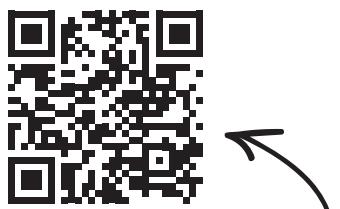


n° 1-2 - gennaio/settembre 2025 anno 23°

Periodico INTEGRA-MENTE
Di Comunità Fraternità – S.C.S. ONLUS
iscritto al n. 21/2019 del 19/12/2019 e
il direttore è Don Adriano Bianchi nato
a BS il 13/12/67

DENTRO LE EMOZIONI



Scannerizza il QR
CODE e scopri di più!



ACCANTO
ALLE PERSONE
da 45 anni
SIAMO FRATERNITÀ



INTEGRA-MENTE

Contatti

SERVIZIO ACCOGLIENZA

Numero unico per segnalazioni: cell. 335.6194763
E-mail: accoglienza@comunitafraternita.coop

AREA SALUTE MENTALE

Comunità Psichiatrica a Media assistenza Arcobaleno
Via XXV Aprile n. 1/a – 25035 Ospitaletto (BS)
Tel. 030.7282736 – Fax 030.7282788
Responsabile: Gabriele Pasotti - Cell. 345.6320168
E-mail: gabriele.pasotti@comunitafraternita.coop

Centro diurno Stella del Mattino

Via Sardello n. 19 – 25079 Nozza di Vestone (BS)
Tel. 030.7282762 – Fax 030.7282798
Responsabile: Enrica Bertini - Cell. 334.6810859
E-mail: enrica.bertini@comunitafraternita.coop

Alloggi Stella del Mattino

Via Madonna del Convento n. 10 – Vestone (fraz. Mocenigo)
Responsabile: Maria Demasi - Cell. 345 747 0254
E-mail: maria.demasi@comunitafraternita.coop

Centro diurno Giovanni Borghetti

Via Trepola n. 197 – 25035 Ospitaletto (BS)
Tel. 030.7282731 – Fax 030.7282786
Responsabile: Antonio De Pani- Cell. 335.1408782
E-mail: antonio.depani@comunitafraternita.coop

Alloggi Giovanni Borghetti

Via Trepola n. 195 – 25035 Ospitaletto (BS)
Responsabile: Nicola Naboni - Cell. 375.5489387
E-mail: nicola.naboni@comunitafraternita.coop

TR14 interventi territoriali domiciliari

Responsabile: Francesco Arici - Cell. 333.3920223
E-mail: francesco.arici@comunitafraternita.coop

Interventi di sostegno domiciliare a persone con fragilità

Responsabile: Enrica Bertini - Cell. 334.6810859
E-mail: enrica.bertini@comunitafraternita.coop

AREA CONTRASTO ALLE DIPENDENZE

Comunità terapeutica residenziale Il Platano
Via Trepola n. 195 – 25035 Ospitaletto (BS)
Tel. 030.7282725 – Fax 030.7282785
Responsabile: Giulia Dotti - Cell. 320.5706343
E-mail: giulia.dotti@comunitafraternita.coop

Comunità terapeutica residenziale La Farnia

Via Trepola n. 195 – 25035 Ospitaletto (BS)
Tel. 030.7282725 – Fax 030.7282785
Responsabile: Elena Romano - Cell. 345.0717403
E-mail: elena.romano@comunitafraternita.coop

Comunità terapeutica residenziale Il Frassino

Via Della Tecnica n. 36 – 25039 Travagliato (BS)
Tel. 030.7282756 – Fax 030.7282799
Responsabile: Giovanna Lobba - Cell. 335.6194556
E-mail: giovanna.lobba@comunitafraternita.coop

Centro diurno SPAZIO OFF

Viale Italia n. 26 - 25126 Brescia Tel. 030.7282726
Responsabile: Ilaria Pasinelli - Cell. 388.5765174
E-mail: ilaria.pasinelli@comunitafraternita.coop

AREA INCLUSIONE

Housing First

Responsabile: Giulia Foccoli - Cell. 349.5907803
E-mail: giulia.foccoli@comunitafraternita.coop

Piano Povertà

Responsabile: Giulia Foccoli - Cell. 349.5907803
E-mail: giulia.foccoli@comunitafraternita.coop

CAS – Centro di Accoglienza Straordinaria

Via della Tecnica n. 38 – 25039 Travagliato (BS)
Responsabile: Aziz Bouandi - Cell. 342 866 5567
E-mail: aziz.bouandi@comunitafraternita.coop

