



codice fiscale: 02289800928

## Newsletter n^1 del 2020

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

#### *“Se mi guardo davvero... cosa vedo?”*

Iniziamo il 2020 con un inno alla sincerità, e inauguriamo il gruppo tematico strutturando un argomento alquanto complesso e introspettivo: *Io allo specchio: come mi vedo, come mi vedono gli altri e come vorrei essere*. Abbiamo scelto di procedere in questo modo: ogni ragazzo ha ricevuto un foglio bianco dove era riportata questa frase con un'immagine: un gatto che non proiettava la sua ombra, bensì quella di un leone. Osservandola viene subito in mente che il gatto dell'immagine potrebbe essere fiero di sé stesso e vedersi come realmente è, e anche sentirsi bello, perfetto e felice. Ma è certo che le persone con un basso livello di autostima hanno di solito un'immagine di sé distorta, tendente a mostrare tratti che in genere sarebbero perfettamente normali come fossero dei difetti, esagerandoli fino a renderli inaccettabili. L'idea è che possiamo vederci per quelli che siamo, e anche così accettarci e volerci bene in maniera incondizionata; tuttavia non è affatto semplice riuscire a mettere in pratica questi pensieri.

Abbiamo estrapolato le seguenti frasi dai lavori educativi. M. dice: «Non sono un tipo che si guarda molto spesso allo specchio perché non mi importa di quello che pensano gli altri. Secondo me la gente che giudica in modo offensivo è solo invidiosa»; L. racconta: «Quando mi sveglio i miei capelli sono molto scompigliati perché la notte mi muovo un sacco e così mi serve un po' di tempo per sistemarmi, forse questo rispecchia il mio carattere e il tumulto che ho dentro, boh!»; I. spiega: «Io non mi voglio guardare allo specchio, mi sento un farabutto e un egoista. Non so come farò per tornare a essere felice e a volte evito proprio gli specchi».

Il rapporto con lo specchio è controverso, perché a volte sembra di splendere, ma altre volte pare di vedere solo un'immagine sfumata e sfuggente...

...per ora vi diamo solo questi accenni, approfondiremo meglio l'argomento nella prossima Newsletter!

#### **Naila Meloni, Comunità terapeutica**

#### *Fototerapia: un percorso nel tempo e nell'anima*

«Ci troviamo per le vie di Iglesias, l'aria è offuscata da un po' di nebbia e forse fra poco pioverà, ma noi siamo concentrati a osservare le cose belle che ci cambiano la giornata, quelle che riattivano i nostri ricordi, le vecchie emozioni, quelle cose che ci fanno sentire a casa...». Sembrano semplici i

pensieri di uno dei nostri ragazzi quasi ventenni, ma non bisogna dimenticare che questi pensieri si riferiscono alla distanza dalle persone amate: ci vuole coraggio, a vent'anni, per decidere di intraprendere un percorso in comunità. Un percorso che può voler dire sperimentare anche la fototerapia.

Zaino in spalla, allora, e macchina fotografica bene in vista, per iniziare un'attività mirata a raggiungere la consapevolezza di sé, sotto la guida costante e sicura degli operatori. La finalità non è la bella foto, non si parla di estetica in questo caso, finalmente piace anche l'imperfetto. Lo scopo è scattare, ricevere emozioni da trasmettere all'altro col dono concreto dell'attivazione del senso della vista. Questi scatti, riferiti al periodo di "messa alla prova" dei ragazzi, hanno la capacità di andare oltre lo scudo della memoria in maniera limpida, lasciando emergere informazioni inconsce pronte per essere decifrate. Il "gioco" scelto mira a svelare l'espressione più vera e più pura della propria interiorità, un'interiorità che può emergere ovunque: nel bar della vicina, dentro la barberia più antica o anche nel ristorante di pesce dove si mangia meglio in città. Questo è il senso dell'attività di fototerapia attivata dai nostri educatori di struttura, proposta anche ai ragazzi più timidi per offrire a tutti un'occasione di apertura.

Nel nostro progetto era incluso anche il momento condiviso della riflessione sul cambiamento, attraverso l'osservazione di immagini casuali, scattate da persone sconosciute ma che suscitavano nel gruppo di giovanissimi il recupero di ricordi indelebili, successivamente raccontati con coinvolgimento. L'obiettivo era quello di guidarli alla scoperta di sé, attraverso la condivisione con l'altro non solo di eventi traumatici ma anche di momenti dolci, teneri, primordiali.

