Insieme a Voi

Bollettino dell'Associazione "Insieme a Noi"

Anno sesto **Numero 1**

(giugno 2010)

Sommario

- **pag 2: Il nostro stare assieme: I nostri laboratori - I nostri progetti**
- **pag 3: Ricordo di Giovanni**
- **Pag. 4-6: Attività dell'Associazione.** Con testi di **Anna**
- **Pag. 7-11: Incontro con i gruppi di cucina e di danza**
- **Pagg. 13-17: Tema di riflessione di questo numero:**

  La solitudine con testi di ***Claudio e di Enzo e con un testo collettivo del gruppo Biblioteca***
- **Pagg. 19-21: Pensieri e Parole**

  Testi di**: Claudio, Enzo, Haisam**
- **Pag. 22: La rete sociale dell'Associazione**
- **Pag. 23: La Missione dell'Associazione**

Illustrazioni:

Alessandro:pagg. 12

Anna: pag. 8

Daniela: pagg. 14

Elena: pagg. 12,16

Filomena: pag. 12

Giorgia: pag. 12

Lidia, pagg. 3

Ottavio: Pagg. 9, 15

Roberto: pag. 1

Opere collettive: pagg. 5, 6, 11, 17, 18, 19, 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

Il nostro stare assieme

I nostri laboratori - I nostri progetti

Nel corso di quest'anno sono stati attivati i seguenti progetti e laboratori, che si sono svolti con cadenza settimanale:

Progetto Biblioteca (coordinato da Sonia)
….attraverso il libro … ci interroghiamo e indaghiamo sul "nostro" mondo...

Informatica (coordinato da Matteo)
...ci mettiamo alla prova con la macchina per esperirne e utilizzarne le potenzialità….

Danza (guidata da Alessandra)
… stimolare la creatività e l'espressività (corporea ed emotiva) … favorire il lavoro individuale e di gruppo…

Giornalino (coordinato da Bianca Maria e da Giorgio)
…raccontare le attività dell'Associazione…valorizzare i prodotti dei laboratori… offrire opportunità di produrre testi scritti…

Laboratorio di pittura (guidato da Matteo)
…attraverso l'espressione pittorica promuovere il piacere del creare insieme…

Yoga – Ginnastica dolce (guidato da Chiara)
…promuovere uno stato di benessere integrando vari aspetti delle persone: fisico, energetico, mentale, emozionale, spirituale…

Laboratorio di scenografia (guidato da Matteo
….costruiamo le scene dei nostri spettacoli teatrali……

Laboratorio di cucina (diretto da Mario)
….l'alimentazione non solo come nutrizione, ma anche come momento comunicativo e conviviale…

Laboratorio musicale (guidato da Mario)
…valorizzare le proprie capacità e sensibilità musicali facendo musica insieme…

Teatro (coordinato da Matteo)
…scoprire, attraverso la gestualità, le proprie capacità espressive, creative, comunicative…

Gite (coordinate da Mario)
…..alla scoperta del territorio e di altre esperienze umane...

Incontro auto-aiuto familiari (coordinato da Tilde**)**
…condividere esperienze in gruppo per sviluppare solidarietà e aiuto reciproco…

Palazzo comunale - Ghirlandina (coordinata da Graziella)
…si possono visitare anche grazie al servizio dei nostri soci…

Addio Giovanni

Si è spento a Palagano, alla fine del mese di Aprile, Giovanni Fiorenzi, uno dei fratelli che l'anno scorso, proprio di questi tempi, fecero la donazione alla nostra Associazione della "Casa Mariano" di Palagano. Era ammalato da tempo, aveva superato tante crisi in precedenza, ma questa volta non ce l'ha fatta.
"Insieme a noi" si unisce al dolore della famiglia e rinnova la gratitudine per quel gesto di generosità che porterà benefici ai nostri utenti e ad altre persone con sofferenza psichiatrica.

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

Trieste, "Che cos'è salute mentale" - Febbraio 2010
La nostra Associazione ha partecipato con una folta rappresentanza all'incontro internazionale organizzato a Trieste dal Dipartimento di salute Mentale di quella città. L'obiettivo era quello di costruire una "rete mondiale di salute mentale", facendo incontrare esperienze diverse, protagonisti impegnati sul campo. Molti gli interventi che hanno animato l'incontro: oltre 240 persone tra animatori dei workshop e relatori; oltre 1500 le persone partecipanti. Noi abbiamo partecipato soltanto a 3 delle 5 giornate del convegno: ma sono state tre giornate intense e emozionanti, tutte trascorse nel complesso del San Giovanni, la città dei matti, da dove è partita la rivoluzione di Basaglia.

Muyeye: una scuola costruita dalla rete "Le parole ritrovate"

Il movimento nazionale "Le parole ritrovate" ha scelto questo villaggio del Kenya, in Africa, per realizzare la costruzione di una scuola. Il progetto, che continua l'esperienza dei precedenti progetti internazionali, ha come titolo "***Fare assieme la nostra scuola a Muyeye*** - *Un ramo di follia fa più bello l'albero della vita*" ed è promosso dalle associazioni impegnate nel campo della salute mentale che si riconoscono nello spirito delle "Parole ritrovate"; vi partecipano diverse realtà di Modena, tra cui la nostra Associazione e il Social Point. Nel mese di marzo una nutrita delegazione di Modena e dell'Emilia Romagna, tra cui la nostra Presidente, ha partecipato al primo viaggio a Muyeye dove ha avuto modo di conoscere da vicino quella realtà.

