Insieme a Voi

Bollettino dell'Associazione "Insieme a Noi"

Anno quinto **Numero 2**

(dicembre 2009)

Sommario

- **pag 2: Rete Sociale dell' Associazione**
- **pag 3: Calendario delle attività 2009-/2010**
- **Pag. 4-7: Attività dell'-Associazione**
  Con testi di: **Filomena, Anna, Roberto**
- **Pagg. 8-19: Tema di riflessione di questo numero:**
  La comunicazione
  con testi di ***Claudio, Enzo, Haisam, Sabrina***
- **Pagg. 20-23: Pensieri e Parole**
  Testi di: **Claudio, Anna, Sabrina**
- **Pag. 24: La Missione dell'Associazione**

Illustrazioni:

Alessandro:pagg. 13, 14
Anna: pag. 17
Daniela: pagg. 9, 10, 15
Elena: pagg. 4, 8, 11
Filomena: pag. 19
Giorgia: pag. 18
Lidia, pagg. 1, 23
Ottavio: Pagg. 6
Roberto: pag. 16, 21

Si ringraziano tutti coloro che hanno dato un contributo fattivo alla realizzazione di questo numero.

Associazione "Insieme a Noi"
Via Albinelli, 40 - Tel e Fax 059 220833
E-mail: insieme.a.noi@tiscali.it
Sito: www.insiemeanoi.org

LA RETE SOCIALE DELL' ASSOCIAZIONE

CEIS
- Collaborazione Comunità la Barca

UNASASM
- Coordinamento regionale Associazione dei familiari

PROVINCIA
- Collaborazione con gli Assessorati per temi di interessi inerenti le politiche sociali, la formazione e il lavoro

USL
- Convenzione per la sede dell'Associazione e la casa di Palagano
- Collaborazione con Centri Diurni e loro operatori per l'invio delle persone
- Iniziative di formazione

LICEO SOCIO-PSICO.PEDAGOGICO—UNIVERSIA' DI PARMA
- Tirocinii e stage

Insieme a noi

CONSORZIO COOPERATIVE SOCIALI
- Iniziative e progetti

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI MODENA
- Progetti vari

CSV
- Formazione
- Stesura di progetti
- Incontri di promozione del volontariato
- Progetti sovraprovinciali

SOCIAL POINT
- Progetto biblioteca
- Iniziative varie (Le Parole ritrovate)

ARCI
- Convegni e incontri di formazione
- Promozione spettacoli teatrale e cicli di film
- Progetti culturali inerenti la salute mentale

COMUNE
- Servizio Ghirlandina e Palazzo comunale
- Collaborazione e progetti vari con l'Assessorato e operatori dei servizi sociali

Associazione Insieme A Noi
Orario attività

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	15.30-18.30 **Accoglienza** Con Gianna					
15.30-17.30 **Progetto Biblioteca** Con Silvia, Chiara, Sonia, Anna *(c/o Biblioteca Delfini— Sede associazione)*	16.00-18.00 **Giornalino** Con Bianca Maria , Giorgio, Claudio e Haisam	15.30-16.30 **Yoga** Con Chiara	10.30-15.00 **Laboratorio di Cucina** Con Mario, Roberto, Gianni, Luigi **Laboratorio di scenografia** Con Matteo	16.00—18.00 **Chitarra e canto** Con Giuliano e Mario	15.00-17.00 **Teatro** Con Matteo e Tilde (c/o ex caserma S. Chiara)	**Palazzo comunale** 15.00-19.00 **e** **Ghirlandina** 9.00-12.00 15.00-19.00 Con Graziella, Filomena
16.00-17.00 **Informatica** **Con Matteo** 16.30-17.30 **Danza** Con Alessandra	16.00-18.00 **Laboratorio di pittura** Con Matteo	15.30-18.00 **Laboratorio di scenografia** Con Matteo		Il primo venerdì del mese **Incontro auto-aiuto familiari**		
			Ogni 15 giorni **Gita sociale** Con Mario e Roberto			

Inoltre sono in programmazione incontri occasionali per:

Pasta fatta in casa

Laboratorio artigianale creativo

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

.

1. Prima estate a Palagano

Nei mesi di luglio e agosto si sono svolti i primi turni di soggiorno nella casa di residenza estiva di Palagano; sono stati ospiti della struttura, oltre agli utenti della nostra associazione, parecchi utenti di Modena inviati dai servizi di salute mentale. Questi hanno avuto, così, la possibilità di vivere un'esperienza di "comunità" in un periodo, quello estivo, in cui spesso le persone con sofferenza psichiatrica soffrono maggiormente la condizione di solitudine.
L'esperienza è stata apprezzata da tutti gli ospiti e il bilancio è stato decisamente positivo.

2. Progetti ultimati

Si sono conclusi due progetti impegnativi, ambedue finanziati dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena: "Pazzi per la vela e non solo" e "Esci con noi".
Il primo ha permesso alla nostra Associazione di organizzare 3 periodi di brevi soggiorni a Marina di Ravenna, centrati sull'esperienza della vela, che hanno previsto anche incontri con altre Associazioni, visite guidate sul territorio ravennate. L'ultimo turno si è svolto nel mese di settembre. Inoltre il progetto ha previsto anche un corso di Yoga e le passeggiate nella natura.
"Esci con noi" è stato un progetto biennale che ci ha consentito, tra l'altro, di costruire lo spettacolo teatrale "Quadri" della nostra Compagnia Fuali e di rappresentarlo all'esterno dell'Associazione.

3. Progetti avviati quest'anno

"Teatro e salute mentale": il progetto è finanziato dal Dipartimento di Salute Mentale di Modena e ci consente di continuare l'esperienza del laboratorio teatrale per arricchire il nostro spettacolo "Quadri" e rappresentarlo nei teatri; le ultime rappresentazioni sono state fatte a Pontelagoscuro vicino a Ferrara, e a Modena durante il Convegno delle "Parole ritrovate". In particolare la rappresentazione al teatro sociale di Pontelagoscuro (all'intenrno della rassegna teatrale regionale su teatro e salute mentale) ha ottenuto significati apprezzamenti (vedi anche l'articolo all'interno di questo numero e, per quanto riguarda l'esperienza teatrale nel complesso, il "contributo" sul nostro sito www.insiemeanoi.org).

