



codice fiscale: 02289800928

Newsletter n^8 del 2020

Imparare a dire grazie

Nonostante il caldo del mese di agosto le attività educative nella comunità uomini non si sono fermate. Tra gite al mare e golose merende anche i gruppi educativi hanno proseguito la loro programmazione. Il gruppo Tematico del venerdì ha affrontato uno dopo l'altro tantissimi argomenti: il tempo, il desiderio, la soddisfazione e l'insoddisfazione, la gratitudine. Un tema che ha toccato tanto i componenti del gruppo in quanto, come accade la maggior parte delle volte, viene data spesso per scontata. Nessuno si chiede cosa ci possa essere dietro ad un "grazie" veramente sentito. Il lavoro si è focalizzato proprio su quello e cioè sul vedere cosa ci sia dietro quella parola tanto usata da tutti noi. Nella prima parte è stato chiesto ai ragazzi di scrivere su un bigliettino anonimo a chi fossero grati e per cosa all'interno del contesto comunitario. Dopo aver consegnato i bigliettini questi sono stati mescolati e consegnati a caso e l'interno gruppo si è divertito ad indovinare chi dei compagni avesse scritto i biglietti. Nella seconda parte è stato chiesto ai ragazzi a chi fossero grati e per cosa ampliando il loro orizzonte, includendo quindi contesti come quello familiare e sociale. Durante la chiusura del gruppo è stato chiesto cosa ne pensassero di questo nuovo argomento e della modalità di lavoro ma soprattutto come si sentissero. La frase che è stata ripetuta più volte dall'intero gruppo è stata: "Non ci avevo mai pensato, la davo per scontata, GRAZIE".

Giulia Mura, comunità terapeutica

L'autostima e la dipendenza

Facendo riferimento alle teorie relative alla cura della dipendenza dove, abbiamo pensato di affrontare coi nostri ragazzi il tema dell'autostima. È emerso che, anzitutto, vi è una estrema difficoltà a trovare delle cose positive della propria persona quando si è all'interno di un percorso per l'astinenza da sostanza. La difficoltà sostanziale è proprio il fatto di guardarsi allo specchio e non vedersi "brutto, sporco e cattivo". Subentra, secondo alcuni ragazzi, il senso di colpa per il tempo perso, per la sofferenza arrecata a se stessi e agli altri, la parvenza di una situazione di stallo, quasi irrimediabile. Il senso del percorso è infatti la ricerca di strategie differenti dall'uso di sostanza, è dimostrare a se stessi e al mondo che si hanno le risorse per affrontare, in ogni caso, le

situazioni più complesse. È emerso, a tal riguardo, che la maggior parte dei nostri adolescenti non si sente in grado di intraprendere relazioni con altri adolescenti "sani" e lontani dal problema di utilizzo di droghe. Di conseguenza, invece che spingersi nelle esperienze positive, ci si ritrova a sperimentare la trasgressione dell' utilizzo per evadere da quel senso di adeguatezza.

Nel rimandarsi le caratteristiche positive a vicenda, i ragazzi hanno rinforzato quello che è il lato positivo " dello specchio", primo tassello verso la cura della visione distorta data dal " io non sono sufficientemente adatto". In seguito al confronto avente come basi la consapevolezza e la positività, finalmente, i ragazzi sono riusciti ad utilizzare lo specchio per osservarsi nel periodo di cambiamento più delicato dato dallo stare in comunità cioè quello adolescenziale.

Silvia Lai, minori uomini

Le storie come guida e ispirazione

Le storie di Rachel Carson, Franca Viola Rosa Parks, Coco Chanel, parlano di donne che con le loro scelte e azioni sono riuscite a dare un contributo significativo per cambiare il mondo. Provenivano tutte da situazioni familiari complesse, che non lasciavano certo immaginare quello di cui sarebbero state capaci. Se oggi le condizioni di vita delle donne sono migliorate — nonostante la lunga strada che c'è ancora da fare verso una parità di diritti fra i generi — lo si deve anche a loro. Queste storie rappresentano una preziosa fonte di ispirazione per tutte le donne che si trovano a fronteggiare problematiche esistenziali legate alle dipendenze, anche di grave entità. Sapere che qualcosa è stato fatto significa sapere che è possibile, significa accorciare la distanza che ci separa dai nostri sogni, significa trovare appigli per dare un senso a un vissuto che — per quanto compromesso — può ancora essere riscattato. Si tratta dell'approccio metodologico che ha sempre contraddistinto Casa Emmaus, una comunità che apre sempre le porte di fronte a una persona in difficoltà.