Le Parole Ritrovate a Modena
Il primo appuntamento con le "Parole ritrovate" a Modena si è avuto il 27 novembre dello scorso anno: fu un successo per la partecipazione e per i contenuti dell'incontro che aveva come tema "Tempo libero, tempo delle relazioni". Quest'anno, facendo tesoro di quell'esperienza, Modena si è candidata ad ospitare un incontro di livello nazionale il 6 novembre prossimo: il tema individuato è "La famiglia". Si è costituito un cantiere di lavoro a cui partecipano la nostra Associazione, il Social Point, altre realtà modenesi che operano nel campo (associazioni, centri diurni, comunità) e operatori dei servizi di salute mentale. Si sono già tenuti alcuni incontri che hanno coinvolto un numero crescente di persone con una gran voglia di riappropriarsi delle "parole" per raccontare la propria esperienza e riappropriarsi della propria vita: facendo proprio lo stile della comunicazione e del fareassieme proprio del movimento. In questo contesto il gruppo delle "Parole ritrovate" ha avuto degli incontri al reparto Diagnosi e cura di Baggiovara con la partecipazione degli operatori del reparto: con l'obiettivo di individuare, nell'ottica del "fareassieme", un metodo che anche nella salute mentale metta al centro l'esperienza, i bisogni e i diritti della persona sofferente.

Al via un nuovo spettacolo teatrale
Dall'inizio di quest'anno la Compagnia Fuali, la nostra compagnia teatrale, è impegnata, nello spazio del laboratorio teatrale del progetto "Teatro e salute mentale", a costruire un

nuovo spettacolo**.** Questa volta si è partiti dalle suggestioni di una testo classico, l'Odissea; la metodologia è la stessa che è stata collaudata negli anni passati per realizzare lo spettacolo "Quadri": metodologia ispirata al metodo del teatro "Cosquillas" di Ferrara, con cui continua la nostra collaborazione.

Una rete per il benessere
Sono continuate le iniziative programmate nel progetto"Una rete per il benessere"; l'Associazione ha cercato di coprire le diverse esigenze, organizzando viaggi come la partecipazione agli incontri delle Parole ritrovate e al Forum della salute mentale di Trieste, e viaggi in prevalenza centrati sulla relazione e sulla collaborazione del gruppo. L'interesse dei partecipanti è risultato sempre alto e vivo.

Palagano – Estate 2010
Anche quest'anno l'Associazione è impegnata ad organizzare soggiorni estivi a "Casa mariano" a Palagano. Registriamo molto interesse da parte dei nostri utenti e delle altre realtà e istituzioni che operano nel campo della salute mentale a Modena. Dopo l'esperienza dello scorso anno, quest'anno contiamo di strutturare le attività del soggiorno prevedendo una maggiore integrazione nella realtà sociale del comune: a questo scopo abbiamo già avuto degli incontri con il sindaco che si è attivato per facilitare l'accesso degli ospiti di "Casa Mariano" alle opportunità offerte dal territorio nel periodo estivo.

Oltre i muri
Alcune Associazioni di volontariato di Modena, tra cui la nostra, coordinate dal Centro Servizi per il Volontariato, sono impegnate in un progetto che ha come finalità quella di promuovere la cultura della solidarietà e della vicinanza a chi è afflitto da malattie, diffondendo messaggi di solidarietà nei luoghi di frequentazione quotidiana della cittadinanza. Il progetto si concluderà con una serie di iniziative che avranno luogo in autunno.

CUF : Comitato Utenti Familiari Operatori (CUFO)
Si è costituito in tutta la regione un comitato che ha potere consultivo e che interagisce con il Dipartimento di salute Mentale. Le Associazioni che a Modena fanno parte di questo organismo sono 5, la nostra, quella dell'autismo, quella legata alla dipendenza da alcool, quella per la tossicodipendenza e la Rosa Bianca.. La nostra Associazione è la più vecchia e conosciuta e per questo presiede il comitato che ha carattere provinciale. Per il fatto che le Associazioni non sono solo di Modena si è discusso su chi dovesse partecipare a rappresentare l'Ente Locale e quindi il sociale, con i vari Uffici di Piano. Al prossimo incontro parteciperà Vignola con i rappresentanti delle Terre dei castelli, oltre al medico responsabile che è la dott.ssa Greco. Nelle riunioni precedenti si è trattato più volte il problema della contenzione e dei 3 SPDC. Un altro incontro è stato dedicato all'autismo ed è stato invitato il medico responsabile della Neuropsichiatria infantile. Gli incontri sono mensili e, per ora, sono presie-

duti dal Dott, Ferretti che ha la funzione di Direttore del Dipartimento di salute Mentale, in attesa che venga nominato un nuovo dirigente.

Nel mese di febbraio la nostra Associazione ha visitato il Planetario di Modena: la visita è stata molto interessante; di seguito sono riportate le impressioni di una partecipante

UN PENSIERO SULLA VISITA AL PLANETARIO

Le nozioni sono state spiegate esaurientemente. E' stata proiettata un'immagine della volta celeste che vediamo in questi giorni invernali, erano visibili i quattro punti cardinali, che ci hanno permesso di orientarci meglio. Dopo che la nostra vista si è abituata al buio, sono apparse migliaia di stelle; a ma è piaciuto quando ha parlato del carro, della via lattea e di due stelle luminose dal nome arabo ALDEBARAN e….

Sono state proiettate fotografie di ammassi di stelle e nebulose dai colori verde, viola, giallo. Noi visitatori eravamo una ventina, è piaciuto a tutti. Quando sarà la prossima visita?

