

IL CUFRAD "dal di dentro"

Recentemente abbiamo pubblicato il libretto dal titolo "**OLTRE IL BUIO... insieme!**". È una piccola raccolta di testimonianze ed esperienze dal mondo del disagio per capire, per imparare a non giudicare e a prevenire i comportamenti a rischio.

Sul nostro sito www.cufrad.it potete trovare questo libretto, e nella pagina LE OPINIONI potete leggere molte altre testimonianze di persone che recentemente sono venute a curarsi al CUFRAD e che hanno scritto la propria esperienza di vita per ringraziare tutti coloro che li hanno aiutati, fornendogli il necessario sostegno ed accompagnamento in un periodo particolarmente difficile della loro vita.

Leggere e "ascoltare con il cuore" le testimonianze serve per capire più da vicino il mondo del disagio, per imparare a non giudicare ed a prevenire i comportamenti a rischio.

Anche quanto pubblichiamo in questo inserto è uno strumento per conoscere "dall'interno" il prezioso e difficile lavoro di accoglienza ed accompagnamento che si fa al CUFRAD a favore delle persone in difficoltà, si impara a conoscere quale sia il tipo di persone che vengono a curarsi e che usufruiscono della nostra realtà, e perciò è anche il modo migliore per capire il bene che si sta facendo a tante persone che qui hanno potuto ritrovare la pace e rinascere ad una vita nuova.

IL CUFRAD (www.cufrad.it) - Centro Francescano di Volontariato - è una comunità monastica che al proprio interno accoglie diversi "luoghi di cura" per realizzare interventi riabilitativi e percorsi di

guarigione dall'alcolismo, dalle dipendenze patologiche e dalla depressione correlata.

Il CUFRAD dal 1983 collabora con i servizi pubblici, con le associazioni, con i gruppi e con le famiglie attraverso l'offerta di servizi diversificati per venire incontro alle diverse esigenze delle persone in difficoltà che chiedono aiuto.

Operatori specializzati e qualificati mettono a disposizione le loro competenze sanitarie, psicologiche e sociali per operare con professionalità al fine di sollevare dalla sofferenza interiore tante persone in difficoltà.

Questo Villaggio è dedicato alla Madre di Gesù, Maria Immacolata (che significa "senza macchia"), perchè ogni persona che viene al CUFRAD per curarsi porta con sé tante "macchie", cioè il peso delle ferite della vita, del male ricevuto e del male fatto - anche se inconsapevolmente -, il peso dei mali fisici e mentali che si sono accumulati negli anni, e viene per cercare sollievo alla sofferenza interiore, viene per togliere tutto ciò che opprime e che ha appesantito e "sporcat" la vita al punto da renderla quasi insopportabile... Chi viene sente la necessità di doversi "lavare" da tutta la sporcizia che si è accumulata nel passato, purificarsi, fare nuove tutte le cose.

La Madre di Gesù Immacolata (cioè "senza macchia") aiuta chi si affida a Lei a togliere i pesi ed a ripulire le macchie del passato per riuscire, con l'aiuto di persone esperte e specializzate, a rinascere alla vita nuova.

IL CUFRAD "dal di dentro"

IL LABORATORIO DI DANZATERAPIA

All'interno della cornice terapeutica riabilitativa fornita dalle attività di laboratorio previste dal programma di cura, è stata proposta ai nostri ospiti un'esperienza di *danzaterapia*.

La danzaterapia è una tecnica di riabilitazione che utilizza l'espressività corporea come mezzo per regolare le emozioni e regolare il sé psico-fisico dell'individuo. Essa fornisce ai pazienti strumenti psicoeducativi trasversali che facilitano il riconoscimento e la comunicazione dei vissuti emotivi utilizzando quindi prevalentemente il canale corporeo. Secondo un'ottica psicosomatica infatti, tale attività si rivela molto utile nei casi in cui questi vissuti interiori siano difficilmente esprimibili con le parole, sia in conseguenza di traumi sia per i danni psico-fisici causati dall'abuso di sostanze.