SAI – Sistema di Accoglienza e Integrazione

Via della Tecnica n. 38 – 25039 Travagliato (BS)
Responsabile: Jessica Serra - Cell. 342.9520691
E-mail: jessica.serra@comunitafraternita.coop

SPIS - Servizio di Pronto Intervento Sociale

Responsabile: Benedetta Verità

AREA SOCIALE

Tecnica38

Via della Tecnica n. 38 – 25039 Travagliato (BS)
Via Rudiana n. 3 - 25030 Lograto (BS)
Responsabile: Marco Bonomi - Cell. 324.9891429
E-mail: marco.bonomi@comunitafraternita.coop

TOC TOK centro diurno adolescenti

Via della Tecnica n. 38 – 25039 Travagliato (BS)
Responsabile: Lara Palini- Cell. 344.1509223
E-mail: lara.palini@comunitafraternita.coop

Progetti Carcere

Casa circondariale Nerio Fischione - 25121 Brescia
Responsabile: Giuseppe Pagani - Cell. 329.7060205
Email: giuseppe.pagani@comunitafraternita.coop

Sommario

●	Editoriale.....	4
●	Le emozioni nel lavoro.....	6
●	Tu chiamale, se vuoi, emozioni.....	10
●	La Noia, un sentimento che ci può cambiare.....	13
●	Le emozioni dell'arcobaleno.....	16
●	Nuvole nella mente: quando il cielo si fa pesante e l'Ansia prende forma.....	20
●	La Rabbia: dialogo interiore.....	24
●	Ad emozionarmi faccio fatica!.....	28
●	Emozioni in gabbia.....	30
●	La Soddisfazione, il valore di una scelta.....	33
●	Novità	36

Editoriale

DENTRO LE EMOZIONI

Le emozioni fanno parte della nostra quotidianità e del nostro lavoro: non sono un elemento accessorio, ma strumenti preziosi che utilizziamo per accompagnare i percorsi delle persone che accogliamo, creando connessioni vere e occasioni di crescita.

Cosa succede quando smettiamo di considerare le emozioni come qualcosa da "gestire" e iniziamo a viverle per quello che sono: segnali, linguaggi, opportunità?

Questo numero del nostro giornalino nasce da una domanda semplice ma potente: che ruolo hanno le emozioni nei nostri servizi, e nel lavoro quotidiano? Ne è nata un'esplorazione collettiva. Ogni servizio ha accolto il tema a modo proprio, con uno sguardo autentico, radicato nella quotidianità. Sono emerse storie

di rabbia e di paura, certo, ma anche di consapevolezza, gioia e trasformazione. Non emozioni "giuste" o "sbagliate", ma esperienze profonde che, se accolte, possono diventare strumenti preziosi di cambiamento.

C'è chi ha dato voce alla fatica di emozionarsi dopo anni di chiusura, chi ha trovato nella noia uno spunto per rimettere in moto il desiderio. Chi ha raccontato come, anche in carcere o in comunità, emozioni come la soddisfazione, la fiducia o la curiosità possano riaffiorare grazie a uno sguardo che accompagna e non giudica. E poi ci sono le emozioni nel lavoro educativo, nella relazione con ragazzi e ragazze, con i genitori, nel gestire il confine tra ciò che ci tocca e ciò che ci permette di restare presenti in modo professionale. Questo numero è un invito a fermarsi