"Una rete per il benessere": è un progetto biennale finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena (vedi numero precedente di *Insieme a voi*). All'interno di questo progetto abbiamo organizzato, oltre al soggiorno di Palagano per gli utenti della nostra Associazione, la partecipazione di utenti, familiari e soci al Convegno Nazionale sulle "Parole ritrovate" a Trento agli inizi di Ottobre. Le "Parole ritrovate" sono un movimento nazionale che crede nel valore del fareassieme nel campo della salute mentale e costruisce occasioni per confrontare esperienze, condividere progetti, camminare assieme.

Il progetto prevede scambi di esperienze con altre associazioni di altre realtà territoriali regionali ed nazionali, turismo sociale, ecc.
"Proviamo a stare in equilibrio: danza e Yoga!": anche questo progetto è finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Modena. Le attività previste nel progetto, danza (con Alessandra) e yoga (con Chiara), sono già iniziate e continueranno per l'intero anno.

4. Le "Parole ritrovate" a Modena

Si è svolto a Modena, il 27 novembre, il convegno nazionale delle "Parole ritrovate": tema dell'incontro è stato "Tempo libero, tempo delle relazioni". È la prima volta che le "Parole ritrovate" sbarcano a Modena. La nostra Associazione, assieme al Social Point, ha contribuito alla programmazione e alla gestione dell'evento, e ha dato il suo fattivo contributo di esperienze e di idee durante il convegno.

5. "Progetto Biblioteca": è stato riproposto anche quest'anno il progetto Biblioteca, gestito dal Social Point, a cui partecipano anche nostri volontari e utenti.

6. Festa di autofinanziamento: L'Associazione organizza una cena di autofinanziamento alla Polisportiva Gino Pini con una duplice finalità, quella di raccogliere fondi per consentire lo svolgimento delle attività dell'Associazione e quella di far conoscere il progetto che "Insieme a noi" cerca di realizzare per le persone con sofferenza psichiatrica e per i loro familiari.

7. Le attività laboratoriali ordinarie: proseguono le attività di laboratorio descritte nel calendario settimanale inserito nelle pagine precedenti.

USCITA A PALAGANO

Il 22 luglio u.s. sono stata a Palagano a "Casa Mariano". Il tempo era bello e faceva meno caldo che a Modena. Siamo andati con il pulmino dell'Associazione. Eravamo: la Tilde, suo marito Davide, Matteo ed io.
Siamo partiti verso le ore dieci del mattino e siamo arrivati alle ore 11,30 circa.
Durante il tragitto abbiamo fatto una sosta presso un rivenditore di formaggi ed abbiamo acquistato della ricotta, del mascarpone e del burro.
La casa è molto bella, in pietra sono le pareti esterne e si vede un panorama meraviglioso da lassù.
I pavimenti del primo piano sono in legno massiccio ed anche i soffitti, mentre i pavimenti al piano terreno sono in ceramica.
Verso le ore 13 siamo andati a tavola. La Tilde aveva cucinato i tortellini ed abbiamo mangiato anche la ricotta e la frutta. Con il mascarpone, le uova e lo zucchero la Tilde ha fatto il "tiramisù".
Il pomeriggio l'abbiamo trascorso sull'orto, dove abbiamo seminato alcuni ortaggi, e poi abbiamo fatto una passeggiata nel bosco.
Siamo ritornati ed abbiamo cenato all'aperto con un'ottima insalata di riso e dei radicchi raccolti nell'orto. Poi siamo andati alla fiera in un paese vicino, quindi siamo ritornati a dormire.
Al mattino seguente Sergio è venuto a tagliare l'erba del prato.
A mezzogiorno abbiamo pranzato all'aperto; c'era anche Andrea. Abbiamo mangiato dello spezzatino di vitello all'aceto balsamico e dell'insalata dell'orto.
Il pomeriggio siamo andati al Lago Verde: un bel laghetto in mezzo al bosco, dove si può pescare o bere qualche bevanda o gustare un gelato.
La sera siamo andati a mangiare una buona pizza, offertaci dalla Tilde.
Il venerdì a mezzogiorno abbiamo mangiato gli spiedini e le salsicce, cucinati al barbecue. C'erano anche Sergio e Maurizio, il quale ha portato alla Tilde due dolci: una crostata e una torta al cioccolato. Anche questa volta abbiamo mangiato all'aperto, all'ombra del fienile.
Nel pomeriggio sono venute due amiche della Tilde a farle visita.
La sera dopo cena siamo ripartiti per Modena Matteo ed io e siamo arrivati verso le ore 23.

FILOMENA

FESTA A PALAGANO

Domenica pomeriggio con i miei amici dell'Associazione sono andata a Palagano dove una persona buona ci ha donato un immobile per andarci a trascorrere alcuni giorni di vacanza.
La casa è grande e accogliente.
Il viaggio è stato bellissimo.
Dopo poco tempo che eravamo su sono arrivate le autorità per il taglio del nastro; peccato che, per impegni, ci mancasse la chitarra, perché altrimenti ci sentivano fin in paese.
A me è piaciuto molto; peccato che quel giorno volgesse al termine, perché avrei voluto che non finisse mai.