Qui di seguito si propone un esempio di tale attività esperienziale, condividendo con Voi i commenti degli ospiti intervistati dopo aver svolto l'attività di laboratorio proposta.

Dopo aver riunito tutti i componenti del gruppo di cura nella sala prevista per le attività di laboratorio, è stato proposto loro di rilassarsi, mediante una tecnica di rilassamento corporeo, condotta dal referente psicologo del gruppo di cura; dopo questa prima fase, è stato chiesto ad ogni ospite di immaginare di costruire una famiglia utilizzando i componenti del gruppo di cura di appartenenza, posizionandoli ad uno ad uno come a formare una fotografia. Per facilitare l'espressione dei vissuti interiori correlati alle dinamiche familiari, viene chiarito agli ospiti che con questa attività non è necessario riprodurre in senso stretto la composizione della propria famiglia ma è possibile anche proporre una immaginaria, quella che si vuole, quella che viene in mente.

L'Obiettivo del laboratorio consiste nell'aiutare i pazienti ad individuare e successivamente interpretare le dinamiche relazionali disfunzionali agite in modo più o meno consapevole all'interno del gruppo di cura, favorendo in questo modo il riconoscimento e la consapevolezza delle emozioni (negative o positive) soggettive alle interazioni interpersonali tra componenti di gruppo, a partire dai propri vissuti esperienziali.

Di seguito sono riportati alcuni commenti espressi dagli ospiti coinvolti in tale attività:

A.M.: "Le emozioni scaturite dentro di me durante questo esercizio sono molte e molto contrastanti: mi ha fatto molto piacere che alcuni dei miei compagni abbiano riscontrato in me alcuni elementi che gli abbiano permesso di associarmi a dei loro familiari. Allo stesso tempo però riconosco che non si è trattato affatto di un esercizio semplice. Anche io ho trovato delle doti positive e dei tratti caratteriali che ho associato ad alcuni dei miei compagni. L'aspetto difficile è far incarnare i componenti della propria famiglia che manifestano violenza ed aggressività, come ad esempio lo è stato per me "assegnare" ad un compagno la figura di mio fratello."

B. P. "Per me è stato un esercizio molto duro. Avevo la foto della mia vera famiglia ma mancava un pezzo. Scegliere le persone in questo gruppo che dovevano dare un volto ai miei familiari è stato estremamente difficile, ho provato una sensazione strana. Sono riuscito ad individuare J. come mia figlia e D. come mio figlio perchè sono ancora molto giovani e mostrano questo aspetto soprattutto a livello comportamentale: come tutti i ragazzi, mostrano determinazione e voglia di fare e di "cambiare il mondo" ma allo stesso tempo sono testardi ed impulsivi, come i giovani. Come i miei figli."

G. M. "Mi sono reso conto, grazie anche a questo laboratorio, quanto sia importante la famiglia. Sto iniziando a rendermene sempre più conto ed allo stesso modo ne sento sempre di più la mancanza. Sono giovane ma nonostante questo e nonostante l'uso di droghe che mi ha portato qui, ho avuto una famiglia. Ancora oggi non mi capacito del fatto di aver perso mia figlia prematuramente; comunque, anche se per un breve periodo, una famiglia l'ho avuta. Durante l'esercitazione ho individuato l'operatrice come mia madre, perchè è una figura che si prende cura di me un po' come se fosse una mamma che ti riprende nel momento in cui commetti degli errori, ti da dei rimandi positivi quando fai bene il percorso e ti sprona a fare sempre meglio oltre al fatto che è sempre disponibile ad ascoltarti. Come padre ho scelto F. perchè è forte, sa difendere se stesso e gli altri, ma ha commesso degli errori e intrapreso la strada sbagliata. M. lo vedo come mio fratello, è la persona con cui ho legato maggiormente e praticamente l'unica con la quale riesca ad aprirmi ed esprimere i miei sentimenti senza il timore dei rimandi."

