodrilli", sforzandosi di parlare italiano con compagni di squadra di altre nazionalità per non sfigurare nella gara.

Il pranzo è stato degno di una cerimonia nuziale: ogni ospite ha preparato qualcosa di tipico del proprio paese: il risultato è stato un menu ricco e variegato, composto ad esempio da un primo nigeriano, un secondo siriano e un dolce algerino...

Di pomeriggio tutto il gruppo si è spostato ai Giardini pubblici per proseguire le attività all'aria aperta. I più piccoli si sono intrattenuti nell'area giochi del parchetto, attratti soprattutto dagli scivoli e dalle altalene; i più grandi hanno preso parte a infinite partite di calcio, pallavolo, palla avvelenata e così via. Stanchi ma felici, dopo la merenda finale è arrivato il momento dei saluti e delle reciproche promesse di rivedersi quanto prima. La giornata di Ognissanti ha così permesso, al di là di qualsiasi

differenza di fede religiosa, di trascorrere delle ore in serenità, tutti assieme, senza pensare alla nazionalità o ai documenti. La dimensione del gioco ancora una volta ha reso tutti uguali: adulti, bambini, siriani, italiani, nigeriani: semplicemente degli esseri umani uniti dal condividere insieme una giornata speciale.

Giorgio Pillosu, CAS (Centro di Accoglienza Straordinaria)

Partenze e arrivi allo SPRAR

Dopo un lungo periodo trascorso in accoglienza presso lo SPRAR è arrivato il momento per uno dei nostri nuclei famigliari di salutarci. Ogni percorso ha un inizio e una fine e per i nostri beneficiari del Camerun è adesso tempo di sperimentare la tanto desiderata autonomia. Il momento del distacco è programmato per metà dicembre. Dai colloqui con loro emerge sia la voglia di camminare da soli, autonomamente, sia il timore per l'inizio di una nuova avventura con tutte le incognite che questa può presentare. È salda e forte la gratitudine per il tempo trascorso in accoglienza e altrettanto il proposito di mettere a frutto le tante ore dedicate ai laboratori, ai corsi, alle lezioni di italiano, alle uscite per conoscere il territorio che li ospitava e a tutto quello che hanno appreso durante la loro permanenza. L'équipe supporta i beneficiari in quest'ultima fase del progetto intensificando la ricerca del lavoro e di una nuova casa. Per la ricerca di una nuova abitazione si provvede ad accompagnarli nelle varie agenzie presenti sul territorio, offrendo delucidazioni su cosa sia un contratto di locazione e quali siano i loro diritti e doveri in una situazione di questo genere. Riguardo la ricerca del lavoro, invece, i beneficiari si organizzano per distribuire autonomamente i cv, fermo restando il confronto diretto con l'équipe. In una fase così delicata, caratterizzata da una legittima apprensione per il futuro, vengono intensificati anche i colloqui, sia con l'operatore di riferimento che con la psicologa e l'assistente sociale. Nell'ultima settimana viene rivisto coi beneficiari il PEI (Progetto Educativo Individualizzato) e il loro fascicolo, in modo da tracciare un bilancio di quella che è stata la permanenza in accoglienza. Prima dell'uscita effettiva viene anche ricontrollata tutta la documentazione in possesso dei beneficiari (sanitaria, legale e sociale). Si tratta di un lavoro portato avanti nell'ultimo mese, mentre in parallelo ci si prepara ad accogliere un nuovo nucleo famigliare: non rimane che rimboccarsi le maniche per offrire nuovamente un servizio di qualità.

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

La forza della lettura come “rispecchiamento”

Il gruppo racconto, che viene svolto ogni venerdì presso la comunità minori femminile “L’Innesto”, ha fatto riscontrare molti risultati positivi. Le nostre “piccole donne” hanno preso in esame testi di diverso genere: romanzi, saggi, testi di canzoni, poesie. In una prima fase si trattava di rapportarsi a un testo scritto secondo una prospettiva individuale (come in genere avviene nel processo di lettura). Questo aspetto assume un rilievo maggiore nel caso in cui a fruirne siano persone che vivono in un ambiente mediato e controllato come quello di una comunità. Attraverso la lettura le ragazze possono riacquistare la dimensione di un dialogo privato e aprirsi alla condivisione delle riflessioni e delle emozioni messe su carta dall'autore.