ANNA

PALAGANO

Io mi chiamo Roberto Cadalora. Sono un volontario dell' associazione Insieme a noi.
Quest'estate sono stato per cinque giorni dal 12 al 16 agosto 2009 in vacanza a Palagano. La mia esperienza è stata molto piacevole nello stare insieme a persone come me e volontari responsabili nell'educazione di stare insieme sia nella cucina che nell'escursione delle gite fatte alle Piane di Mocogno, al Lago Santo, e al Lago Verde.
Abbiamo fatto anche il mercatino alla festa del paese di Palagano dove alla sera abbiamo trascorso una serata piacevole in compagnia a mangiare gnocco e tigelle.
Abbiamo fatto anche due grigliate una il 14 e una il 15 d'agosto, in compagnia di gente venuta a trovarci per le ricorrenze del ferragosto.
Per ferragosto al mattino sono andato al santuario di Palagano con Alessandro: finita la messa Matteo è venuto a prenderci.
Secondo il mio punto di vista è stato molto bella quest'esperienza campestre e montana a Casa Mariano, dove ho disegnato alcune magliette per i volontari.
Spero di poterlo fare anche nell'anno 2010 come l'anno scorso.
Roberto

Il tema di questo numero:

La Comunicazione

LA COMUNICAZIONE

Credo fermamente vivere sia comunicare.
Lo si riscontra pure nelle specie animali in modo se pur diverso meno essenziale e ricco di quanto non sia per il genere umano.
Unica eccezione la lotta per la sopravvivenza e per l'uomo l'egoismo, il potere, l'odio, la violenza e l'invidia.
Esistono mezzi di comunicazione di massa nel mondo moderno che permettono di accedere alle notizie di tutto il globo in tempo reale: telefono, internet, televisione, stampa e posta ma non è questo che mi preme: questi sono solo alcuni tra i mezzi per poter comunicare, l' anima è tutt'altra cosa! lo scambio, il rapporto interpersonale, l'affetto, l'amore sono le vere insostituibili leve che aiutano a far muovere all'uomo i primi passi, se fortunato, in una società di persone che, almeno in teoria dovrebbe riservargli un posto: un posto degno, il suo posto.
Talvolta può succedere che il primo nucleo possa creare problemi e qui intendo la famiglia: l'accadimento conseguente è che quel bambino a volte (è soggettivo) vivrà l' affettività in modo lacerato, difforme, diverso dai suoi coetanei.
Dico questo perché spesso i problemi di quell'uomo sono ed erano i problemi di quel bambino.
Parlo di affettività perché è base fondante della comunicazione.
Vivere è comunicare: basta una parola, un gesto, un sorriso, talvolta anche un silenzio per dire che si è, che si è lì, proprio lì in quel momento.
Credo non occorra granché per poter vivere in una qualsivoglia comunità: penso gentilezza, educazione, rispetto: sembra una ricetta semplice ma non lo è affatto perché molto sta a vedere anche se c'è reciprocità.
Comunque, indipendentemente dal risultato, uno scambio veloce resta tale e a parte la famiglia originaria di appartenenza, se è vero che il mondo è grande, dovrebbe esistere la facoltà per tutti, e mi ripeto, di trovare eco alla propria sensibilità attraverso scambi interpersonali

resi possibili dall'espressione di sé a favore dell'altro. Questo è possibile talora anche involontariamente.
Si può provare forte un senso di solitudine nel non riuscire a comunicare ad altri quel qualcosa di sé che si vorrebbe, ci si può sentire diversi nel vedere, toccare con mano che altri riescono con facilità.
E questo è un handicap che si può risolvere da sé cominciando ad esprimersi con piccole cose o chiedendo l'aiuto di un medico. L'uomo provato da qualsiasi tipo di sofferenza è un uomo solo: un cliente scomodo per tutti.
Io ho figli grandi che risiedono lontano, anche se li vedo poche volte, basta una telefonata per sentirli vicini e tante piccole cose che mi hanno dato mi parlano di loro anche quando loro di fatto non sono lì con me.
Questo per dire che anche oggetti che ci sono stati regalati e che tu vedi o hai con te ti parlano di quella persona, di quel momento e tu comunichi con lei e viceversa.
Io credo che nessuno non possieda almeno una fotografia, è vero però che talvolta, anche quella sola fotografia non la si voglia nemmeno vedere.
una cartolina, un tappo di spumante, un fiore secco tra le pagine di un libro…
Mi sono prefissato solo lo spazio di una pagina e per concludere: questi sono solo alcuni appunti molto semplici dedicati ad un puzzle essenziale da cui nessuno può esimersi e non solo in vita, di partecipare, perché la comunicazione è il pane della vita e il fiore del ricordo.

Modena 10-9 2009
CLAUDIO

…….

Tutti i cuori sono colmi
d'AMORE
anche chi si sente solo
anche chi si sente arido
e vuoto,
un giorno troverà qualcuno
che sarà capace
di aprirgli il cuore e liberare
l'amore
che vi era racchiuso
da molto tempo
Io ho già te.

Sabrina

Esperienza teatrale

Gli sguardi, le pause, i movimenti sopra ad un palcoscenico fanno, ormai, parte della mia vita di attore.
Quando mi viene assegnata una parte da recitare devo leggere bene il copione, impararlo in breve tempo per poi acclamarlo volentieri al pubblico che mi assiste in quella serata.
Questo fa parte della mia comunicazione, che è data non solo dal suono della mia voce, ma anche dalle varie posizioni del mio corpo che esso assume durante la recita stessa, cercando di creare una giusta armonia nel personaggio che vado ad interpretare e nel quale mi identifico durante lo svolgimento della mia rappresentazione.
Il dialogo ed il rapporto con i colleghi deve sempre essere armonico, anche se delle volte si discute per delle cose banali, altrimenti non si ottengono i risultati che uno si prefigge da quello scopo che si era dato in partenza.
Inoltre, quando si recita, un altro elemento essenziale che favorisce una migliore comunicazione è la concentrazione dovuta al carattere dell'attore stesso che lo porta ad avere buoni risultati solamente nel caso che egli abbia ottenuto un livello ottimale dei suoi obiettivi.
Come si vede anche fare un hobby come quello dell'attore di teatro, anche se si è un buon comunicatore, non è per niente facile e comporta degli impegni notevoli che egli si trova quotidianamente di fronte e se vuole realizzare dovrà in modo graduale essere al massimo per non rischiare di vanificare in breve istante quello che si è creato durante il suo percorso per poi ottenere, se il pubblico lo apprezzerà, il suo giusto riconoscimento, l'applauso fino all'ovazione personale.