G. F. "Durante questo esercizio non ho scelto persone a caso. Si

è trattato di un momento estremamente intenso e sono contento di essermi messo in gioco fino in fondo e non essere scappato come invece avrei voluto; ho controllato l'impulso. Ho assegnato le figure dei miei genitori all'operatrice e a P. perchè sono le due persone all'interno di questo gruppo con le quali riesco ad aprirmi maggiormente. Guardando P. mi viene in mente mio padre, soprattutto nei momenti in cui cercava di tirare fuori il meglio di me e questo mi fa arrabbiare tantissimo perchè non riesco a razionalizzare il fatto che mi abbia abbandonato (il mio vero padre). M. e M. con i loro caratteri e modi di fare rappresentano molto bene rispettivamente mio fratello maggiore e mio fratello minore."

M. D. "Non sono riuscito a comporre la "fotografia" della mia famiglia, troppo doloroso."

M. P. "Ho sempre attuato un meccanismo contorto nei rapporti con le persone che mi vogliono bene: sono sempre scappato. Per me questo è un esercizio molto difficile. Nelle relazioni familiari, fin da quando ero bambino, mi sono vissuto molte situazioni di ingiustizie: ho sempre dovuto badare ai miei fratelli oltre che a me stesso perchè secondo mia madre io ero il più forte, e come tale dovevo farmi carico anche dei miei fratelli considerati maggiormente in difficoltà dai miei genitori. Ho imparato a cavarmela in ogni situazione ma ero molto arrabbiato, lo sono ancora anche se ci sto lavorando. Dal sentimento della rabbia emerge quello dell'impotenza. Se una persona si sente impotente è sola. Se una persona è impotente è sola."

M. A. "Avevo una famiglia: una bella moglie e un figlio che oggi ha 8 anni. A causa dei miei eccessi e delle mie dipendenze che mi hanno portato a fare cose di cui non sono assolutamente fiero, li ho persi entrambi. Nell'operatrice vedo molte similitudini con mia madre: saper ascoltare, essere dolce ma anche severa quando serve; mentre D. mi ricorda mio padre. Ho 2 fratelli, uno più grande che per carattere somiglia molto a P.: preciso, inflessibile e attento a tutto. Mentre mio fratello minore è un po' come M.: giovane e ancora un po' irresponsabile; deve ancora maturare e prendersi le sue responsabilità."

P. M. "Ho iniziato a drogarmi per mancanza d'affetto suppongo. La mia non era la classica famiglia felice. Mi riesce molto difficile dare a qualcuno del gruppo le sembianze dei miei genitori, perchè mio padre ha manifestato violenza verso mia madre (prendendola per la gola, rompendo oggetti,...), era un uomo molto severo. Volevo molto bene a mia madre anche se l'affetto mi è sempre mancato, non ricordo di aver mai ricevuto abbracci o carezze e inoltre mi sgridava in continuazione, avevamo litigato pesantemente quando ha scoperto che avevo iniziato a fare uso di droghe; avevo 14 anni. Ho ancora una sorella ed un figlio col quale però purtroppo non ho quasi più rapporti. Rivedo nell'operatrice alcuni dei tratti di mia sorella e in M. trovo molte somiglianze con mio figlio a livello comportamentale."

R. F. "io ho 3 sorelle, non ci vediamo da molto tempo ma voglio loro molto bene e se devo dare un volto tra le persone presenti qui, attribuisco all'operatrice l'identità della mia sorella maggiore, a J. l'identità della mezzana e a S. l'identità della mia sorellina più piccola. Sono tutte e 3 donne forti ma di caratteri molto diversi, chi ha un lato materno più pronunciato, chi è impulsiva ed energica e chi è decisa e autoritaria nonostante sia la più piccola."