Nella seconda parte del laboratorio, dopo aver fotografato il presente e ricostruito il passato, abbiamo camminato insieme verso il futuro – come? Attraverso la colorazione del simbolo mandalico della resilienza: si sceglievano i colori, si dipingeva una tela bianca con colori fluorescenti e bolle di sapone. Il processo è stato quello di partire dall'immagine osservata, o prodotta, e riportarla in un lavoro artistico che "butta fuori" quello che dentro sarebbe risultato troppo pesante da elaborare.

**Silvia Lai, Struttura minori e giovani adulti**

### ***Le ragazze collaborano all'Armadio Solidale***

L'Armadio Solidale, il progetto di Casa Emmaus inaugurato il 14 gennaio alla sede Acli in via Crocifisso a Iglesias, rappresenta un'occasione per tutti i cittadini di aiutare chi ha più bisogno con il semplice gesto di donare abbigliamento o altri oggetti di uso quotidiano che non si adoperano più. Si tratta di un sistema semplice che permette di creare una rete di solidarietà e rompere il muro di isolamento che spesso divide i cittadini nei centri urbani. È anche un'opportunità per rispondere in modo attivo alla politica dominante del capitalismo fondato sullo spreco e sulla corsa agli acquisti, offrendo un'alternativa concreta con il riciclo e l'economia circolare. Cosa c'è di meglio, infatti, per imparare il vero valore delle cose, che metterlo in relazione ai reali bisogni delle persone? Per questa e altre ragioni è da sottolineare l'impegno e l'entusiasmo che le ragazze della Comunità hanno subito riversato nell'iniziativa, prestandosi a un servizio volontario per smistare e catalogare i capi di abbigliamento. Quella che a prima vista può sembrare una pratica noiosa consente invece di entrare in contatto con una parte intima delle persone, perché anche dietro la scelta di un indumento si racchiude un'intenzione, un'indole, una storia. Le ragazze si trovano così a essere coinvolte con un'azione benefica e a sentirsi parte della comunità, un aspetto da non sottovalutare quando si parla di anime messe a dura prova dalle difficoltà della vita. Ma è proprio dal sostegno nelle difficoltà – in attesa di cogliere le nuove occasioni messe a disposizione da ogni destino – che possono nascere ponti solidi in grado di reggere un cambiamento di prospettiva.

**Laura Mirarchi, Comunità donne**

### ***L'International Job Day a Cagliari***

Il 27, 28 e 29 gennaio alla Fiera di Cagliari si è tenuto l'International Job Day, un'occasione rivolta ai tanti giovani disoccupati del territorio per presentarsi alle aziende e cercare di inserirsi nel complicato mondo del lavoro.

Anche i ragazzi del CAS non si sono lasciati sfuggire l'occasione: erano presenti alla manifestazione per tentare di trovare un impiego e poter così proseguire il processo di raggiungimento dell'autonomia e di integrazione iniziato col Percorso di accoglienza.

La tre giorni ha rappresentato il culmine dell'evento: per accedervi è stato necessario intraprendere un cammino di preparazione che i nostri ospiti hanno cominciato diverse settimane prima con l'aiuto degli operatori. Innanzitutto è stato necessario comprendere al meglio i meccanismi che regolavano l'evento, ovvero le procedure per candidarsi a un posto e le varie fasi che potevano portare a un colloquio con un'azienda. Una volta compreso il funzionamento, i ragazzi, tutti già iscritti al Centro per l'impiego, hanno compilato il format on line che prevedeva, fra l'altro, la redazione di un dettagliato curriculum vitae. Non è stato un passo da poco per i nostri ospiti! La piattaforma on line prevedeva che nelle esperienze lavorative venissero inseriti solo i lavori riconducibili a posizioni specifiche regolamentate da contratto, prassi non abituale nei paesi di provenienza dei ragazzi. Un'altra difficoltà è stata rappresentata dalla comprensione delle posizioni richieste dalle aziende, che spesso utilizzavano definizioni molto complicate per posizioni lavorative piuttosto semplici.

Con l'aiuto degli operatori e degli insegnanti delle scuole frequentare dai ragazzi si è andati oltre questi ostacoli; il passo successivo sarà costituito dal riscontro ottenuto dai ragazzi nel corso dei rispettivi colloqui di lavoro.

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



### ***La casetta di Babbo Natale***

Il 23 dicembre 2019 alcuni beneficiari dello SPRAR hanno partecipato a una bella attività legata al Natale. Sono stati ospiti nella Casetta di Babbo Natale curata dall'Associazione Elda Mazzocchi Scarzella di Domusnovas. L'attività proposta, "Aspettando il Natale... in Siria", è servita a creare un momento di incontro e confronto tra i bambini e i nostri ospiti.