ENZO

Incontro sull'esperienze sull'abitare

Sabato 23 maggio 2009 si è svolto a Bologna, presso il Cinema Galliera, il Convegno Nazionale su "Abitare, dove, come, con chi? Esperienze e proposte". Il convegno è stato organizzato da "Le parole ritrovate" con l'obiettivo di affrontare il tema dell'abitare per le persone con sofferenza mentale; sono state riportate le storie e le soluzioni sperimentate sul territorio nazionale, ma sono stati individuati anche i problemi ancora aperti.
Riportiamo l'intervento di Haisam

Sabato 23 maggio, presso il cinema Galliera, a Bologna, si è svolto un incontro di interesse e di confronto sul tema dell'abitare e comunicare in ambienti sociali gestiti come gli appartamenti. Quello che ne è stato tratto è stata un'esperienza generale sulle persone che hanno problemi e le persone che sono competenti nell'ambito psichiatrico di parecchie realtà che ci sono in tutt'Italia e che accomunano ognuna di queste persone. Quello che ne è stato tratto e che accomuna tutte queste realtà è cercare di capire in che modo migliorare la nostra condizione di vita. Ogni gruppo ha esposto la propria esperienza su come si vive all'interno di queste strutture. Il malessere generale che ne è venuto fuori e che è stato accertato da persone che sono competenti è stata una grossa e significativa relazione di tutte queste realtà. Per persone competenti intendo persone che hanno studiato o addirittura anche passato sulla propria pelle e quindi si comprende forse meglio e meno unilateralmente l'importanza e il valore di queste situazioni. Tengo a sottolineare che tutto quello che è stato detto in questo convegno non è qualcosa da prendere alla leggera ma è qualcosa di comunicativo fra gli individui.
Finisco dicendo una cosa sola: capite e comprendete il significato delle vere esperienze di vita psichiatrica, di cui un ipotetico malato si rende perfettamente conto.

Haisam Barrakat

GLI ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE

La comunicazione non è certamente un elemento scontato: secondo il mio punto di vista, fin dai tempi antichi, è stata, indipendentemente e indifferentemente dalle correnti di pensiero, oggetto di molte discussioni.
Capire il perché ognuno di noi elabora un suo modo di pensare è a volte anche causa di conflitto.
Ognuno di noi vive la sua vita in base alla sue esperienze sia nel passato che nel presente; capire il perché tutte queste nozioni sono sempre state motivo di pesanti discussioni non è facile.
L'opinione comune di molti studiosi è che per tutto quello che ci accade c'è una ragione.
Le soluzioni purtroppo non sono state ancora trovate, però ne è scaturito che ogni individuo può estrarre qualcosa di costruttivo da ogni persona che lo circonda, quindi, su di una cosa tutti sono concordi: che non esiste una soluzione ancora accertata, sia psicologicamente che scientificamente parlando, che sia un dogma.

Riflessioni di Haisam

INCONTRO CON IL GRUPPO DEL TEATRO.

Da alcuni anni un gruppo di nostri soci, coordinato da due registi professionisti, Alessia e Massimiliano, realizza e mette in scena spettacoli teatrali in cui i testi, le musiche, le scenografie sono interamente ideati e realizzati dai partecipanti; di questa attività abbiamo dato notizie e documentazione anche in precedenti numeri di questo giornale, ma abbiamo ritenuto importante che a parlare di questa esperienza, dei suoi significati fossero i suoi protagonisti in prima persona: la redazione di "Insieme a Voi" si è quindi incontrata con un nutrito gruppo di partecipanti all'iniziativa e con i registi; erano presenti: Alessandro, Alessia, Anna, Barbara, Claudio, Elena, Francesco, Giuseppe, Massimiliano, Matteo; per la redazione , Ahmed, Bianca Maria e Giorgio .
La redazione ha preparato alcune domande sugli aspetti di maggiore interesse per tutti.
GIORGIO informa prima di tutto i presenti che il giornale intende non solo svolgere una funzione di documentazione dell'attività teatrale, ma vuole anche offrire a tutti un'occasione di riflessione sulla loro esperienza; rileva inoltre che dietro il gruppo del teatro c'è il lavoro dell'Associazione, poiché molte persone partecipano anche ad altre attività (che si collegano con quella teatrale).
ALESSIA osserva , sulla base della sua conoscenza di altre associazioni, che "Insieme a noi" è conosciuta più di altre come una realtà forte.
GIORGIO: "Cerchiamo di comunicare con l'esterno attraverso il nostro sito Internet ed il giornalino, ma lavoriamo soprattutto per far qualcosa che serva a tutti noi, che soddisfi il bisogno di relazione; se riusciamo a parlare anche agli altri, meglio, poiché un nostro obiettivo è la liberazione dalla segregazione.
ALESSIA. È fondamentale far vedere ad altre realtà che sono in difficoltà l'importanza dell'impegno collettivo per un obiettivo comune; non in tutte le realtà c'è lo sforzo di tutti.
GIORGIO: Abbiamo partecipato, a Trento, al convegno "Le parole ritrovate", per conoscere le esperienze degli altri ed avere conferme sulla nostra..
Le domande che abbiamo preparato sono rivolte a tutti, anche ai registi; ci interessa per prima cosa sapere, anche se l'attività è iniziata da alcuni anni, per quali motivi avete scelto di parteciparvi.
MASSIMILIANO: Il progetto iniziale era quello di sviluppare un laboratorio teatrale per un solo anno, per mettere in grado i partecipanti di continuare poi autonomamente; invece l'esperienza è stata così positiva che è continuata per sei anni, che sono volati, senza che subentrasse mai l'abitudine e durante i quali abbiamo avuto incontri importanti a livello emotivo.
ALESSIA: Anche noi registi siamo cresciuti insieme agli altri: c'è sempre stata reciprocità; per noi è stato un momento di scoperta.
ALESSANDRO: Io mi sono trovato bene; ho cominciato a fare teatro per provare l'esperienza; ho scelto io di farlo e poi mi è piaciuto, perché si sta insieme, anche se a volte ci sono problemi.
LIDIA: Io ho cominciato dopo aver conosciuto i registi ad una cena dell'Associazione: ho iniziato questa attività perché mi sento coinvolta nell'Associazione e voglio partecipare a tutte le attività: mi sono trovata bene. E' bello collaborare, sentirsi parte del gruppo, soprattutto durante gli spettacoli.
MASSIMILIANO: Lidia all'inizio era silenziosa: nel silenzio osserva per poi agire; adesso è un'attiva compagna, che ha buone iniziative e interagisce.
ELENA: Partecipo a molte attività e mi piacciono tutte.
Nel teatro ballo, canto, partecipo alle scenografie; anche per me questa è un'esperienza di