V. J. "La mia non è una famiglia "sana". A casa mia si urla, le parolacce e gli insulti sono diventati la regola; mio padre picchiava selvaggiamente mia madre e io mi mettevo in mezzo per impedirglielo ma me le prendeva anche io. Ricordo che arrivavano i carabinieri e io finivo a bere, solo da ubriaca potevo piangere, altrimenti quando sto male riesco solo ad urlare. Vedere mio padre che picchia mia madre in quel modo è terribile. Prima si avventava su di lei e poi era il mio turno. Passavo ore ad essere malmenata arrivava anche a bastonarmi nel vero senso della parola. Quando i miei genitori mi vengono a trovare non va mai bene, mi colpevolizzano di tutto, posso sentire quasi il loro odio nei miei confronti. Se devo dare un volto alla mia sorellina, le attribuisco quello dell'operatrice perchè come mia sorella è molto determinata. P. assomiglia a mio padre nel senso che è un uomo molto autoritario, la differenza è che P. però non mi picchia. Mia madre la rivedo nella referente psicologa, vorrei che fosse così. Ho una situazione familiare molto controversa, spero di rimettermi in sesto e cambiare radicalmente vita insieme a mio marito D."

Z. D. "Questo esercizio mi ha suscitato molti sentimenti contra-

stanti come rabbia perchè vorrei dare a mia moglie J. la serenità e sicurezza che non ha mai conosciuto nella sua famiglia; gioia perchè è stato un esercizio simpatico anche se tutt'altro semplice ed infine tristezza perchè non tollero la situazione familiare di J. ma non posso fare molto per lei. Due figure molto importanti nella mia famiglia che però purtroppo non ci sono più erano quelle di mio nonno, taciturno e che quando diceva qualcosa non passava inosservata, come D., e mia nonna che, come la referente psicologa, teneva insieme la famiglia facendo da mediatrice e rimproverandoci (figli e nipoti) quando non ci comportavamo bene. L'operatrice ha alcune caratteristiche di J.: è determinata e sa essere autoritaria ma anche dolce."

Z. M. "Mi sono emozionato a rivedere la foto dei componenti della mia famiglia. Ho un bel rapporto con mia mamma e sto ricucendo il rapporto con mia sorella. Sono anche triste perchè avrei voluto aggiungere un posto per mio padre che purtroppo ci ha lasciati, questo aspetto mi ha suscitato molta tristezza. Vedo bene la referente psicologa nei panni di mia mamma, entrambe sono giovani e mi ascoltano, ho un bel rapporto sereno con mia madre e ho anche un bel rapporto con la mia referente perchè mi sento davvero ascoltato, mi aiuta quando sono in difficoltà e mi da gli strumenti per andare avanti. M. rispecchia bene la persona di mio fratello e J. quella di mia sorella; entrambe hanno un grosso problema di disturbo dell'alimentazione. In J. rivedo mia sorella e la mia impossibilità di aiutarla, fortunatamente ha accettato di riprendere i contatti con me ma vorrei fare molto di più per aiutarla e lo stesso vale per J. Mi manca la mia famiglia e i miei nipotini (i figli di mia sorella)."



IL CUFRAD "dal di dentro"

IL LABORATORIO TEATRALE

Recentemente un gruppo di cura ha deciso di mettere in scena la rappresentazione del "Don Chisciotte della Mancia" di Cervantes Saavedra. La preparazione dello spettacolo ha richiesto un lavoro intenso e costante da parte di tutti gli ospiti, coordinato in modo accurato dall'equipe di cura.

Gli ospiti della struttura si sono cimentati nella realizzazione della scenografia utilizzando materiali riciclati; lenzuola per creare sfondi e abiti, cartone sagomato in maniera artigianale e successivamente verniciato per ottenere corazze, spade e altri oggetti utili per dare forma e vita ai singoli personaggi della storia.

Questa esperienza è stata vissuta da tutti come una preziosa opportunità per mettersi alla prova e per ricevere spunti educativi e formativi indispensabili al loro percorso di cura. Alcuni ospiti della struttura hanno vissuto questi momenti come una rinascita dal momento che la loro vita precedente all'ingresso in comunità era priva di tempi e spazi regolari, sani e funzionali alla crescita e allo sviluppo della personalità. Per alcuni è stato un mettersi in gioco e in discussione di fronte ad un 'pubblico' non giudicante, per altri un vincere la paura e il timore di parlare in pubblico e di far sentire la propria voce. Per tutti è stato un'occasione di vivere e provare delle

emozioni senza dover ricorrere all'uso di sostanze. Alcuni al termine della rappresentazione si sono sorpresi di quanto sia stato bello provare delle emozioni restando sobri e di quando sia stato disarmante ridere e divertirsi e vedere gli altri divertirti dalla presenza e dal loro esserci.

