

Newsletter n^2 del 2020

Resoconto eventi e attività dai gruppi della Comunità

Anno nuovo: si riprende con il laboratorio dei Giardini Possibili

Dopo la pausa delle festività natalizie i ragazzi della Comunità maschile hanno ripreso a partecipare attivamente al progetto dei Giardini Possibili. Gli incontri si sono svolti in più paesi (Domusnovas, Villamassargia e Musei) dalle dieci a mezzogiorno.

Il primo incontro si è svolto negli spazi del giardino di Musei, dove i ragazzi, insieme ad altri volontari e al personale qualificato, si sono occupati di “sostenere” le piante presenti utilizzando il mastice, così da coprire il tronco vivo e permettergli di riprendere vigore.

Gli appuntamenti successivi hanno avuto luogo nel grande giardino di Domusnovas. Dopo le lezioni di teoria sulla flora caratteristica di quella determinata zona, e i possibili rischi dovuti all'inquinamento, si è passati alla parte pratica. Il lavoro da svolgere all'inizio è stato la preparazione del terreno, in modo da permettere poi alle piante di crescere e ridare vita al giardino. Si è proceduto con la pulizia del terreno che circondava alcuni enormi massi: in futuro potranno essere utilizzati come punto di incontro per le persone, che potranno sedersi per chiacchierare e stare insieme godendosi l'aria fresca delle sere estive. Soltanto allora si è passati alla piantumazione delle piantine che in precedenza erano state selezionate.

Essendo uno spazio molto ampio, gli incontri sono stati diversi e hanno visto il gruppo di ragazzi molto impegnato e partecipativo. Le attività all'aria aperta sono sempre bene accette dal gruppo, e costituiscono anche momenti di svago, divertimento e relazione.

Giulia Mura, CTA maschile

Il mare tra relax e resilienza: affrontare e costruire le sensazioni insieme

Jim Morrison, il cantante dei Doors, ci ha lasciato una frase perfetta per rendere a pieno quella resilienza che ogni giorno i nostri ragazzi più giovani dimostrano naturalmente: “Sii come il mare che, infrangendosi contro gli scogli, trova sempre la forza di riprovarci”.

Quante gite abbiamo fatto con i ragazzi al mare! Il mare ti nutre anche solo a guardarlo, lo porti dentro di te pure nelle attività quotidiane, crea una relazione forte con gli splendidi scenari della Sardegna. Per i nostri ragazzi, che hanno tra i quindici e i ventitré anni, è un bellissimo spettacolo anche d'inverno. Il mare rievoca ricordi d'infanzia, favorisce in tutti la calma e, cosa ancora più preziosa, cura gli animi. Alcuni hanno raccontato delle giornate trascorse insieme alla famiglia in spiaggia, a

giocare con la sabbia insieme agli altri bambini; altri hanno raccontato della sensazione che si prova nell'ascoltare i rumori marini mentre "si fa il morto" galleggiando; altri ancora hanno descritto come è bello scrivere poesie e cantare canzoni con i sensi toccati dalla magia di certi scenari.

Tornando alla frase di Jim Morrison: i ragazzi hanno percepito il mare come esempio di resilienza, interrogandosi anche sul significato di questa parola che riveste per molti tanta importanza. Durante il gruppo hanno capito che la resilienza è una capacità innata di far fronte alle difficoltà della vita, ma ha bisogno di essere coltivata. I nostri ragazzi, con la loro storia di vita segnata da dispiaceri e fallimenti, hanno avuto più occasioni per impararne l'arte.

Sono scaturite profonde riflessioni che hanno portato alla creazione di una "Bottiglia della calma", traendo spunto dal metodo Montessori, affinché i ragazzi potessero portare sempre con sé un "pezzettino di mare calmo artificiale". Osservare la bottiglia nei momenti di stress potrà essere inoltre fonte di conforto.

Lo strumento Montessoriano ha infatti lo scopo di calmare i pazienti, favorendo una diversa propensione all'ascolto soprattutto nei momenti di irascibilità, stress e conflitto: si riporta la persona al momento presente e alla sensazione suscitata dall'osservare i movimenti dei materiali all'interno della bottiglietta; in questo modo può riuscire più agevole spiegare il perché della rabbia e della tristezza provati in precedenza.

I materiali usati sono stati tutti ottimi attivanti sensoriali: sabbia al profumo di vaniglia, olio, brillantini, acqua, elementi naturali marini (conchiglie di diverse forme e dimensioni). I ragazzi si sono divertiti tantissimo a sperimentare il mix di elementi e hanno goduto, poi, dell'effetto rilassante delle loro creazioni. Le hanno riposte ognuno nel proprio comodino e, addirittura, c'è stato chi ha scelto di regalare la sua a una persona a lui molto cara.