Il pomeriggio si è aperto con un'intervista a una delle ragazze siriane del progetto, che ha raccontato come si vive il 25 dicembre in Siria. Dalla preparazione della cena della vigilia al pranzo di Natale, il riunirsi in famiglia, le canzoni, la messa, i regali e l'arrivo di Babbo Natale. L'intervista si è conclusa con l'ascolto di una canzone sul Natale in arabo. La canzone è stata tradotta e letta da una delle bambine intervenute alla serata. L'incontro si è chiuso con la merenda offerta dai nostri beneficiari ai piccoli ospiti intervenuti. Sono stati proposti tre tipi di dolcetti siriani e ad ogni bambino è stata consegnata una pergamena con una lista di ricette tipiche.

La serata ha visto presenti, oltre alle ospiti siriane e alla comunità locale, due bambine algerine e una donna del Gambia, con il suo bambino, che si trovano al CAS. Si è trattato di un'occasione di divertimento e crescita per i beneficiari più piccoli e di arricchimento per gli adulti che hanno avuto modo di sperimentarsi nel raccontare in italiano le loro tradizioni, mettendosi così in gioco.

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

### ***Quando parliamo di Educazione alimentare***

Il nuovo gruppo sull'Educazione alimentare ha ottenuto subito un riscontro positivo da parte delle nostre giovani ospiti, che hanno dimostrato di essere coscienti dell'importanza di mangiare in modo

consapevole per sentirsi in salute e in equilibrio con sé stesse. È stato allora spiegato perché questo gruppo potesse rivelarsi ancora più interessante di quanto credevano, introducendo e confrontandosi con loro rispetto a una serie di punti chiave, di seguito riportati.

La maggior parte delle attività umane tengono presente il cibo, le bevande e i tempi e le modalità di preparazione, somministrazione e assunzione; quando scegliamo un cibo al posto di un altro offriamo anche una visione del nostro stile di vita. Il cibo è parte integrante del nostro vivere sociale: mangiare insieme è stata la prima forma di socialità messa in atto dall'uomo. Il cibo non ha solo un uso strettamente alimentare: la scelta può essere finalizzata a migliorare il proprio aspetto, acquistare una certa forma fisica, dimagrire o ingrassare (il cibo inteso come strumento attraverso cui sentirsi più o meno in sintonia con sé stessi e l'ambiente). La bocca è il primo organo per la conoscenza del mondo; l'allattamento al seno fornisce cibo e rassicurazione, e costituisce il primo strumento di conoscenza per il bambino. Il cibo è un indicatore dello stato del rapporto familiare; in famiglia si apprende infatti la modalità di nutrirsi. Accettare o rifiutare il cibo significa comunicare qualcosa. Durante l'adolescenza, rifiutare o ingerire grandi quantità di cibo può diventare una modalità emotiva di risposta a situazioni di stress o ansia. L'impossibilità di usare la bocca per esprimere con la parola i propri conflitti con genitori-coetanei può portare a usarla per esprimere con il cibo questa incapacità. Attraverso l'alimentazione il bambino è stato posto sotto il diretto controllo dei genitori, quindi controllando l'alimentazione l'adolescente crea una strategia verso l'autonomia.

Le ragazze hanno riflettuto su queste tematiche e si sono soffermate sulla loro storia di vita. E. ha raccontato che a tredici anni era quasi anoressica perché non si piaceva e voleva essere magra. Ottenuto l'obiettivo non si piaceva ugualmente e dunque ricominciò a mangiare, raggiungendo i settantaquattro chili a quattordici anni. Si apprezzava però ancora meno. Si iscrisse in palestra per dimagrire. A sedici anni si piaceva. La droga ebbe anche l'effetto di aiutarla a dimagrire, a piacersi esteticamente e come persona. Al presente E. ritiene di non essere come vorrebbe. Lei vorrebbe essere come era prima di entrare in CTA.

G. quando aveva tredici anni era magra. Dopo la morte del padre ha iniziato a ingrassare a causa dello stress e dell'ansia. Il cibo per lei ha una funzione emotiva, riesce a riempire il vuoto derivato dalla mancanza della famiglia. Ritiene di riuscire a gestire il malessere grazie al cibo. Pensa che una strategia alternativa sarebbe quella di parlare del proprio stato d'animo, ma non riesce perché si blocca.

B. invece non smette mai di avere fame, non si sente mai sazia o soddisfatta. Ha iniziato a mangiare come una persona normale insieme a M.

Laura Mirarchi, Minori donne

codice fiscale 02289800928

Collaborano alla redazione:

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

**L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 21 febbraio 2020**

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

Codice Fiscale 022 89 80 09 28 Telefono [3463870154](tel:3463870154) Fax 0781 188 45 51

CASA  
EMMAUS

codice fiscale 02289800928