confronto, di collaborazione e di aiuto, ad esempio quando dimentico qualcosa.
LIDIA: È proprio un lavoro di gruppo, di mutuo aiuto.
GIORGIO chiede ora: "E'stato importante per voi comunicare con il pubblico?"
LIDIA: È molto emozionante ricevere gli applausi.
ELENA: Io piango quando mi applaudono; tra noi tutti c'è molta emozione e gioia anche per il successo degli altri.
FRANCESCO (Debuttante): Il rapporto con il pubblico ed il suo calore sono stati molto emozionanti e mi hanno piacevolmente sorpreso. Mi sono avvicinato all'attività teatrale perché ne avevo sentito parlare e ho voluto provare, poi ho notato che ad ogni incontro c'è un arricchimento: ho sempre delle buone sensazioni.
GIORGIO. Da quello che avete detto sulle emozioni del risultato emerge che il successo fa sentire molto più uniti: quando un'esperienza si conclude positivamente, "carica" la nostra socialità.
FRANCESCO: Per me il significato dell'esperienza va al di là del successo.
CLAUDIO: Il teatro, diversamente dalle altre attività, dà modo di avere un contatto diretto col pubblico, un riscontro immediato, a differenza del giornalino.
MASSIMILIANO: Avete recitato in un'altra città, non avete giocato in casa, quindi avete avuto un vero riscontro; è stato un successo perché avete raccontato voi stessi e non storie di altri; la vostra esistenza è importante ed interessante; non c'è artificio in quello che facciamo ma il piacere di raccontare e rappresentare noi stessi: noi lavoriamo proprio sull'essere se stessi.

ALESSIA: Noi abbiamo portato cose vere, come ci è stato riconosciuto non solo dal pubblico, ma anche da chi ha organizzato la rassegna..
BARBARA: Abbiamo sentito in modo particolare il calore del pubblico.
MASSIMILIANO. Voi eravate disposti a "sentire" il pubblico e a sintonizzarvi con quello, perché siete cresciuti anche in questo.
ALESSIA: Voi avete avuto successo perché quello che volevate dire avete saputo comunicarlo. Se il pubblico non applaude, non bisogna demoralizzarsi e giudicare negativa l'esperienza, ma cercare di capire e mettersi in discussione.
ANNA: Anch'io ero emozionata: dopo lo spettacolo sono andata a piangere da Giuliano.
BARBARA: Mi sono sentita più sciolta e più a mio agio: è stata una bella esperienza di crescita personale e di collaborazione.
GIORGIO: Quali difficoltà avete dovuto superare e quali problemi avete affrontato?
ELENA: Avevo paura di sbagliare: è come nel lavoro: devi stare attento a tante cose: i testi, la musica, i movimenti .
ALESSIA: Il teatro impone di guardare a tutti, non solo a te stesso.
MATTEO: Quello che alza il livello di difficoltà è che nello spettacolo siamo sempre in scena tutti: se non si è "gruppo", non ci si riesce.
ELENA: Ci si chiede anche se faranno bene gli altri, non solo noi stessi. È importante anche andare a vedere gli spettacoli degli altri, perché è un'occasione di crescita.
GIORGIO: Si sviluppa una forma di altruismo.

GIORGIO CHIEDE AI REGISTI: " Come è stato organizzato il vostro lavoro? Quali difficoltà avete dovuto superare e quali problemi avete affrontato?"

ALESSIA: Applichiamo sempre questa modalità lavorativa: prima di tutto cerchiamo di instaurare una relazione, attraverso cose apparentemente banali come piccole attività ludiche, poi di arrivare ad un a intimità e una confidenza che aiutano sia ad accogliere gli altri, sia a portare avanti emozioni e piacere personali; quindi, si arriva a costruire un progetto in cui si agisce tutti insieme: non c'è un solo protagonista, ma il gruppo: ci si aiuta e sostiene reciprocamente.

MASSIMILIANO: I piccoli meccanismi ludici che usiamo hanno l'obiettivo di portare alla condivisione, al superamento delle difficoltà personali: li mettiamo in campo all'inizio di ogni anno perché sono ogni volta utili ad un ad un percorso di crescita. Oggi si riesce ad accettare anche i malumori dei propri compagni; questo lo avvertono positivamente anche i nuovi arrivati, mentre chi è più "vecchio" è consapevole di aver conquistato questa capacità.

GIORGIO: Come è stato costruito lo spettacolo?

MASSIMILIANO: Non ci prefissiamo mai delle"volontà": non "vogliamo", ma "vorremmo"; noi registi ci sentiamo parte del gruppo: ognuno di noi "condivide" non "insegna", pur nella diversità dei ruoli; per esempio, lo spettacolo "Quadri", si è formato giorno dopo giorno, con il contributo di tutti: è come un fiore che si chiude e si schiude.

ALESSIA: Noi abbiamo dato "input" e tematiche, abbiamo dovuto selezionare i contributi, anche se nel teatro nulla va "buttato" e può sempre essere recuperato; ma l'aspetto che abbiamo particolarmente curato è la coesione del gruppo, senza la quale nulla sarebbe stato possibile.