Silvia Lai, Struttura minori e giovani adulti

Considerazioni sul gruppo "Positivo-Negativo"

Le ragazze della comunità "Eremo donne" seguono ogni domenica pomeriggio, con grande coinvolgimento, il gruppo "Positivo-Negativo", che consente loro di approfondire i fatti avvenuti nel corso della settimana e acquisirne una maggiore coscienza a partire dalle proprie considerazioni personali. È così possibile tracciare un bilancio riguardo eventi dei giorni appena trascorsi e dunque molto vividi nella memoria delle ragazze, e in questa ottica più facili da analizzare mettendone in luce gli elementi di rilievo che offrono spunti operativi per migliorare il percorso comunitario, sia condiviso che individuale.

Sono numerosi gli aspetti positivi che emergono da questi incontri, quali ad esempio le considerazioni sui miglioramenti delle loro vite ottenuti rispetto al primo periodo trascorso in comunità, sotto molteplici punti di vista: la relazione più soddisfacente con i familiari e i rispettivi compagni; la sensazione che le giornate inizino ad avere un senso anziché scorrere tutte uguali (come quando erano dominate dal solo pensiero di soddisfare la loro dipendenza); la riscoperta del bello che le circonda (anche solo soffermarsi un attimo a guardare il cielo); avere rapporti con gli altri che non siano più solo mediati da dinamiche legate alle sostanze; e più in generale: rientrare in contatto lucidamente con sé stesse.

Percezioni negative sono invece riferibili alla fatica di tenere il ritmo giornaliero (dato che prima non ne avevano alcuno), alla nostalgia della famiglia e degli amici, ai "fisiologici" dissidi con le compagne nel corso della convivenza, allo sconforto per la lunghezza del percorso che può far sembrare la fine del programma un traguardo eccessivamente lontano, oppure, ribaltando questa prospettiva, al timore di essere reinseriti in un contesto non protetto, troppo presto, da parte di chi sta per lasciare la comunità.

Questo gruppo offre alle ragazze delle nuove lenti per guardare alla propria condizione, disponendo il terreno per far comprendere loro che durante ogni settimana avviene qualcosa di buono o che comunque il negativo può trasformarsi col tempo in positivo, a patto di essere disposti ad accettare i rispettivi limiti e saper trarre il meglio dal confronto con gli altri.

Il gruppo attiva così meccanismi auto-riflessivi orientati alla crescita personale e collettiva, offrendo anche agli educatori una quantità rilevante di dati su cui lavorare — dati tanto più preziosi poiché emergono dalle fragilità che le ragazze stesse riportano, e che non devono essere quindi desunte da altri fattori.

Laura Mirarchi, Comunità donne

Parlare di nazismo al cinema in una chiave nuova

Nell'ambito delle celebrazioni della Giornata della Memoria, il 27 gennaio, i ragazzi del CAS hanno avuto l'opportunità di andare al cinema per assistere alla proiezione del film "JoJo Rabbit", del regista Taika Waititi, una pellicola che ha vinto un Oscar, su sei candidature, all'ultima edizione del premio più ambito nel mondo del cinema. Il film, chiaramente, affronta il tema del nazismo, argomento che i nostri ospiti hanno avuto modo di conoscere nelle lezioni dedicate durante l'anno scolastico. Come è facile intuire, si tratta di un periodo storico che ha toccato i ragazzi sotto molteplici angolature. Dopo la visione dello spettacolo è stato interessante soffermarsi e sviscerare le loro impressioni, scoprendo come può essere percepito un argomento così complesso da ragazzi giovanissimi e provenienti da una cultura lontana.

Mohamed, per esempio, è rimasto stupito dal modo in cui il film racconta una storia terribile come quella del nazismo usando toni così leggeri, spesso divertenti: «"JoJo Rabbit" mi è piaciuto molto; da quello che avevo studiato sui libri di scuola potevo già immaginare tutto ciò che riguardava quei momenti tremendi e angoscianti. Tuttavia nel film si ride, si balla e si piange in un modo che mi ha stupito».

Mamadou, da par suo, fa una considerazione che va al di là della pellicola e spiega come il pregiudizio abbia infinite sfaccettature: «Nel nostro continente certe cose non sono rare: le dittature, la violenza, le persecuzioni verso le minoranze... Sinceramente però non credevo che qui in Europa potesse succedere una cosa così terribile, avevo un'idea diversa sotto questo punto di vista. Ho sempre saputo che i paesi europei sono stati coinvolti in guerre e conflitti, però che all'interno dei vostri confini un uomo come Hitler sia riuscito a comandare e sterminare per così tanto tempo mi sorprende».

Ibrahim, infine, torna sul film e racconta di essere rimasto colpito dalla storia del bambino tedesco e della bambina ebrea nascosta nella sua casa, la cui evoluzione è al centro della vicenda: «Mi è piaciuto molto come il film fa capire che emarginare o perseguitare una persona, per il solo fatto di non essere del tuo stesso popolo, sia una stupidaggine. Alla fine si comprende che chi si comporta in quel modo, chi pensa di essere migliore degli altri senza motivo, si rivela un vero idiota...».