Modena 1/03/2010 Anna Servo

INCONTRO CON IL 'GRUPPO CUCINA'.

La redazione di "Insieme a Voi", continuando nell'opera di documentazione delle attività svolte nell'ambito dell'Associazione, ha incontrato il Gruppo della cucina, che si ritrova ogni giovedì mattina a preparare e consumare insieme la pizza ed altri piatti scelti con decisione comune.
Per l'intervista, la redazione ha preparato una traccia, come al solito non vincolante il libero sviluppo della conversazione.
Sono presenti all'incontro: Bianca Maria, Claudio, Giorgio; Maurizio per la Redazione; Alessandro, Anna, Erino, Gianni, Luigi, Mara, Mario, Roberto P., Roberto C. per il Gruppo cucina.

Giorgio illustra l'iniziativa del giornalino che ha la finalità di aiutare a riflettere sulle esperienze fatte insieme e invita tutti a partecipare alla conversazione; ricorda che da sempre il cibo ha anche una forte dimensione culturale e di socializzazione, di comunicazione con gli altri: anche il laboratorio di cucina è un modo di stare assieme, di conoscersi e di condividere Chiede quindi: "Quando è nata questa esperienza? Quali obiettivi si era dato all'inizio il Gruppo e quale evoluzione c'è stata dall'inizio ad oggi?"

Anna: Ho imparato tante cose: è una bella esperienza.
Erino: E' la prima volta che partecipo a questa attività, ma sono già abituato a mangiare assieme ad altri: trovo che sia un'occasione per comunicare qualcosa che abbiamo dentro di noi.
Mario: Ho promosso io l'iniziativa della pizza, oltre quattro anni fa; all'inizio ero da solo a coordinare il gruppo, poi c'è stata la disponibilità di Roberto; in seguito si sono aggiunti come volontari Gianni e Luigi: l'obiettivo che ci siamo posti è quello di coinvolgere tutti, per costruire questo momento: tutto è preparato da noi, tutto è mangiato assieme. Ogni anno abbiamo ampliato i "prodotti", facendo anche primi piatti ecc… E' un'esperienza impegnativa, ma i risultati sono positivi.
Roberto C.: Per me questa è un'esperienza molto importante: ho imparato a fare il pane, a maneggiare gli utensili: così posso aiutare mia madre.
Roberto P.: Mario mi ha chiesto di collaborare; mi piace molto il rapporto con i partecipanti, lo stare in compagnia: si impara a risolvere i problemi, a sciogliere i piccoli contrasti; c'è il piacere di ritrovarsi assieme: quando non c'è cucina, ai ragazzi dispiace: ritengo importante che l'esperienza continui.
Giorgio: Come è entrato il Gruppo cucina nel progetto "Esci con noi"? e quale ruolo vi ha svolto? Lo chiedo perché le varie attività spesso non interagiscono tra loro, anche se rispondono alle stesse finalità; abbiamo però constatato che lo "spirito" dell'Associazione si è "trasferito" anche ad attività più "esterne" ad essa, come il Teatro. A questo proposito, il

giornalino può servire da “collante” fra le diverse esperienze.
Anna: Io ho proposto di andare a preparare da mangiare presso amici della mia famiglia, in campagna.
Mario: siamo andati da queste persone, a Bomporto, per oltre un anno, poi ci siamo trasferiti a casa di un loro figlio, ad Albareto: si è stabilito con questa famiglia un bellissimo rapporto: portiamo anche le chitarre, suoniamo e cantiamo, istituendo un legame anche con l’attività musicale dell’associazione.
Claudio: L’unione tra le persone si verifica in tutte le attività dell’Associazione, con le caratteristiche della libertà e dell’integrazione di tutti: ognuno dà secondo le sue possibilità e, di conseguenza, riceve dagli altri: si verificano scambio e comunicazione.
Giorgio: nel “fare assieme” si costruisce la relazione: anche a Trento , al convegno de “Le parole ritrovate” e a Trieste, nell’incontro internazionale, si è visto che col dire e con l’ascoltare gli altri si comunica.
Roberto P.: saper interagire e ascoltare è alla base della comunicazione: anche scherzare è importante a questo fine.
Claudio: L’attività della cucina è molto importante perché si comunica attraverso il fare assieme e perché le porte sono aperte a tutti.

Roberto P.: Avere la casa di Palagano è un’importante possibilità di ampliare le nostre iniziative.
Mario chiede se si ritiene opportuno cercare ospitalità anche presso altri, non solo per ampliare le possibilità della cucina, ma soprattutto per coinvolgere e sensibilizzare più persone.
Luigi: chi da disponibilità potrà poi entrare nella logica del gruppo e dell’Associazione, ma non sarà facile trovare un altro posto, sia come logistica che come accoglienza.
Giorgio: è comunque fondamentale uscire dal proprio “chiuso”.
Anna: mi è stata offerta la possibilità di andare a casa di un’operatrice dei Centri diurni
Gianni: Anche l’Associazione di Maranello potrebbe collaborare a questo proposito con Modena.
Giorgio osserva che Maranello potrebbe essere tramite anche per altre attività.
Chiede quindi come è organizzata concretamente l’esperienza della cucina e come viene vissuta da tutto il gruppo.
Anna: Siamo in attività il giovedì dalle 10 e 15 fino a quando ce ne andiamo.
Alessandro: io ho tagliato il peperone da mettere sulla pizza; la roba che usiamo è tutta fresca.
Roberto P.: Io preparo l’impasto, gli altri tagliano gli ingredienti.
Mario: Io faccio la spesa in funzione del menù che è stato concordato insieme la volta precedente. Nel tempo, abbiamo ampliato molto la gamma dei piatti.
Giorgio: Che cosa avete imparato a fare qui?
Mara: Io so fare il minestrone e gli gnocchetti.
Mario e Roberto P.: Tutti tirano la pasta a turno e condiscono le pizze; a volte abbiamo chi partecipa alle varie fasi con capacità e interesse. Dopo il pranzo,quasi tutti partecipano alle pulizie.