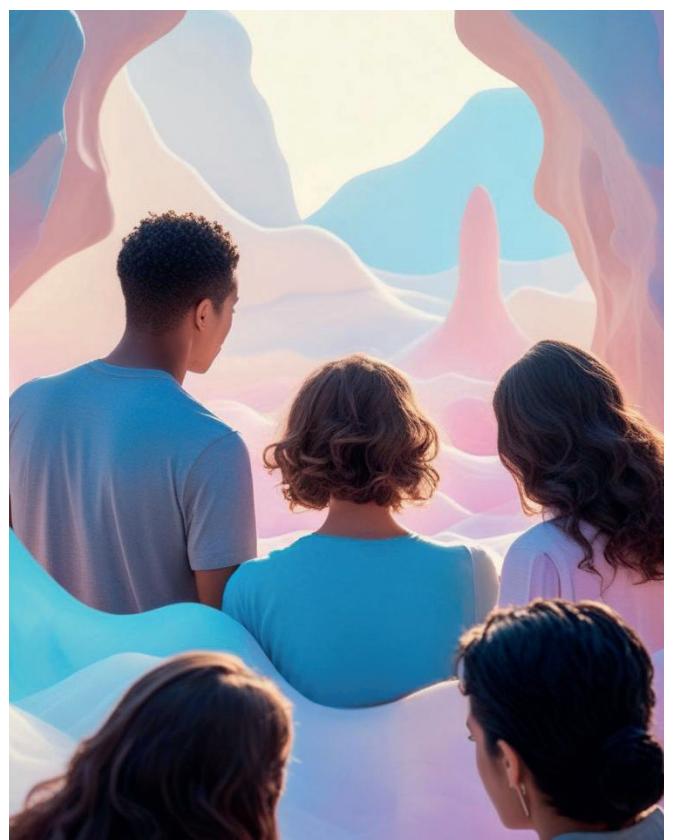


e riconoscere che le emozioni non sono mai un ostacolo, ma un ponte tra persone, ruoli, ed esperienze. Solo quando iniziamo a nominarle, a sentirle davvero, possiamo iniziare a capirle e comprenderle.

Dentro le emozioni, insomma, ci siamo andati e andate a capofitto. Seppur con voci diverse, abbiamo trovato un sentire comune: quello che mette al centro la persona, con tutto il suo mondo emotivo. Un mondo che non ha bisogno di essere "aggiustato", ma ascoltato.

E non finisce qui: in fondo al giornalino troverete anche alcune novità che raccontano i cambiamenti e gli sviluppi degli ultimi mesi. Un modo per restare aggiornati e aggiornate su quello che si muove, cresce e si trasforma nella nostra cooperativa.

Buona lettura,
la Redazione



Le emozioni nel lavoro

scritto da *Ilaria Pasinelli*

Cosa sono, davvero, le emozioni?

Secondo il vocabolario "le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi". Secondo la definizione della Associazione Psicologica Americana, l'emozione è un modello fenomenico complesso, di natura reattiva, che coinvolge varie esperienze soggettive, sia di natura fisica, che psicologica, non sempre a livello consapevole. Ma al di là delle definizioni, ciascuna persona dà alle emozioni un significato unico, che nasce dal proprio vissuto. Emozioni come rabbia, paura, gioia, tristezza, sorpresa o disgusto non sono concetti astratti: ci attraversano ogni giorno, influenzano le nostre scelte e il modo in cui ci relazioniamo.

Le emozioni si possono condividere? Possono essere trasmesse o diventare persino contagiose? A Spazio Off crediamo di sì. È il potere della contaminazione, sia in positivo che in negativo. Pensiamo all'energia che

si sprigiona a un concerto, alla gioia che si moltiplica, agli abbracci spontanei. Oppure a un funerale, dove la tristezza si diffonde come un velo, e ci si riconosce nel dolore altrui, immaginando cosa significherebbe vivere quella perdita nella propria vita.

**"Le emozioni sono bussole.
Più le conosciamo, più ci
guidano. Come un navigatore"**

Le emozioni si possono anche gestire? Possiamo imparare a dosarle, come fossero ingredienti?

C'è chi fatica a entrarvi in contatto, chi prova a controllarle razionalizzando, nel tentativo di evitare delusioni. E se invece l'imprevisto portasse con sé magia e meraviglia? Saremmo pronti e pronte ad accoglierlo? Le emozioni sono bussole. Più le conosciamo, più ci guidano. Come un "navigatore dell'anima", ci aiutano a orientarci nel mondo. L'equilibrio è





sottile: lasciarsi guidare solo dalle emozioni, senza pensiero, può condurci verso scelte impulsive o rischiose.

Per Spazio Off, le emozioni sono l'ingrediente principale di ogni attività, sia nelle equipe interne sia nelle proposte rivolte al territorio. Le emozioni sono strumenti per leggere ciò che accade dentro e fuori di noi.