GIORGIO: Potete spiegarci la specificità del teatro e la sua funzione liberatoria?

LIDIA ed ***ELENA***: Il teatro dà molto, aiuta a superare le paure della vita.

CLAUDIO: La crescita è soprattutto personale.

GIORGIO: Il teatro è quindi un artificio che si riflette sulla vita reale.

ALESSIA: Sicuramente il teatro è uno strumento di cui abbiamo molto rispetto, che va utilizzato bene. Anche noi registi abbiamo delle paure, anche per noi il teatro è continuo confronto. Non è detto che non si sbagli, ma anche gli errori devono servire a crescere, a mettersi in discussione.

MATTEO. A Ferrara, una signora del pubblico ci ha detto: "Un tipo di teatro così non lo vedevo dagli anni settanta: è immerso nel sociale, nasce dalla realtà, quindi non può che portare ad un cambiamento".

BARBARA: È libero perché non c'è copione, non c'è costrizione a testi rigidi: nasce dalla verità.

A conclusione di questa conversazione , riportiamo un contributo scritto che Claudio ha letto durante l'incontro e che ci sembra sintetizzare molto efficacemente tutto ciò che è stato detto sul valore ed il significato dell'attività teatrale:

> *"Il teatro ha favorito una crescita corale complessiva: nessuno escluso.*
> *Ha incrementato condivisione ed espressione di sé a favore di altri in un " trait d'union" direi magico tra attori e registi, tra attori e attori e tra attori e pubblico.*
>
> *L'autostima ricavata si tocca con mano ogni qualvolta noi siamo e rappresentiamo sul palco noi stessi, senza inibizioni di sorta dando adito anche, e il perché è questa sede che lo consente, a recuperare quel tipo di aggressività, rimossa o repressa, che mai si sarebbe potuta esprimere altrimenti: dal bacio alle grida di dolore, di denuncia.*
>
> *Il teatro è socializzare, comunicare, sentirsi parte di un gruppo coeso ad ottenere le stesse finalità:*
> *GRAZIE".*

Noi della redazione del giornalino desideriamo sottolineare come il modo di sentire e di lavorare dei registi sia in sintonia con le caratteristiche e le finalità della nostra Associazione.

In momenti diversi rispetto all'incontro con il gruppo del teatro, la redazione ha raccolto le osservazioni di altri due partecipanti, Filomena e Giuliano, non presenti all'incontro, ma interessati ad esprimere il loro commento. Ne riportiamo qui una sintesi.

FILOMENA : È molto tempo che facciamo teatro insieme: per me è stata un'esperienza positiva:
A Ferrara è stato interessante sentire il calore del pubblico, essere capiti ed apprezzati: anche noi abbiamo dato qualcosa al pubblico (Claudio, della redazione aggiunge: "La felicità è amore.").
Non ho avuto particolari difficoltà a partecipare a questa attività : sono trascinata dalla volontà dei registi. Ho deciso di partecipare per fare una nuova esperienza.
Lavorare in gruppo è stata un'esperienza nuova per molti aspetti.
L'attività teatrale ha delle prerogative tutte sue: mi ha dato la possibilità di esprimermi in modo diverso da tutte le altre attività. (Filomena infatti partecipa a molte altre attività dell'associazione e può quindi cogliere la specificità del teatro.).
GIULIANO. Per me il teatro è un momento di aggregazione che mi dà la possibilità di esprimermi senza costrizioni: è un momento liberatorio: posso esprimere i miei sentimenti più personali, senza paura che siano giudicati.
Io non pensavo di arrivare dagli esercizi ludici alla capacità di espressione attuale, anche attraverso la musica, che mi fa sentire entusiasta e realizzato.

Nel teatro sono riuscito ad esprimere molte cose che tenevo dentro, a trasformarle in creatività, in una condizione di libertà.
Con i compagni mi sono sentito bene sin dall'inizio, un tutt'uno: mi stimolavano e mi divertivano, perché vedevo la loro spontaneità, e continua ad essere così: tutte le realizzazioni successive sono una conseguenza di queste conquiste.
Esibirmi sul palco è stato molto diverso rispetto alle prove; è un momento importantissimo.
Io mi sono sempre sentito molto tranquillo, anche se emozionato, perché per me le cose più importanti sono sempre state la sincerità e la verità del nostro lavoro e del nostro rapporto.
Il teatro è un'attività corale ed individuale insieme: gli stimoli ce li creiamo l'un l'altro.
Abbiamo lavorato molto per trasformare il nostro contributo individuale in espressione corale: ad esempio, mentre cantiamo tutti insieme le canzoni mie e di Claudio, mi sento totalmente interpretato: tutte le nostre voci, pur senza annullarsi, diventano una voce sola.
Non ho incontrato particolari difficoltà, nemmeno nei primi tempi: ero entusiasta di tutto ciò che facevamo, anche dei giochi iniziali.
E' stato molto importante crescere in gruppo: ora riusciamo a capirci reciprocamente; ognuno sa interpretare le idee degli altri. Tutti stanno alla pari: la nostra forza è la coralità.