Laura Mirarchi, comunità donne

codice fiscale 02289800928

Si ritorna a scuola

Per due delle giovani beneficiarie del progetto è iniziata la scuola. Dopo tanti sforzi e sacrifici sono riuscite a conseguire la licenza media e hanno deciso di proseguire insieme negli studi. Si tratta di due sorelle che provengono dalla Siria, la maggiore ha 17 anni mentre la più giovane ne ha 16. La gioia provata il giorno in cui hanno conseguito la licenza media ha presto lasciato il posto ai progetti per il futuro. Le scuole prese in considerazione sono state diverse ma alla fine la decisione per entrambe è ricaduta sul corso serale proposto dall'IPIA Ferraris. Le due ragazze sono determinate a conseguire il diploma altrettanto brillantemente e vedono nel loro futuro anche l'università. Gli altri piccoli ospiti del progetto inizieranno a breve il nuovo anno scolastico e sono felicissimi di incontrare i compagni e le maestre che tanto sono mancati lo scorso anno. Ma i più giovani non sono i soli a impegnarsi nello studio...anzi! Tre dei beneficiari sono impegnati nel conseguimento della patente di guida e una di loro ha superato l'esame di teoria. La patente per gli

ospiti del progetto costituisce, infatti, un importante tassello per il raggiungimento dell'autonomia. Tutti gli altri si cimenteranno a breve con l'inizio dei corsi di alfabetizzazione proposti dal CPIA di Serramanna, ognuno secondo il proprio livello ed è importante sottolineare come gli adulti siano impazienti ed entusiasti per la ripresa dei corsi quanto i più piccini.

Valentina Angioy , SIPROIMI e CAS

Le false credenze

Nell'ultimo mese ha preso avvio nella struttura minori donne un nuovo gruppo educativo in cui sono centrali le tematiche sui falsi miti e le false credenze che aleggiano nel gruppo giovanile riguardo l'uso della sostanza. L'attività è stata accolta di buon grado dalle utenti poiché è nato uno spazio di condivisione delle conoscenze in loro possesso talvolta rivelatesi bizzarre e senza un reale fondamento. A cadenza settimanale le minori donne sono invitate a mettersi in gioco perché i gruppi si svolgono in maniera interattiva e con l'ausilio dei post-it. La finalità è anche quella di far riflettere sugli effetti e sulle conseguenze che portano le varie sostanze. Il tutto è guidato dalla psicoterapeuta e si è osservato che le minori in questo modo hanno l'opportunità di apprendere nuove caratteristiche delle varie sostanze. Per rendere più interessante e aderente alla realtà il gruppo educativo si è pensato di coinvolgere un'utente della struttura donne con la finalità di portare alla loro attenzione una testimonianza reale sull'uso della sostanza. G. visibilmente emozionata, ha accettato la richiesta di condivisione partecipando fisicamente al gruppo educativo. Ha fornito un quadro generale della sua adolescenza, caratterizzata da utilizzo di sostanza in solitudine, ricoveri in Neuropsichiatria infantile e assunzione di terapia farmacologica. Ha suddiviso per età l'inserimento di sostanze più pesanti nella sua quotidianità toccando uno dei punti chiave per il gruppo, poiché spiegando l'episodio ha fatto comprendere loro che pur non essendo intenzionata a proseguirne l'uso, ma piuttosto solo provarla, si è trovata a non riuscire più a farne a meno. G. Riporta alle ragazze un bilancio della propria vita, essenzialmente si è parlato degli aspetti negativi dell'uso, tra cui: l'aver perso se stessa, essersi allontanata dalla famiglia, aver dovuto rinunciare ai propri sogni (laurea), aver provocato dolore alla propria madre e l'aver perso la libertà. Le minori donne da parte loro hanno mostrato tanto interesse, hanno ringraziato G. per essersi resa disponibile nel raccontarsi con loro. Al momento della discussione sono state condivise le sensazioni provate da ciascuna minore, hanno esternato quanto si possa far del male alla famiglia d'origine e creato dei collegamenti su precedenti esperienze personali.

Silvia Melis, comunità minori donne

Il laboratorio sensoriale

Durante questo mese le pazienti del centro DCA “Lo Specchio” hanno preso parte ad uno dei laboratori più interessanti da un punto di vista nutrizionale: il laboratorio sensoriale. Il fine è quello di permettere alle pazienti di riprendere contatto con i propri sensi e, attraverso questi, riscoprire le sensazioni evocate dai vari stimoli, consentendo loro di avvicinarsi al cibo con curiosità e fiducia, superando i propri pregiudizi. I sensi, implicati con l’affettività, ci procurano informazioni cognitivamente utili riguardo alla qualità, allo stato di conservazione e alle modalità di cottura di un alimento ma non solo: orientano i nostri comportamenti e le nostre scelte alimentari, generando sensazioni di benessere, di appagamento, di nostalgia, di consolazione ma anche di avversione e di disgusto. Odori, sapori e aromi dei cibi scortano tutti i momenti della nostra esistenza: dall’emozione del seno materno, dispensatore del primo alimento che, ricco peraltro di note affettive, ci offre la nostra prima intensa sensazione di appagamento, all’emozione della condivisione dei pasti in famiglia o alle cene con gli amici. Acquisire consapevolezza dei propri sensi significa favorire l’uso e la conoscenza dei sensi come risorsa personale al cambiamento. Il laboratorio ha cadenza settimanale e consta di una parte teorica, in cui vengono valutate le caratteristiche principali degli organi di senso ed una parte pratica, al termine della quale viene condivisa ed analizzata con il gruppo l’esperienza sensoriale ed emotiva di ciascuna. Le pazienti sperimentano, ad ogni incontro, un senso alla volta con la totale esclusione degli altri. Si inizia di solito attivando:

1. la vista. È il senso che dà più sicurezza perché è molto legato al controllo e permette di razionalizzare le emozioni. La vista è il senso più utilizzato dai pazienti con DCA e si è notato come questo abbia un ruolo fondamentale e condizioni in maniera determinante gli altri organi di senso. In particolare, colore e forma possono alterare le percezioni gustative dunque le scelte alimentari (il colore ad esempio è il primo fattore di attrazione o repulsione). Per il cibo, come per molte altre cose, l’aspetto visivo risulta fondamentale; la reazione di ciascuno alla vista di un alimento è strettamente connessa al vissuto esperienziale e alimentare. Vengono mostrate delle immagini di paesaggi, raffigurati da diversi prodotti alimentari, ed ogni partecipante dovrà osservarle attentamente individuando l’alimento che suscita maggiori emozioni e riportando il tutto in una scheda di rilevazione strutturata.

2. L’udito. È il senso dell’imprevedibilità: può cogliere di sorpresa e far nascere un’emozione immediata che non possiamo gestire. Mentre mangiamo, anche gli stimoli uditivi contribuiscono ad arricchire le informazioni sensoriali che il cervello riceve riguardo al cibo. Gli stimoli uditivi esterni, o rumori ambientali, possono giocare un ruolo importante nelle nostre scelte alimentari (per esempio la musica di sottofondo nei supermercati e nei ristoranti ha lo scopo di rendere più piacevole la permanenza in tali luoghi, favorendone ovviamente gli acquisti) e nella nostra percezione sensoriale alterando, in alcuni casi, anche il gusto. Vengono fatti ascoltare degli “eating sounds” ed ogni partecipante dovrà riconoscere l’alimento/bevanda/modalità di cottura in questione e la sensazione/emozione provata, riportando il tutto in una scheda di rilevazione strutturata.

3. L’olfatto, perennemente attivo: ogni respiro è intriso di odori. È il senso più strettamente connesso alle emozioni poiché collegato al sistema limbico e, in particolare, all’ippocampo, incaricato principale della memoria emotiva. Vengono fatti annusare, con occhi bendati, diversi

prodotti alimentari ed ogni partecipante dovrà riconoscerli e segnalare, sulla scheda di rilevazione strutturata, la sensazione/emozione/ ricordo evocato.

4. Il tatto. È il primo senso che si sviluppa negli esseri umani (già dopo pochi mesi di vita il feto risponde a stimoli tattili). È il senso più intimo e invasivo, specie quando si tocca ciò che non è possibile vedere. È preposto alla percezione degli stimoli che interessano la superficie esterna del corpo umano, attraverso cui il cervello riceve informazioni sull'ambiente circostante. Ad ogni partecipante vengono fatti toccare, con occhi bendati, diversi prodotti alimentari, caratterizzati da diverse consistenze, ed il fine è sempre quello di riconoscerli e di segnalare, sulla scheda di rilevazione strutturata, la sensazione/emozione/ ricordo evocato.

5. Il gusto. È il senso che mette più a contatto con le proprie paure. Ci mette davanti ad ansie, difficoltà e mette alla prova il nostro coraggio. Generalmente si preferisce non lavorare sul gusto perché le preoccupazioni delle pazienti, in merito all'assaggio di alimenti potenzialmente fobici, potrebbero rompere l'equilibrio di un gruppo nutrizionale che ha come obiettivo anche quello di far riscoprire il piacere del gioco e della condivisione. Nel laboratorio sensoriale si lavora per ricostruire/rievocare la memoria della propria esperienza con il cibo e con l'ambiente circostante; le emozioni ed i ricordi, rievocati attraverso i sensi, diventano un vero e proprio viaggio finalizzato a riprendere contatto con sé stessi e con ciò che ci circonda.

Vanessa La Bella, struttura DCA

Collaborano alla redazione:

Silvia Lai , Laura Mirarchi, Valentina Angioy, Silvia Lai, Silvia Melis, Giulia Mura, Vanessa La Bella

L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 30 ottobre 2020

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

Codice Fiscale 022 89 80 09 28

sito internet www.casaemmausiglesias.it

FB:AssociazioneCasaEmmaus