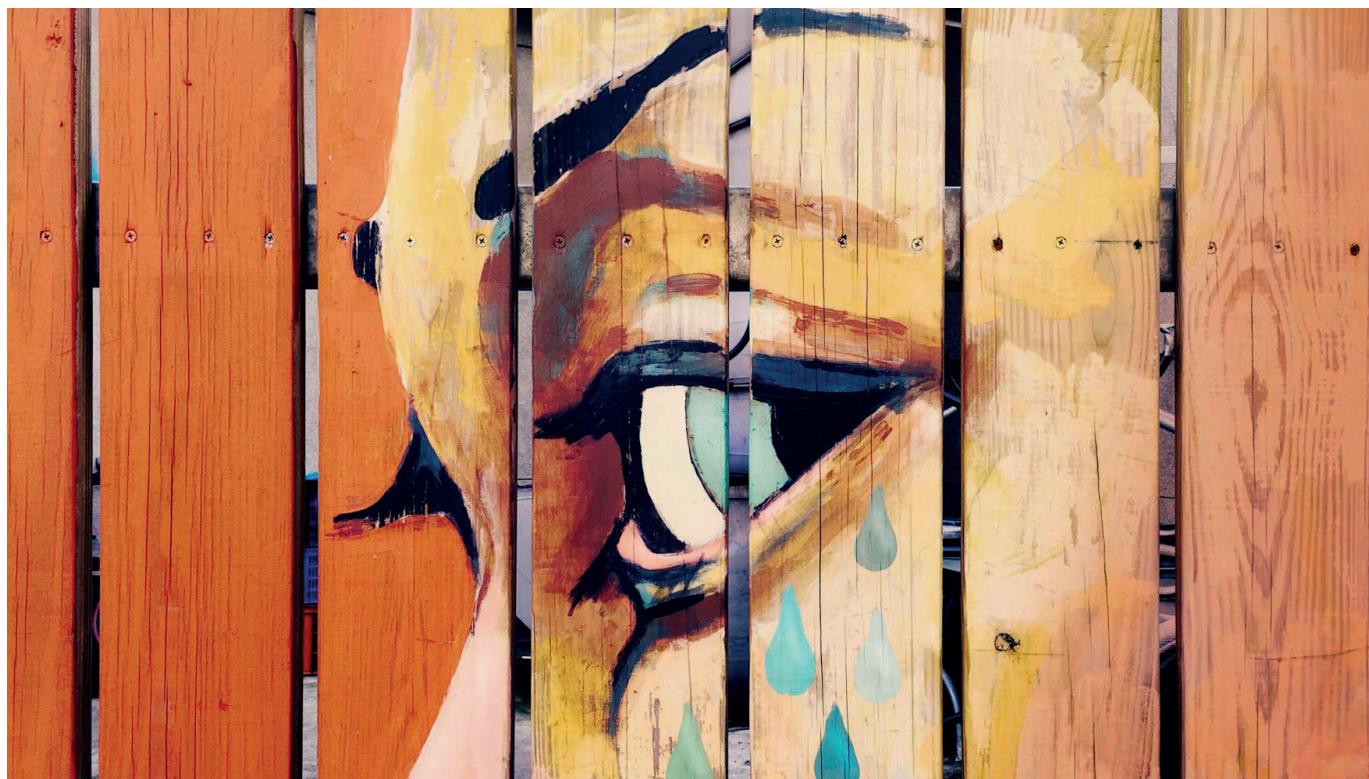
Senza di loro, la psicoterapia non avrebbe senso: non potremmo attribuire significato ai ricordi, alle relazioni, ai fatti della vita. Non avrebbe senso nemmeno l'eduplay: usare il videogioco come spazio per conoscersi, per sentirsi, per allenare l'emotività. Si gioca con altre persone per divertirsi, per gestire la rabbia in modo funzionale alla missione, per stupirsi dei risvolti della storia. Emozioni vere, in un contesto sicuro.



Lo stesso vale per i laboratori nelle scuole e le serate tematiche: le sensazioni emotive diventano un metro per comprendere l'altra persona, per capire come stiamo in relazione, quale ruolo assumiamo e come agiamo in base a ciò che sentiamo. Nelle arene digitali, ad esempio, accompagniamo genitori, figli e figlie a condividere emozioni: la frustrazione per un livello non superato, la gioia per una vittoria, lo stupore di vivere insieme un'esperienza inedita.

Ma come si gestisce qualcosa di così mutevole e sfuggente?

Nel nostro lavoro, il confronto è fondamentale. Le equipe e le supervisioni sono spazi dove portare vissuti e rileggere ciò che accade con l'aiuto di colleghi e colleghi. Ci sono storie che ci toccano nel profondo, perché risvegliano il nostro vissuto, i nostri limiti o preferenze. Ed è sano, oltre che professionale, riconoscerlo.



Capita di incontrare persone con cui si potrebbe costruire un'amicizia sincera, ma non una relazione educativa efficace. O, al contrario, di essere professionisti e professioniste capaci, ma consapevoli che non condivideremmo mai una pizza fuori dall'orario di lavoro. Anche questo è confine, ed è competenza.

Nel nostro lavoro impariamo a stare dentro ai limiti. Accettare che l'altra persona faccia scelte diverse da quelle che faremmo noi può essere difficile, ma solo loro possono decidere i tempi e le direzioni della propria vita.

A Spazio OFF viviamo ogni giorno un'alternanza di emozioni:

- frustrazione e rabbia, per esempio quando i tempi del cambiamento non corrispondono alle aspettative, o quando si bruciano occasioni.
- stupore, gioia, entusiasmo, di fronte alle risorse che emergono, alle strategie che ragazzi e ragazze mettono in campo, alla bellezza dei percorsi che si aprono.