Giorgio Pillosu, CAS (Centro di Accoglienza Straordinaria)

Fare rete: un'azione che comincia da noi

Il nostro Sprar/Siproimi ospita sei nuclei familiari. Cinque arrivano dalla Siria e sono così composti: due famiglie con bambini ancora in età scolare, due nuclei monoparentali formati da una madre con figli giovani adulti e una coppia senza figli. L'ultimo arrivato è invece un nucleo monoparentale che comprende una madre e una piccola di un anno provenienti dalla Nigeria.

I nostri appartamenti sono stati scelti all'interno di palazzi situati nel cuore di Iglesias, in modo da permettere alle famiglie di interagire con la realtà locale e di partecipare attivamente alla vita cittadina. È una scelta che col tempo ha dato i suoi frutti: i beneficiari hanno infatti instaurato ottimi

rapporti sia con i vicini di casa che con il resto della comunità – cosa che significa, per alcuni, partecipare a cene e a feste di compleanno. In definitiva, sono nate delle vere e proprie amicizie. Si tratta di un obiettivo di grande importanza: “fare rete”, costruendo rapporti, è tra i punti cardine del progetto Sprar.

Se con i vicini e i compagni di scuola o di palestra risulta spesso agevole condividere le esperienze e andare d'accordo, non si può dire sempre altrettanto dei rapporti con gli altri beneficiari del progetto. Proprio per questo, una volta al mese, si tiene il gruppo dinamico guidato dalla psicologa. Durante il gruppo si affrontano le problematiche che emergono nella quotidianità, si parla di ciò che è andato bene o male nel corso del mese, dei progressi fatti e degli obiettivi da raggiungere. Si supportano i beneficiari nel loro percorso e si cerca di dare sostegno tramite il gruppo, che include anche gli operatori.

Il gruppo rimanda dei feedback sia in positivo che in negativo; accoglie, sostiene e sprona i partecipanti; insegna a confrontarsi gli uni con gli altri e quanto sia importante costruire dei legami solidi. Perché se è vero che la rete esterna riveste un'importanza enorme, allo stesso tempo partire da un gruppo e da una base sicura è fondamentale, sia nel percorso di crescita che nell'inserimento sociale di ogni beneficiario.

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

Il nuovo gruppo tematico sui bisogni

Nella Comunità delle minori donne, a partire dal mese di marzo, sarà avviato il nuovo gruppo tematico incentrato sui bisogni.

In questo gruppo si considera il bisogno inteso funzionalmente come un elemento che attiva e dirige il comportamento, e i due concetti di bisogno e motivazione verranno visti in modo complementare. Il gruppo si propone di capire come ognuna delle ragazze abbia fino ad ora considerato i propri bisogni. Verranno analizzati i bisogni di ognuna delle componenti del gruppo partendo da quello che una di loro ritiene fondamentale: Il bisogno di amore. Considerando che purtroppo, nelle donne, la dipendenza affettiva è una costante che si riscontra fin dal periodo adolescenziale, e che può prestarsi a manifestazioni disfunzionali, indotte da alcune comuni paure sulle quali rifletteremo insieme.

La paura dell'abbandono consiste nel timore di rimanere soli, senza nessuno che possa prendersi cura dell'altro. Nell'affrontare in solitudine tutte le diverse prove alle quali la vita ci espone. Si manifesta con la costante e incessante paura di poter perdere la persona con cui si condivide la quotidianità, la persona amata e di conseguenza di rimanere privi di qualsiasi legame affettivo. Questa paura deriva da diversi fattori inerenti a perdite reali, come lutti, traslochi, divorzi, o presunti, come immaginare l'interesse del proprio partner per un'altra persona, interpretare i comportamenti normali come abbandoni e così via. Qualsiasi situazione in cui si percepisce una reale o presunta interruzione del contatto emotivo potrebbe attivare la paura dell'abbandono.

La paura del rifiuto o sensibilità al rifiuto è una disposizione della persona. È assimilabile a un tratto di personalità che si manifesta con una aspettativa ansiosa e persistente di essere rifiutati. Prevede un'ipersensibilità a captare il rifiuto nel momento stesso in cui avviene, e con reazioni emotive intense in seguito all'evento.

La paura di esser “costretti” nella relazione, perdendo la propria libertà, rivela scenari non immediatamente prevedibili: spesso chi ha esigenza di nascondersi dalle relazioni sentimentali, infatti, non ha come obiettivo la sola difesa della sua libertà. Quando un individuo ha difficoltà a modulare e riconoscere le proprie emozioni sgradevoli, sviluppa un tipo di adattamento al suo ambiente che prevede l'allontanamento di tutte le situazioni che potrebbero generare tali emozioni sgradevoli. La relazione sentimentale è per sua natura il contesto nel quale siamo più esposti a

turbamenti emotivi: anche il semplice stato emotivo o fisico del nostro partner è in grado di produrre influenze su di noi.

Laura Mirarchi, Minori donne

Collaborano alla redazione:

Giulia Mura, Laura Mirarchi, Giorgio Pillosu, Silvia Lai, Valentina Angioy.

L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 20 marzo 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

FB: Associazione Casa Emmaus

EMMAUS

codice fiscale 02289800928