Erino: mi piace soprattutto sparecchiare, più che mangiare, poiché considero mangiare una necessità più che un piacere, forse perché vivo da solo; insieme invece ci si diverte.
Claudio: A volte, però, bisogna fare qualcosa per se stessi: a me non pesa mangiare da solo, poiché mi piacciono il sapore e il gusto del cibo: il piacere della buona tavola c'è anche se si è soli
Giorgio si tratta di due approcci diversi: la cura di se è sempre importante per Claudio, meno per Erino.
Claudio: la cura di sé è importante sempre: preparare qualcosa per un altro è comunque un piacere grande.
Alessandro conclude: bisognerebbe riuscire a tenere pulita la cucina.

Abbiamo riportato il più fedelmente possibile la conversazione, come si può vedere, assai ricca di spunti e di contenuti, dalla quale si possono trarre alcune conclusioni:

- L'attività della cucina è sentita come un modo di stare assieme, come in momento di condivisione: non si partecipa tanto per mangiare, quanto per "fare assieme" agli altri.
- Si è creato un clima di socialità che favorisce la comunicazione.
- L'attività di cucina non viene vissuta come un'esperienza "chiusa", ma si sente il bisogno di estenderla ad altri, di portarla all'esterno, di condividerla.
- Ciò che si impara è visto come possibilità di fare qualcosa anche per gli altri.

E adesso, bando alle chiacchiere, e tutti ai fornelli.

INCONTRO CON IL GRUPPO DANZA

La redazione di “Insieme a Voi” ha incontrato il “Gruppo Danza” nell’ambito dell’iniziativa di documentazione di tutte le attività dell’Associazione. Per l’incontro è stata predisposta, come di consueto, una taccia come guida per facilitare la conversazione.
Sono presenti per la Redazione: Bianca Maria, Claudio, Costantino, Giorgio, Maurizio.
I partecipanti al Gruppo si presentano esprimendo le motivazioni della loro scelta:
Irene: ha sedici anni e frequenta da tre mesi.

Angela: è volontaria.
Paola: proviene dal social point
Gina: è il primo anno che frequenta, ma da tempo ama la musica: partecipare la diverte e spera di far divertire .
Lidia: partecipa volentieri e con piacere, come ad altre attività dell’Associazione.
Riccardo: anch’egli partecipa divertendosi e spera di far divertire anche gli altri.
Chiara.
Cristina: proviene dal Social point.

Stefania: oltre che a danza partecipa anche a scenografia e musica, con piacere e divertendosi.
Alessandra: svolge il ruolo di insegnante; conduce il gruppo, sentendosi coinvolta e partecipe delle emozioni degli altri.
Giorgio presenta il giornalino e illustra le finalità dell’iniziativa:
- far conoscere le attività, soprattutto quelle che non si svolgono nella sede dell’Associazione e sono quindi meno visibili;
- offrire ai partecipanti un’occasione di riflessione.