Il gruppo ha concluso la rappresentazione promettendosi di fare propri i valori che il Don Chiscotte ha inseguito maldestramente: in coro hanno promesso a se stessi e alla vita che l'amore, la giustizia, la libertà e la mente scevra da falsità e arrivismo diventino parte del loro cammino terapeutico e di vita.

Ecco alcuni dei commenti degli ospiti coinvolti in questo laboratorio:
C.: *"Il laboratorio di teatro è servito da coesione per il gruppo. I preparativi, le prove, l'allestimento delle scenografie e dei costumi ci hanno unito e fatto sentire realmente un gruppo. Personalmente questa esperienza mi ha aiutato ad affrontare la timidezza esponendomi al pubblico e mostrandomi in costume davanti a così tanta gente. Quindi nel complesso è stata un'esperienza positiva sotto molti punti di vista. Anche l'allegria un po' nervosa che si respirava dietro le quinte è stata bella e stimolante. La paura di sbagliare ha fatto parte del gioco, perché come tale l'abbiamo vissuto, pur rimanendo contenti dei complimenti ricevuti. È stato un lavoro lungo, ma che alla fine ci ha reso soddisfatti".*

E.: *"Il laboratorio di teatro è stata per me un'esperienza nuova e positiva. Il lavoro di gruppo ha migliorato i rapporti umani e sviluppato la nostra creatività. Inoltre, per recitare ho dovuto vincere la paura di mettermi in gioco davanti ad un pubblico: è stata questa l'emozione più forte".*

C.: *"Confesso che all'inizio ero abbastanza scettica riguardo al laboratorio di teatro. Il primo spettacolo è stato sicuramente più impegnativo rispetto all'ultimo in cui avevo un ruolo più marginale. Col tempo mi sono dovuta ricredere poiché si è rivelato un bel lavoro di gruppo. Infatti, ognuno di noi non solo si è impegnato ad imparare le proprie parti, ma ha anche collaborato all'allestimento della scenografia. Per quel che mi riguarda mi è servito molto per imparare a gestire e superare la mia ansia da prestazione e per affrontare la paura del giudizio altrui. Fino a poco tempo fa il fatto di esibirmi davanti ad un pubblico più o meno numeroso sarebbe stato per me impensabile, anche se avevo già avuto modo di farlo in gioventù per lavoro".*

L.: *"Per quel che mi riguarda il laboratorio teatrale mi ha offerto la possibilità di confrontarmi con il resto del gruppo e di esprimere le mie paure e emozioni davanti ad altre persone. Essendo la prima volta che facevo teatro, non credevo di riuscire ad immedesimarmi nella parte, invece con impegno e passione ci sono riuscito. È stata inoltre un'interessante occasione per apprendere cose nuove. Infine, dal momento che ho molta fantasia mi sono dedicato con grande passione all'allestimento della scenografia".*

G.: *"Il teatro per me è sempre stata una cosa sconosciuta e irrealistica! Invece proprio l' "irrealità" del teatro ti può aiutare a capire le cose che succedono nella vita quotidiana, anche perché spesso vengono trattati argomenti che nella vita comune vengono dimenticati. La capacità di condividere le difficoltà dello scambio di battute mi ha aiutato a capire i compagni anche solo attraverso la gestualità. Per chi come me ha sempre avuto difficoltà a relazionarsi, questo laboratorio è stata un'occasione per superare la paura di esibirmi davanti al pubblico e quella di essere deriso per il mio abbigliamento. Anche se talvolta durante le prove ho pensato che il teatro servisse a poco, mi sono ricreduto grazie anche alle sane risate che abbiamo condiviso durante la preparazione e che nella vita servono sempre".*