SOCIALIZZAZIONE…. HA TANTI SIGNIFICATI

INSIEME AL CONVEGNO DI "PAROLE RITROVATE" A MODENA IL 27.11.2009

Un contributo del gruppo biblioteca

Un solito lunedì in cui ci siamo incontrati per confrontarci tra noi nella discussione sui temi proposti dal gruppo biblioteca, abbiamo anche fatto alcune riflessioni sul tema della socializzazione in previsione del convegno delle "Parole ritrovate" del 27/11/2009.
Innanzitutto alcune riflessioni sul convegno: "Parole ritrovate" nasce come movimento che unisce utenti, familiari, operatori nella buona pratica del fare assieme; sulla scia di questo entusiasmo di rinnovo delle pratiche di cura dei disturbi psichiatrici sono nati diversi convegni in tutta Italia su svariati temi, coordinati dall'incontro nazionale che si tiene a Trento una volta l'anno da 10 anni. Modena ha aderito in modo consistente da quest'anno a "Le parole ritrovate" e propone il Convegno sul tema della socializzazione.
Il gruppo biblioteca si incontra ogni lunedì presso l'Associazione "Insieme a noi" e presso la Biblioteca "Delfini" per condividere idee, opinioni, sentimenti su temi di interesse sociale e personale…. Il contributo di una nostra opinione sul tema della socializzazione ci sembrava interessante.
Alla fine di un nostro incontro in associazione, seduti a semicerchio come facciamo di solito, di fronte al foglio bianco abbiamo "buttato" di getto quello che era il nostro pensiero, il nostro vissuto, il nostro sentire sul tema della socializzazione…. Alla domanda "che cos'è per voi socializzazione?" sono uscite opinioni diverse…. scoprendo come possa avere svariati significati…..

SOCIALIZZAZIONE PER ME È:

- "un modo di guardarsi tra essere umani e non essere indifferenti"
- "è una conseguenza del riuscire a comunicare"
- "è una fatica. Non è facile né automatico riuscire a comunicare e ad interagire con gli altri, spesso è uno sforzo"
- "è stare bene con gli altri, è dare agli altri, non solo attraverso le parole"
- "è uno stimolo per interagire con gli altri"
- "è semplicemente amicizia"
- "è essere accettati dagli altri"
- "è un bisogno, che se non viene soddisfatto rischia di mettere la persona in una situazione di anoressia, di carenza da interazione, dove diventa sempre più difficile ricominciare a mangiare, ad interagire con gli altri".

Grazie

INCONTRO CON I FAMILIARI DEL GRUPPO A.M.A.

Il gruppo A.M.A. (Auto – mutuo – aiuto), riunisce alcuni familiari (una decina) di persone con problemi psichiatrici, che si ritrovano una volta al mese presso la sede di "Insieme a noi", per dare e trovare aiuto attraverso la discussione ed il confronto sulle proprie esperienze. La maggior parte dei loro figli non frequenta l'Associazione, quindi attualmente tra le due realtà c'è poca interazione.
La redazione di "Insieme a Voi" ha voluto incontrare il gruppo per stabilire un contatto, per documentarne l'attività e dargli così visibilità e offrirgli uno spazio attraverso il quale esprimersi anche in seguito.
Sono presenti all'incontro: per il gruppo A.M.A.:Agata, Anna, Giuliana, Sergio, Tilde; per la redazione: Bianca Maria, Claudio, Giorgio, Haisam, Maurizio.
La redazione ha predisposto le seguenti domande:

- Come siete entrati in contato con l'Associazione e avete deciso di incontrarvi?
- Come è organizzato il vostro gruppo e qual è la funzione della facilitatrice?
- L'iniziativa risponde alle vostre esigenze?
- Come potrebbe essere migliorata?
- Quale ruolo potrebbe svolgere in questo senso l'Associazione?
- A quale attività dell'Associazione, oltre agli incontri di auto-mutuo –aiuto, partecipate?
- Come si potrebbe arrivare ad una maggiore collaborazione tra il gruppo e l'Associazione?
- Conoscete altre esperienze di auto mutuo aiuto? Sentite il bisogno di confrontarvi con altre realtà ed esperienze?

Sulla base di questa traccia si sviluppa liberamente una conversazione attraverso la quale emergono molti degli aspetti che la redazione desidera conoscere.
Tilde ricorda che "Insieme a noi" è nato come gruppo di auto-mutuo-aiuto di familiari che, nel tempo, hanno capito come anche i loro figli avessero bisogno di socializzazione; questi, quindi, prima hanno iniziato a partecipare alle riunioni dell'Associazione, in seguito, a frequentarla autonomamente e a svolgervi varie attività.
Sergio rievoca con efficacia il cammino di "Insieme a noi": dai primi incontri in un garage in affitto allo sviluppo graduale di finalità e prospettive nuove, sino alle molte attività attuali, tra cui la realizzazione di una sede estiva a Palagano per le vacanze dei nostri utenti, ma a disposizione anche di altre realtà associative.

I familiari dell'A.M.A. sono entrati in contatto con l'Associazione soprattutto grazie a conoscenze o tramite i servizi psichiatrici territoriali, in alcuni casi dopo il fallimento di altre esperienze.
Il gruppo è gestito autonomamente, ma si avvale della presenza di una figura facilitatrice (un'infermiera psichiatrica) che conduce gli incontri ed è a disposizione per consigli. Questa figura è ritenuta utile dai familiari per aiutare a capire i problemi e per cercare soluzioni. Attraverso lo scambio di esperienze e idee i problemi dei singoli vengono condivisi e divengono meno pesanti.
Sergio osserva che, a volte, conoscere il vissuto degli altri può aiutare a non commettere errori.
Si può concludere, con Giorgio, che l'A.M.A., nella salute mentale, è basato sul valore della comunicazione per uscire dalla solitudine, per trovare la forza di affrontare i problemi.
A questo proposito, secondo Sergio e Claudio, anche tra gli utenti dell'Associazione si stabilisce un rapporto di Auto-mutuo-aiuto, come è accaduto, ad esempio, l'estate scorsa durante le vacanze nella casa di Palagano: pescare, preparare il barbecue, curare l'orto insieme sono state esperienze di serenità e condivisione.