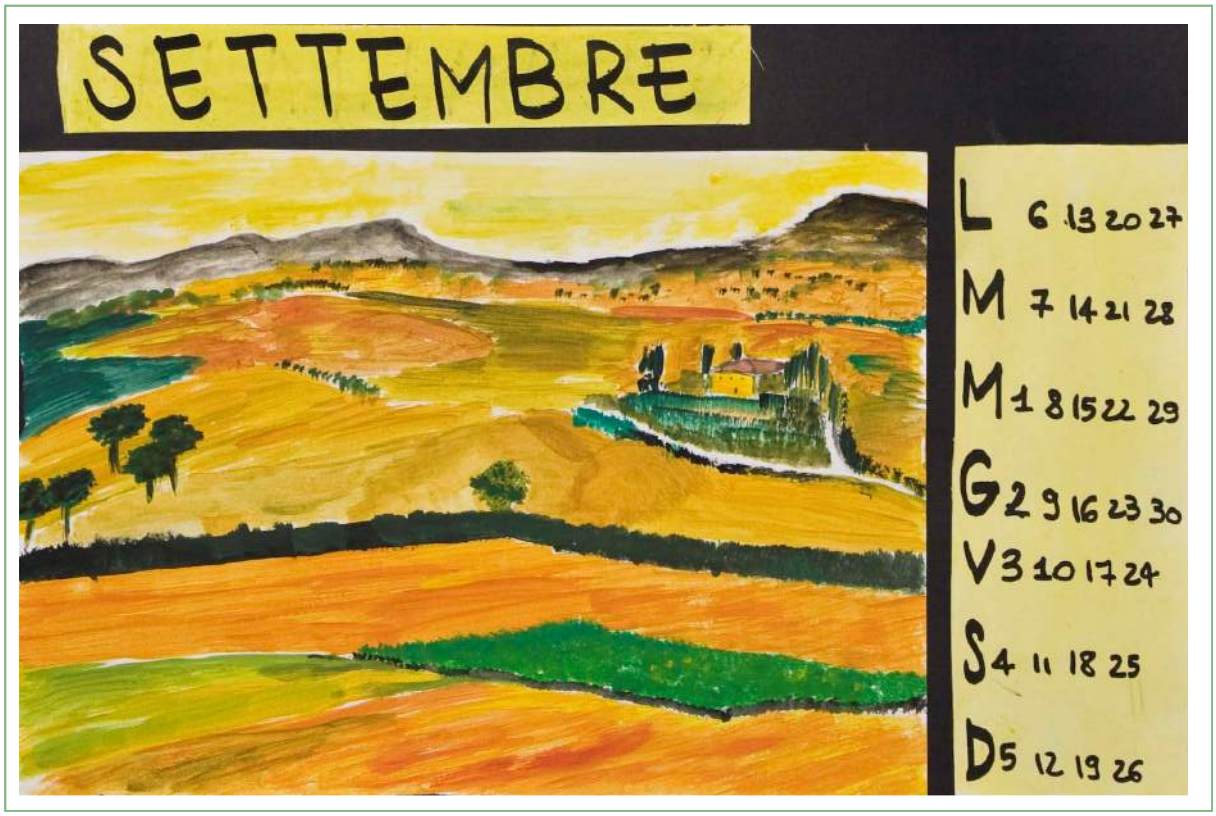
Informa che la traccia predisposta per l’intervista non deve essere considerata vincolante la libera conversazione ed espressione; chiede quindi come è nata e da quando esiste l‘attività della Danza.
Alessandra: l’attività è nata nel 2000, dalla collaborazione tra l’associazione”Terra di danza e “Insieme a noi”: dopo un primo ciclo di dieci incontri, l’esperienza è continuata tutti gli anni sino ad oggi; nel frattempo alle predette associazioni si è aggiunto il “Social point”.
Angela: La danza mi piace non solo perché si sta insieme, si stabiliscono rapporti e si comunica, ma anche perché è importante per me stessa: coinvolge sia a livello individuale che a livello sociale.
Paola: il corso dà l’opportunità di incontrare gente nuova; ad esempio, c’è stato un periodo in cui era frequentato da molti giovani; inoltre la musica dà tanto: consente di esprimere la propria creatività.
Gina: Il corso consente di sviluppare le relazioni sociali: infatti, talvolta, ci siamo ritrovati volentieri anche in altre diverse occasioni..
Chiara: la danza è importante per imparare a “fare assieme”. Si impara a trovare insieme il ritmo, la coralità, la collaborazione, ma anche la coordinazione e l’espressione di sé.

Alessandra: quando danziamo vedo accendersi una luce nei miei occhi e in quelli degli altri: il ritmo è vita: ho capito l'importanza del danzare insieme come momento di vita e di socialità: è come costruire un "corpo collettivo" più grande di noi che "vive insieme" e nel quale si comunica.
Giorgio: nella nostra società la comunicazione, l'espressione di sé, le "vibrazioni" sono compresse; la danza ci consente di esprimerci e di riscoprire noi stessi.
Gina: la danza è liberatoria: ci aiuta ad esprimere il meglio di noi: è un'attività dalla quale ci si sente ripagati.
Angela: per me è fondamentale, tra le figure della danza, il "cerchio".
Claudio: la musica è una dimensione di libertà. Venendo qui, ho visto un ragazzo extracomunitario con le cuffie che cantava ad altra voce una canzone, poi ne ho incontrato un altro che ugualmente cantava: è una cosa che non sentivo da tempo, un'esperienza per noi perduta.
Giorgio: per molti popoli la danza è fondamentale espressione della loro socialità: mi ha sempre sorpreso questa dimensione di coralità, presente anche in situazioni di grande povertà.

Alessandra: presso molte società, a differenza della nostra, il senso della comunità è ancora più forte di quello dell'individualità.
Chiara: la danza fa riferimento alla nostra dimensione irrazionale, emotiva ed intuitiva, come altre arti: è anch'essa una forma di conoscenza di noi stessi e degli altri da recuperare.
In relazione alla domanda: "C'è qualcuno che, oltre la danza, frequenta anche altre attività all'interno dell'associazione?", **Lidia** e **Stefania** informano di frequentare anche altre attività dell'Associazione.
Alla domanda "L'attività della danza ha anche momenti rivolti all'esterno?" **Alessandra** e **Chiara** ci dicono che ci sono state manifestazioni pubbliche, ad esempio la partecipazione, alla Tenda, alla festa di Carnevale; alcuni hanno partecipato all'iniziativa "Quattro salti in pizzeria" a Reggio Emilia (si mangia insieme e si danza), ma l'attività non è finalizzata ad esibizioni all'esterno.
In conclusione tutti si dicono soddisfatti dell'attività e se ne sentono arricchiti.
Alessandra sottolinea che la scelta di lavorare sulla danza popolare piuttosto che su altri non è casuale, ma è finalizzata al coinvolgimento di tutti.
Angela: inoltre, il repertorio popolare è vastissimo e costituisce un grande spazio di attività.
Gina: la frequenza è stata assidua e la partecipazione corale.
A conclusione dell'incontro, **Costantino** afferma che la conversazione lo ha aiutato a capire i propri bisogni e i propri interessi: tutta la redazione desidera sottolineare la disponibilità e l'entusiasmo dei partecipanti, la molteplicità dei significati (personali, sociali, conoscitivi) dell'esperienza, l'importanza del " fare assieme " e del condividere emozioni, il percepire il gruppo non come spazio chiuso, ma come base per costruire nuove relazioni.