P.: *"Il laboratorio di teatro è stato parte integrante del gruppo. Questo collante ha fatto sì che le persone si siano inserite in un "non luogo" in cui si è stati tutti uniti durante la preparazione delle scene e dei costumi. Anche studiare la parte assegnata è importante perché oltre all'esercizio mnemonico vi è l'aspetto ludico. Il teatro quindi ha superato le mie aspettative ed è stata un'esperienza valida sia a livello di gruppo che individuale. Inoltre serve a conoscere quella parte nascosta di te che se non veniva svelata nella rappresentazione difficilmente fuoriusciva".*

A.: *"Per quanto mi riguarda ho apprezzato molto questa esperienza, in particolar modo la preparazione dello spettacolo e l'allestimento delle scenografie. Ho incontrato invece maggiori difficoltà durante l'esibizione in quanto l'entrare in scena mi ha creato un po' d'ansia. Ritengo inoltre di possedere una pessima memoria e quindi in futuro ricoprirò soltanto piccoli ruoli affinché lo spettacolo riesca al meglio".*

D.: *"Il laboratorio teatrale è stata un'occasione per mettermi in gioco davanti al pubblico e per affrontare le mie insicurezze e la mia timidezza. Il fatto di aver partecipato ad uno spettacolo teatrale, e quindi di aver dovuto prepararmi studiando e provando svariate volte la mia parte per raggiungere un adeguato livello di preparazione e aver costruito le scenografie, attività in cui mi sento abbastanza capace, ha rappresentato una stimolante sfida sia contro il tempo che contro le difficoltà che la creazione di un oggetto comporta".*

E.: *"Le mie impressioni sul laboratorio di teatro sono più che positive. Sicuramente aiuta la persona in generale ad aprirsi e ad essere più comunicativa. Stimola certamente la fantasia, anche se personalmente mi ha creato alcune difficoltà a livello di comunicazione a causa della mia timidezza. Proprio questa timidezza mi porta a volte a sentirmi impacciato, ridicolo e se in futuro dovessi scegliere di partecipare o meno ad una rappresentazione teatrale opterei per la seconda soluzione".*

C.: *"Rappresentazione della realtà.. rappresentazione dello sfarzo teatro come satira, forma d'arte che deride se stessa e gli altri. Un teatro da vivere attivamente come produttore, ma anche da fruitore. Un punto di crescita ed un punto di arrivo per giocare con se stessi ed il mondo passato, presente e futuro!".*

Alcune osservazioni di carattere psicoeducativo

L'esperienza di un laboratorio teatrale per gruppi di auto mutuo aiuto ci permette di osservare in itinere dinamiche interpersonali che difficilmente sarebbe stato possibile cogliere o far emergere in tempi relativamente brevi. Basti pensare alla difficoltà iniziale nel far accogliere in maniera positiva ad un'utenza tanto difesa rispetto al cambiamento, un nuovo strumento di socializzazione.

Sin dall'assegnazione delle parti i nostri ospiti hanno avuto modo di prendere consapevolezza di alcuni aspetti caratterizzanti le reciproche personalità. Durante le prove chi ha scelto ruoli particolarmente impegnativi ha avuto modo di rendersi conto della difficoltà di portare a termine il lavoro, mancando di costanza nello studio, richiedendo spesso l'intervento dell'operatore a stimolare e supportare il necessario impegno per arrivare preparati alla prova settimanale.

Con il procedere del lavoro, il gruppo ha dovuto necessariamente collaborare in maniera funzionale e proficua, creando coesione e alleanza, permettendo ad alcuni ospiti di lasciar da parte dissapori e divergenze caratteriali, inevitabili nei contesti allargati. L'impegno profuso dai più ha fatto sì che anche chi non pensava di poter dare grande apporto, è riuscito a collaborare secondo le proprie possibilità, sentendo la propria persona indispensabile sia nella realizzazione dei costumi e delle scenografie, sia nell'essere attore durante lo spettacolo, cogliendo quindi nella messa in scena finale i frutti del proprio lavoro.

La possibilità di scoprire che i risultati arrivano con l'impegno profuso e la costanza, è stato forse l'aspetto più interessante con cui gli ospiti si sono confrontati.