A questo punto emerge la proposta di Anna e Claudio di far partecipare all'Auto-mutuo-aiuto anche i figli con problemi: esistono già esperienze in questo senso come l'UFE (Utenti Familiari Esperti) di Trento; un gruppo di questo tipo potrebbe creare le condizioni per gestire la malattia e stemperare le tensioni familiari, anche se ci sarebbero, certo, difficoltà organizzative.
Giuliana, invece, sulla base della propria esperienza, ritiene che la divisione pazienti-familiari, nei gruppi debba essere mantenuta, per non correre il rischio di riprodurvi gli attriti interni alle famiglie: tra soli familiari ci si può esprimere più liberamente.
Agata osserva che negli incontri A.M.A. alcune problematiche rimangono irrisolte (ad esempio l'uso dei farmaci): si sente il bisogno dell'aiuto di un esperto (psichiatra o psicologo) per affrontarli. A questo proposito, Tilde informa che sono stati avviati contatti per organizzare un ciclo di incontri con esperti sulle problematiche più sentite.
Giorgio introduce poi il tema dell'interazione tra A.M.A. e Insieme a noi, osservando che l'Associazione svolge molte attività che promuovono condivisione e solidarietà: attività sia di laboratorio all'interno della sede che esterne; queste ultime creano rapporti liberi e si integrano con le prime, costituendo, di fatto un'esperienza di auto-mutuo-aiuto; ci si chiede, quindi, se l'A.M.A. non potrebbe essere più presente alla vita dell'Associazione attraverso momenti di incontro, sempre che, beninteso, questo sia un bisogno sentito dall'A.M.A. Tilde osserva che chi ha problemi gravi spesso non trova spazi per questa disponibilità; pensa che tuttavia si potrebbero organizzare gruppi ristretti con persone disponibili a dialogare.
Claudio ricorda che i modi di partecipare possano esser tanti; in Associazione ci sono spazi per parlare e disponibilità ad ascoltare anche al di fuori delle attività.
Infine, riguardo al bisogno di confrontarsi con altre esperienze, Sergio e Giorgio ricordano come Insieme a noi sia diventata una realtà articolata e importante proprio attraverso la collaborazione di tutti e il confronto con altri enti e movimenti.

Ieri

Dimentichi
quello straccio di poesia
che rammenda ricordi.
E' una trama di filo leggero
nei tuoi passi sordi
sulla strada diversi
anche tra cento.
Sembri dire
che ne ha colpa il vento
se il tuo passo è stanco distante
se non ricordi la tua vita,
ne hai vissute tante.
Cammini strapazzato
e a denti stretti
non porti occhiali
oppure non li metti
tanto non serve
vedere per poi dimenticare
forse su questa strada
si può solo sognare.
Dimentichi
il colore del fuoco
in fumo se n'è andato
e sembra un gioco
cercare ancora brace
nella cenere
una scintilla in un uomo
o nel suo genere.
Dimentichi
quello straccio di poesia
che rammenda ricordi.
è una trama di filo leggero
nei tuoi passi sordi…
un profumo delicato
ed amaro di pini
tra risate e
schiamazzi di bimbi
che non hanno confini.

Claudio

CERCO UN ALTRO AMORE

I miei occhi sono tristi
Molto stanchi.
Credo nell'AMORE
Anche se fa piangere.
Non riesco a chiudere il mio cuore
Anche se la felicità
È un sentimento fragile come un fiore
Mentre sboccia, forse muore.
Il mio dolore è forte
Ogni giorno è un tormento
Non voglio più pensare
Ma cerco un altro amore.
Nel mattino e nella sera,nell'incanto
E nelle pene
Non sono tra la folla,ma una musica d'incanto…..
Ha vibrato speranza
Sono tra gli accordi del mio cuore
Che cerca un altro AMORE.

Sabrina

INCONTRO IN UNA SERA PIOVOSA

Sto camminando
In una sera
Piovosa, per la
Strada sotto
L'ombrello.

A un tratto
Scorgo un'ombra
Che pare mi
Sia vicina, voglio
Capire, dove arriva
Ma quando giro
Lo sguardo l'ombra
È ormai sparita.

Anna

Fotografie

Ritornano ricordi
su strade del passato
frammenti già vissuti
di un puzzle colorato
in forme a volte strane
per vicoli e sentieri
percorsi dal pensiero
rimossi e pur di ieri
speranze cancellate
nel tempo sulla fronte
coriandoli di vita
su maschere già pronte
in festa a carnevale
sopra i carri dei viali
vittorie da due soldi
tremendi temporali.
Ritornano ricordi
di voci conosciute
immagini lontane
presenti ma perdute
i libri della scuola
il cielo, i campi, il grano
le lunghe passeggiate
tenendoti per mano
ritornano ricordi
che mi han fatto volare…
così lontana l'alba
da poterla toccare!
Sonore delusioni
e poi tante risate
entrambe meretrici
su strade abbandonate.

Camminano pensieri
sul quadro colorato
frammenti già vissuti
su strade del passato
un puzzle di parole
per dire quasi niente
un percorso comune
diverso tra la gente
intera, in mille pezzi,
ceramica pregiata…
creta plasmata, cotta
e poi abbandonata.

Claudio

LA MISSIONE DELL'ASSOCIAZIONE

Dare una possibilità di incontro e di socializzazione alle persone con disagio psichico ed ai loro familiari ed amici, aiutandoli ad uscire dall'isolamento ed a vincere la solitudine.

Essere disponibili ad ascoltare ed accettare il prossimo, creando un rapporto paritario, fondato sul rispetto e sulla sincerità.

Organizzare luoghi, attività e momenti di aggregazione per le persone che frequentano l'associazione per imparare a condividere il proprio tempo libero, ad ascoltarsi e a conoscersi.

Essere aperti al dialogo ed alla collaborazione, nella ricerca di uno scambio attivo con le altre realtà associative e con le istituzioni, coerentemente con la propria identità e promuovendo i propri valori.

"Insieme a noi" è un punto di riferimento, un filo sottile che unisce persone toccate da problemi psicologici, legandole tra loro.

E' una piccola voce in mezzo all'indifferenza.

A tutti

Buon Natale E Felice 2010

Insieme a noi

Insieme a voi
(periodico dell'Associazione Insieme a noi)
Direttore Responsabile: Clotilde Arcaleni Barbieri

Registrazione presso il Tribunale di Modena
n. 1942/09 del 01 /04/2009