Il calendario
dell'Associazione:

il tempo colorato
delle nostre emozioni



Il tema di questo numero:

La Solitudine

DALLA SOLITUDINE VERSO UN DIVENIRE

La SODDISFAZIONE induce la felicità ed allontana così la SOLITUDINE.
Essere soddisfatti significa all'origine essere stati motivati ed è proprio la motivazione che ha sciolto il gelo del NON FARE soprattutto materialmente ma anche solo e soltanto col pensiero.
E' sottinteso che il pensiero non deve essere solo e soltanto fine a se stesso ma traducibile in azione o amore per sé e per gli altri.
L'amore per sé si traduce in autostima, se non si ha stima di sé cosa si può dare all'altro?
NULLA O POCO e si sprofonda nella SOLITUDINE che può portare anche alla DEPRESSIONE.
La depressione annienta la personalità dell'individuo che ha bisogno di continui stimoli dall'esterno per poter reagire ma la reazione ad una depressione smisurata induce un'euforia o maniacalità altrettanto smisurata e tutto questo viene codificato col termine "BIPOLARISMO".
Sono le piccole cose che aiutano in modo indiscutibile chi soffre di disturbi della personalità: si può ottenere SODDISFAZIONE sì anche da un punto di vista intellettuale, "toccando con mano" i progressi ottenuti via via dal PENSIERO, rendendosi conto finalmente di sé,

ma anche solo e soltanto per esempio nell' appendere bene un quadro al muro o nel preparare la macchinetta del caffè.
Quanto si fa o si prova per l'altro e per sé quindi è e sono le uniche motivazioni che io conosca per vincere la SOLITUDINE e certa labilità psicologica.
E' un cammino talvolta lungo e gli ostacoli spesso sembrano insormontabili ma non è utile "piangere su se stessi" quello che è stato è stato è stato e BASTA!
Siamo tutti uguali e tutti diversi: diversi sì nelle esperienze vissute ma tutti abbiamo necessità di dare e ricevere AMORE O SODDISFAZIONE nel sentirci accettati dall'altro.
Se una persona è zoppa, da se stessa può anche procurarsi una stampella, come, se fortunata, quella stampella le può essere fornita dall'altro o dagli altri, ma certo non si può pretendere che si metta a correre.
Qui dunque si vede come sia importante la SANITÀ come siano importanti organi o associazioni, quasi sempre di volontari, e la COMUNITÀ, la SOCIETÀ in cui vive chi non riesce da solo: la SOLIDARIETÀ.
I farmaci sono indispensabili, sta al MEDICO, quando purtroppo non è possibile farne a meno, dosarli a dovere, perché gli effetti indesiderati sono devastanti.
Facendo "un passo indietro" la SOLITUDINE la si può provare comunque anche molto spesso nell'arco di una vita e non solo per mancanza di motivazioni a superarla ma per l'INCOMPRENSIONE PALESE di chi a noi è particolarmente vicino: sembra impossibile che questi non ci ami o questi non ci amino: talvolta chi si sente incompreso ha ragione di sentirsi tale, talvolta NO: sono gli altri che in qualche modo cercano di stimolare il superamento del torpore della DEPRESSIONE, ma chi si sente solo spesso dimentica i problemi, le SOFFERENZE altrui mettendo SOLO LA PROPRIA sofferenza in primo piano.

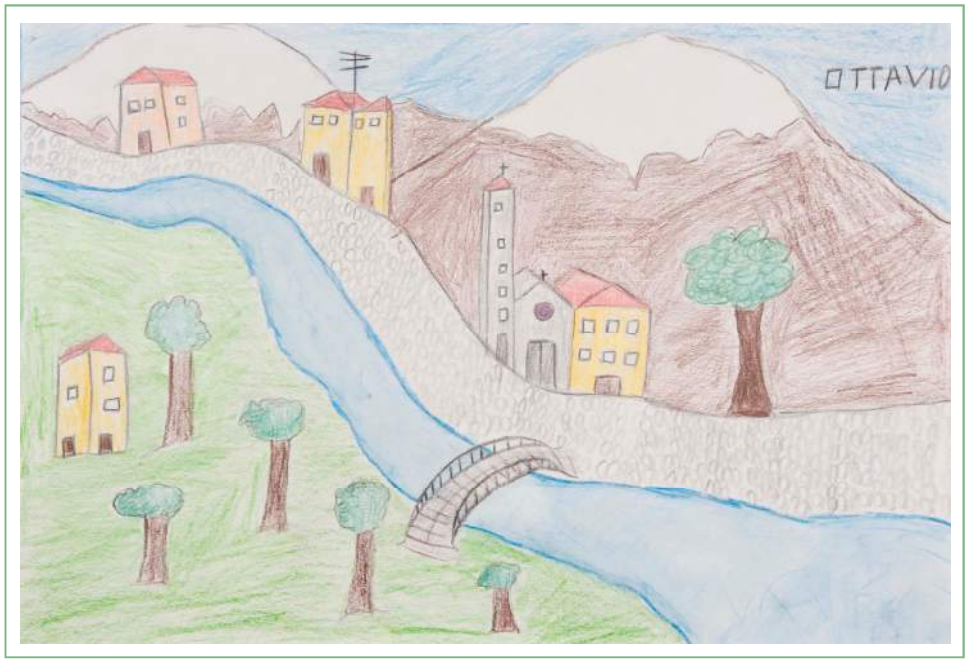
Chi soffre di depressione spesso cerca, o quasi sempre, continui consensi dall'altro o dagli altri: è come un'auto col serbatoio della benzina forato: cammina per 10 metri poi ha di nuovo bisogno di carburante e così via, per giorni, settimane, mesi, anni.
E' l'AUTOSTIMA il carburante per quella macchina
E' l'AUTOSTIMA il bastone del claudicante
È l'AUTOSTIMA che sconfigge la SOLITUDINE
e la si ottiene anche rimanendo talvolta soli, ma veramente soli non si è mai.