IL CUFRA "dal di dentro"

IL LABORATORIO DI GRUPPO: IL TEMA

Il laboratorio del tema si colloca all'interno della cornice fornita dalle attività terapeutiche previste dal programma di cura. Tale attività ha come obiettivo primario quello di facilitare negli ospiti l'espressione di vissuti, riflessioni e ricordi, difficilmente esprimibili oralmente.

Fornendo una traccia chiara su cui interrogarsi, il tema scritto si presenta come uno strumento utile in grado di guidare e promuovere nei pazienti la strutturazione dei pensieri e porre il focus attentivo su un tema specifico da analizzare, riducendo il senso di confusione e migliorando la consapevolezza. Un ulteriore vantaggio consiste nella possibilità di conservare nel tempo i diversi elaborati (che verranno letti e commentati in sede di terapia di gruppo), a cui gli ospiti possono avere accesso anche più avanti nel tempo, per confrontarsi nuovamente su vecchi e nuovi contenuti.

Qui di seguito è riportato un commento espresso da due ospiti

della nostra struttura sullo svolgimento di tale attività; C. e G. a tal proposito dicono:

“...Il percorso terapeutico della comunità prevede colloqui individuali e gruppi tematici dove vengono affrontati temi che spesso ci hanno portato dolori, che possono essere innumerevoli: la perdita di una persona cara, l'abbandono, gli abusi, le violenze, la solitudine, i silenzi. La terapia comunitaria non è solo nei momenti di riflessione, ma anche nella condivisione con i compagni di gruppo, i quali ti possono essere di grande aiuto proprio perché anche loro sono stati toccati dagli stessi problemi. Attraverso il lavoro svolto in manutenzione e cura degli spazi comuni ognuno di noi riesce ad accrescere la propria autostima.

Il tema è un'attività che viene svolta settimanalmente. Ognuno di noi elabora il tema singolarmente e poi vengono tutti letti e commentati. Il tema che ultimamente ha più toccato il gruppo ha il seguente titolo: “Noi siamo resi felici o infelici non dalle circostanze della vita, ma dal nostro atteggiamento verso di essa”. In questo tema è emersa la sofferenza di ciascuno di noi: a seconda dei casi metabolizzata e accettata, in altri casi è ancora in superficie e portatrice di dolori. È comunque emerso che certi dolori non si cancelleranno mai, segnando i nostri comportamenti e i nostri atteggiamenti verso la vita. I dolori più devastanti sono quelli subiti durante la nostra infanzia: i silenzi sugli abusi hanno influenzato e influenzeranno sempre le vite di chi li ha subiti e non sempre si riesce a trovare la strada del perdono. È per schiacciare questi dolori che abbiamo usato sostanze (droghe e alcol) per anestetizzare un dolore così violento. Tutto il lavoro terapeutico passa attraverso la consapevolezza dei nostri vissuti che avranno sempre una parte molto dolorosa, ma avendo imparato ad accettarla, oggi stiamo cercando di guardare al futuro con serenità e fiducia, per poterci dare ancora una possibilità di vivere una vita serena...”.



ognuno dei componenti del gruppo), le loro situazioni, e la storia prendeva vita. Una delle fasi più difficili è stata collegarsi uno all'altro; ognuno di noi a seconda delle proprie aspettative e della propria immaginazione, tendeva a voler dare alla storia un indirizzo diverso. Ricordo in particolare un racconto molto divertente in cui abbiamo proposto come protagonisti noi tutti: abbiamo immaginato l'avventura di quattro fratellini e della loro famiglia. Questi protagonisti avevano i nostri nomi e le nostre caratteristiche: due erano i più giovani e giocherelloni, uno era investito di maggiori responsabilità e un altro con il compito di occuparsi dei fratellini più piccoli. È stato divertente proiettare queste nostre caratteristiche ed usarle per creare sia un racconto e, guidati dall'operatore, anche una morale: insieme diviene utile cooperare per aiutarsi e per imparare gli uni dagli altri a crescere. Questo racconto è stato successivamente ripreso in alcune terapie di gruppo ricordando i differenti “ruoli immaginati,” messi a confronto con le difficoltà quotidiane del programma. Nel tempo mi accorgo sempre più dell'utilità di questo “strano” lavoro. Una sensazione difficile da descrivere, quasi come poter ricominciare a mettere in esercizio “muscoli” che non pensavo più di avere.