Il passaggio successivo è quello della lettura condivisa all'interno del gruppo, dopo che si è creato questo terreno di dialogo comune (il testo preso in esame). Una poesia, una canzone o un libro

possono diventare dei mezzi in cui rispecchiarsi e lasciare trasparire parti della propria identità attraverso la comunicazione interpersonale.

Scoprire di avere degli aspetti in comune con il vissuto che traspare dal testo fornisce, in altre parole, un mezzo e un appoggio per aprirsi su dei temi che altrimenti sarebbe stato difficile affrontare. Il fatto che la lettura sia comune aumenta in ciascuna ragazza l'interesse riguardo l'effetto che uno stesso testo ha prodotto sulle altre e sulla differente interpretazione che ne può essere data. Questo processo fa accrescere la conoscenza di sé stesse e degli altri, facendo scoprire anche aspetti che prima si ignoravano (di sé stesse e degli altri). Successivamente ogni componente del gruppo arriva a raccontare episodi della propria storia personale che risultano estremamente preziosi e che costituiscono un arricchimento per l'intero gruppo.

Laura Mirarchi, Comunità femminile minori

Come contrastare i disturbi alimentari

Il disturbo alimentare può essere inquadrato come esito possibile del processo di costruzione dell'identità della persona che mette in evidenza un cortocircuito nella relazione tra costruzione di sé, immagine del corpo, esperienza relazionale con l'ambiente sociale e culturale di riferimento.

Il corpo diventa unico strumento di attribuzione di significato rispetto al mondo e a sé stessi, l'identità è frammentata, l'immagine di sé negativa. Tassello fondamentale della cura è l'acquisizione di autoconsapevolezza rispetto al proprio disturbo e la motivazione al trattamento.

Uno degli obiettivi che i percorsi terapeutici dei pazienti con DA si propongono è quello di favorirne l'integrazione dell'identità permettendo di viverci non solo come corpo, ma anche come persone con emozioni, pensieri, progetti, passioni e relazioni importanti. Tale obiettivo passa attraverso l'accettazione profonda del disturbo e l'attribuzione di senso del percorso di cura come progetto personale.

Il gruppo *project planning* si propone nello specifico il raggiungimento di tali obiettivi attraverso un lavoro articolato in 4 tappe: scoperta di sé, valori personali, scelte di vita, storie sul futuro e mappa degli obiettivi. Attraverso il laboratorio di gruppo si è voluto favorire il "movimento" dalla fase di avvio del percorso terapeutico per lottare contro il disturbo alimentare, una sfida vera e propria all'identità, verso la fase di impegno attivo della persona nel generare la trasformazione, lavorando sulla motivazione.

L'uso di tale strumento si ritiene opportuno in momenti chiave del percorso, dopo una prima fase di adattamento per esempio, a inizio percorso, per stimolare lo sviluppo di un approccio al processo di cura come "scienziato ingenuo" nei confronti di sé e per avviare il lavoro sull'identità globale della persona. Il laboratorio tuttavia può essere funzionale anche in una fase di calo di motivazione, in cui è necessario risintonizzare i pazienti sul binario del percorso di cura, riaccendendo il lume su diversi aspetti di sé da nutrire e sulle mete desiderate per riavviare il proprio movimento esistenziale.

Sara Mura, DCA (Disturbi dei Comportamenti Alimentari)

Collaborano alla redazione:

Naila Meloni, Laura Mirarchi, Giorgio Pilloso, Anna Maria Milia, Valentina Angioy, Sara Mura.

L'invio della prossima newsletter è previsto per mercoledì 18 dicembre 2019

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

FB:AssociazioneCasaEmmaus

CASA
EMMAUS

codice fiscale 02289800928