Venerdì 8 gennaio 2010 claudio

La SOLITUDINE

Durante questi ultimi anni anch'io sto affrontando questa "malattia" che sta colpendo sempre di più nella società odierna. Egli comunica con i mezzi tecnologici più evoluti ma non si ferma per strada, perché è sempre di corsa, a dialogare con suo simile, quando lo fa, nasconde questi suoi disagi per negare quello che egli veramente è o si sente in quel determinato momento.
Dicevamo che ultimamente il mondo che io conoscevo è cambiato molto intorno a me. Ciò ha fatto sì che io potessi crearmi un nuovo tipo di vita: quelli che una volta credevo fossero amici si sono rivelati dei puri e semplici conoscenti, tanto che la loro presenza è diventata ininfluente nei miei progetti più immediati.
Anche una volta cercavo di evadere dalla mia città organizzando visite particolari, quali, ad esempio, mostre in altre località dove cercavo di conoscere la realtà locale. Ora, vuoi perché la vita è quotidianamente sempre più cara, i miei impegni a volte sono dettati dal mio lavoro: perciò rinuncio a molti spostamenti durante i miei fine settimana.
Inoltre considero la vera amicizia con persone con cui ho un rapporto raro ma consolidato nel tempo come una durata di almeno dieci o forse più anni.
Era forse un destino che la vita avesse una evoluzione in questo modo: mi hanno lasciato da solo sin da piccolo, tanto che ho perso il padre ad una età in cui stavo per scoprire il mondo ed è ora che lo ho un po' conosciuto viaggiando mi trovo a volte solo come un vagabondo.
Per fortuna ho tante passioni alternative come lo studio, il leggere, l'apprendere ma soprattutto il teatro, dove cerco di creare per un pubblico selezionato ed affezionato spettacoli particolari in cui evidenzio problemi contemporanei.
Sono battaglie personali che conduco anche attraverso l'aiuto di persone di fiducia, ma nelle quali posso anche perdere: ma a volte grazie al mio carattere ben determinato riesco a vincere.
In questo caso provo molto spesso interiormente una piccola esaltazione dimostrando di aver dei valori che in molti esseri umani sono quasi totalmente scomparsi,

ENZO



Anche il gruppo del "Progetto Biblioteca" ha affrontato il tema della solitudine: il testo che segue ne raccoglie le riflessioni.

SOLITUDINE

Cosa significa La solitudine per l'essere umano?
Il tema della solitudine nella bibbia è ampiamente trattato, sin da Adamo che si trova solo nell'Eden, Mosè… il messaggio biblico riconferma e sottolinea la solitudine come una condizione umana, esistenziale.
La solitudine fa parte della nostra esistenza, ognuno ha provato questo sentimento…il sentirsi soli…eppure è un esperienza assolutamente personale e unica forse perché non condivisibile perché si sperimenta da soli e forse per questo è ancora più difficile parlarne perché fa parte della più intima delle esperienze.
Può essere una condizione subita, voluta o cercata positiva o negativa, ha tante facce come quelle di un diamante, e come il diamante può essere preziosa se la ricerchi come esperienza di autoconoscenza e di confronto.

" Me ne sono stato in deliziosa solitudine
Ho avuto una buona occasione per riflettere su tante e tante cose"
Henrik Ihsen

Quindi la solitudine può essere anche positiva?
Ci piace pensare che possa esserlo dalle esperienze messe a confronto nel gruppo di discussione fatto in associazione, c'è chi in certi momenti lo ha vissuto come un esperienza positiva.
Per **Gianna** la solitudine è appagante se riesci a restare in pace, se riesci a ritagliarti un angolo della casa dove poterti dedicare ai tuoi interessi.
Paola dice che per stare da soli bisogna essere in pace, altrimenti vieni invasa da brutti pensieri ed ogni problema diventa insormontabile, *"ma se questi problemi li condivido con un gruppo diventano sostenibili o per lo meno mi consolo per il solo fatto di averli condivisi, e di sapere che non li provo solo io."*
Quindi la condivisione può essere un rimedio alla solitudine, quella brutta? Quella che ci mette dei pensieri e ci fa angosciare?
Per **Cesare** per non essere "vittima" della solitudine bisogna mettersi in gioco, mettersi in relazione con l'altro, condividere *"Ci sono stati momenti in cui ero molto in conflitto, soprattutto sul lavoro, e sono caduto in depressione, sono rimasto in casa e non uscivo, li ho sperimentato la solitudine totale. Adesso mi capita di essere a casa da solo, ma c'è una grossa differenza tra l'essere soli e*

sentirsi soli adesso se sono a casa da solo faccio delle cose che mi fanno sentire meno solo".
Se la solitudine diventa l'unica condizione in cui il soggetto può trovarsi diventa sofferenza, come dice **Cesare** la "solitudine totale", quella dove ti sembra di non avere scampo e alternative, ma **Elena** sostiene che ci si possa anche abituare alla solitudine, che può anche diventare parte di noi, e che la possiamo sperimentare anche se siamo in un gruppo di persone, quando per esempio non riusciamo a condividere idee comuni, come dice anche **Enrico**, che per non sentirsi solo ha bisogno di confronto, di parlare in un gruppo di persone che abbia voglia di ascoltarlo e che condivida interessi comuni, per strada non ci riuscirebbe, eppure è in mezzo a tante persone.
Che sentimento c'è dietro alla solitudine? La paura? Si interroga **Marco**, *"la solitudine è un ombra minacciosa che mi insegue…a volte mi porta nel passato, dove ricordo situazioni in cui non ho fatto cose che avrei voluto fare e che si ripresentano come muri insormontabili facendomi sentire colpevole e solo…"* scrive **Roberto**, mentre per **Ermanna** la solitudine è stato un percorso in cui ha incontrato sofferenza, ha avuto bisogno di cure ed ora ha trovato spazi di confronto dove si sente bene, anche grazie al sostegno della sua famiglia.