IL CUFRAD “dal di dentro”

IL TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno (T.A.) è stato messo a punto dal medico J.H. Schultz intorno al 1920 ed è una tecnica di rilassamento ed autodistensione finalizzata al recupero energetico, ad eliminare ansia, insonnia e stress ed è ideale per potenziare le prestazioni psicofisiche in ogni settore. Il Corso di Training Autogeno è rivolto a tutti coloro, uomini e donne, che vogliono acquisire un valido strumento per raggiungere una maggiore armonia interiore affrontando al meglio le varie circostanze della vita. In particolare il T.A. è indicato per chi soffre di: Ansia; Tic; Balbuzie; Asma, Fobie; Cefalee; Disturbi del sonno; Colite; Gastrite; Tachicardia.

Il T.A. è inoltre utile per chi desidera ridurre agitazione, aggressività, stress, nervosismo; recuperare energie fisiche e psichiche; potenziare le capacità mnemoniche e di concentrazione; migliorare le relazioni sociali; migliorare il rendimento lavorativo; migliorare la condizione generale; ristabilire armonia e benessere; sviluppare introspezione e presa di coscienza di sé; incrementare serenità e distacco dai problemi; ridurre il rischio di contratture muscolari; ridurre i rischi da infortunio; ridurre l'ansia pre-agonistica e l'ansia da prestazione.

Scrivo il sig. G., dopo il corso condotto dal dr. Perrone: *“Nella mia esperienza di vita lo stress, l'ansia e la tachicardia sono nate spesso da piccoli problemi che accumulati diventavano grandi e, all'apparenza, insormontabili in quanto, anche a causa della dipendenza dall'alcol, non riuscivo più a gestire le mie emozioni. Per questi motivi ho accolto con entusiasmo la possibilità di frequentare un corso di Training Autogeno presso il Centro CUFRAD. Durante i primi incontri non ho percepito un beneficio immediato, ma la mia perseveranza nell'eseguire gli esercizi proposti mi ha aiutato a meglio gestire le mie paure, spesso immaginarie, e di conseguenza la mia ansia. Tutto ciò mi ha aiutato ad essere più tranquillo, più sereno, ed oggi - anche grazie all'incremento della mia autostima - penso di aver maturato maggiore coraggio nell'affrontare le difficoltà della vita. Questo corso mi ha aiutato ad “ascoltare” con maggiore attenzione il mio corpo sia nelle criticità che si possono presentare nella giornata, che la sera come aiuto per “prendere sonno” in modo naturale senza l'ausilio di un sonnifero. Nel tempo ho consolidato l'utilizzo di questo strumento nei momenti di difficoltà durante i quali, in passato, spesso venivo sopraffatto dallo stress. Il corso non è stato una “terapia” ma l'apprendimento di una “tecnica”, un piccolo “arnese” da mettere nella “cassetta degli attrezzi” che mi sto costruendo durante il programma e che porterò con me.”*



IL CUFRAD “dal di dentro”

IL RACCONTO DI FANTASIA

Scrivo R: Una delle attività terapeutiche da me ritenute maggiormente interessanti è la creazione di un racconto di fantasia. Questa tipologia di lavoro si è scontrata inizialmente con la difficoltà di usare questa “dote”, poiché molti di noi, focalizzati sul concreto, sono stati ormai disabitati a coltivarla. Ricordo la prima volta in cui gli operatori ci hanno chiesto di inventare un racconto ed è calato... il silenzio; ci siamo accorti di non essere più in grado di immaginare, di essere troppo ancorati alla realtà, ad una sterile razionalità. Dopo il fatidico inizio “C'era una volta...” abbiamo iniziato a immaginare una favola e che tipologia di racconto volevamo creare; non è facile mettere tutti d'accordo, ma pezzettino dopo pezzettino ognuno di noi aggiungeva personaggi e le loro caratteristiche (in alcuni casi rispondenti a quelle di