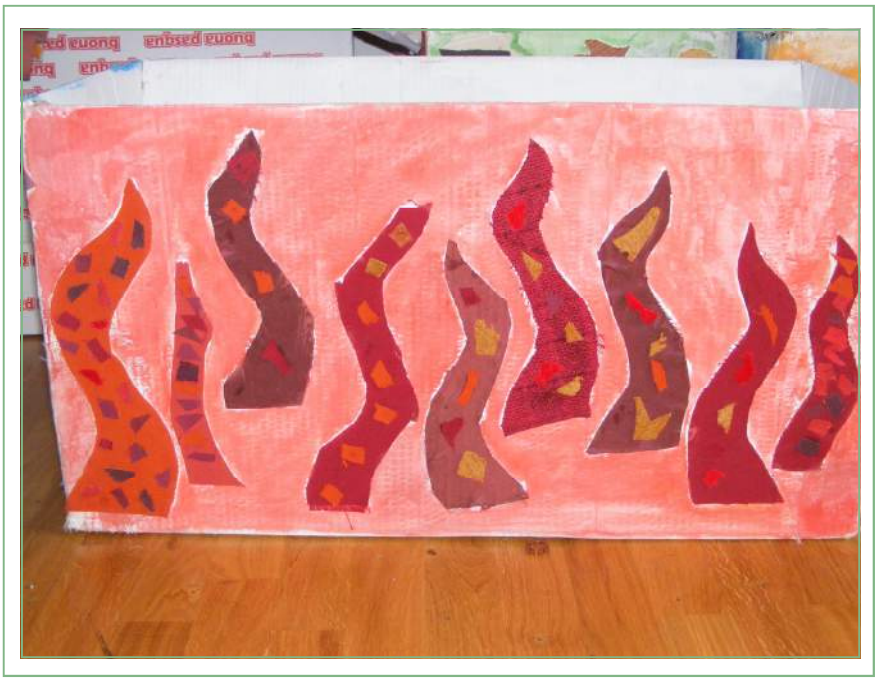
Cos'è quindi per noi la solitudine?
E' tante cose, è esperienza di una sensazione profonda e unica che ha accompagnato le persone che hanno voluto condividerla con noi, in un percorso di conoscenza di se stessi, dei propri limiti e dei propri bisogni… e per questo vi auguriamo Cent'anni di solitudine a tutti come il libro dello scrittore Colombiano Garcia Marquez… come augurio di un percorso di autoconoscenza e forza, in cui la condivisione con l'altro possa diventare ancora più consapevolmente risorsa e scambio prezioso.

I volti della vita

POCHE PAROLE

Tutto tace
anche il mio animo
l'immenso si esprime
ed io cado in lacrime
il tuo destino mi commuove
ed io aspetto cose nuove
in attesa di una vita
migliore

HAISAM



……..

" Se mi darai la felicità, ti vorrò bene
Se mi vorrai bene, ti darò me stesso."

ENZO

LETTERA AD UN AMICO

Per il tuo sole ancora amico mio
Mi appunto con la penna il calendario
Verrò a cercarti tra i monti a primavera
Togliendomi il cappotto ch'è un sudario.
Le latifoglie a dorso dei declivi,
le gemme e i fiori in alberi da frutto
gentile l'aria nello stormir discreto
primi motivi a cancellare un lutto.

Il lutto dell' inverno che risorge
Mentite spoglie gli sterili paesaggi!
Il pane che una mano all'altra porge
Come regalo di aviti tuoi retaggi.
Per il tuo cuore ancora amico mio
Verrò a cercarti ma fuori dalla porta
La porta chiusa dei letti di corsia
In un'indagine che non si è mai risolta!

Alle pendici dei monti e tra le forre
Insieme finalmente in un abbraccio
Anelito ed eco di vittoria
Il nostro chiaro e limpido messaggio.
Le immagini un grandangolo d'artista
Vivendo in assoluta libertà
CASA MARIANO fa dare in pegno a tutti
Le consuetudini al monte di pietà.

31/12/09 claudio

E' disponibile il libro "Camminare ai confini" che contiene una significativa raccolta delle poesie di Claudio.
Chi è interessato ad acquistarlo può farlo direttamente sul sito www.ilmiolibro.it, cercando nella vetrina Claudio Vandelli e seguendo le istruzioni a video. Per maggiori informazioni rivolgersi all'Associazione.

Per Angelo

“Guardo in alto, la terra , la gente,
gli amici, la vita, la morte, la fatica,
il sangue e la volontà.
La felicità talvolta breve ed effimera,
che in tanti abbiamo conosciuto si accomuna
al dolore inevitabile, che tuttavia
dobbiamo affrontare coltivando la speranza
che l’universo sia ancora più grande
di come noi, così piccoli, riusciamo
ad immaginare, ma che soprattutto
la sua esistenza non sia un caso.”

Claudio

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

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.

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

A tutti

Buone vacanze