A volte, genitori e figlie o figli si trovano in una specie di impasse emotiva. I tempi non coincidono, i bisogni nemmeno. Chi è genitore spera spesso che, in pochi mesi, una figura "tecnica" rimetta tutto a posto. Purtroppo, o in realtà per fortuna, crescere funziona in maniera molto diversa.

"Genitori e figli o figlie si trovano in una specie di impasse emotiva"

Le persone adulte vogliono cambiamenti rapidi e tendono a concedersi poche seconde possibilità. Ragazze e ragazzi, invece, hanno bisogno di tempo per fidarsi, sperimentare ed eventualmente sbagliare; fanno più fatica a decidere, spesso si contraddicono o rimandano le scelte.

C'è un'illusione comune: che figlie e figli possano crescere "in automatico", seguendo la strada più sensata. E invece crescere vuol dire anche trasgredire, cercare autonomia,

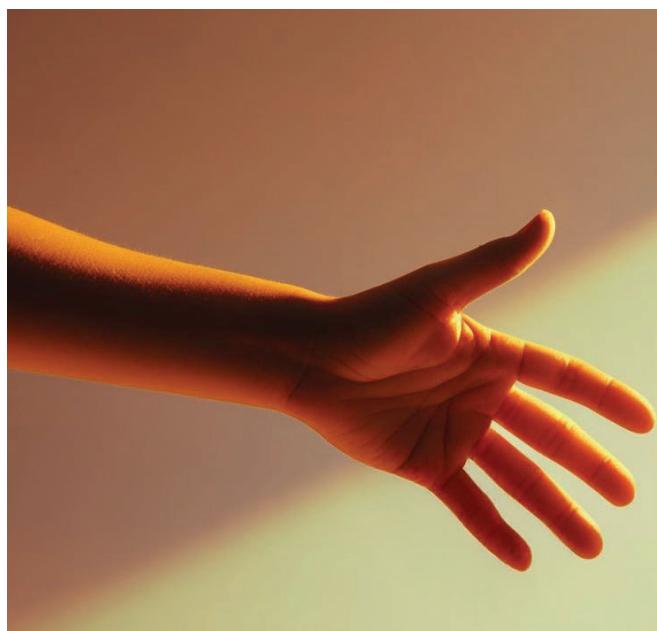


mettere in discussione. Per farlo, servono presenze solide, adulte, capaci di restare anche quando le cose si complicano.

A Spazio OFF incontriamo spesso persone adulte stanche, deluse, preoccupate. E giovani in difficoltà che faticano a gestire la rabbia, tendono a chiudersi. Le emozioni faticano a trovare una via: da una parte la rabbia e la paura di perdere il legame, dall'altra un ritiro emotivo che si rifugia nei videogiochi o esplode in comportamenti estremi

"Nel nostro lavoro proviamo a riaprire questo spazio: a far respirare quello che è bloccato"

Cosa si è rotto tra queste due generazioni? Si danno per scontate le intenzioni dell'altra o dell'altro, senza chiedere, senza lasciare spazio al dubbio. Così il dialogo si spegne, e la relazione si perde. Nel nostro lavoro proviamo a riaprire questo spazio: a far respirare ciò che è rimasto



bloccato. La relazione si ricostruisce da qui. Negli incontri con le madri e i padri, c'è la possibilità di alleggerirsi: raccontare, lasciar andare, dare voce a emozioni troppo a lungo trattenute. Quando queste emozioni vengono riconosciute, smettono di esplodere e prendono forma. Si esce da una visione rigida e si apre uno sguardo nuovo.

Con le ragazze e i ragazzi, invece, usiamo altri linguaggi: i colori, i videogiochi, i suoni, il movimento. In questo gioco, emergono emozioni, immagini, intuizioni. Si crea un contatto vero, e con esso un senso di fiducia.

"Ecco il passaggio chiave: è lì che la relazione può iniziare a cambiare davvero"

Ecco il passaggio chiave: da un mondo fatto di regole e aspettative, si va verso un movimento più fluido, aperto, curioso. È lì che la relazione può iniziare a cambiare davvero.



Tu chiamale, se vuoi, emozioni

scritto da Miriam Bino

Le emozioni sono parte essenziale della nostra vita: ci guidano, influenzano le nostre decisioni e modellano le nostre relazioni. Per le persone con patologie psichiatriche, imparare a riconoscerle e gestirle non è solo utile, ma fondamentale per il benessere personale e la qualità di vita.

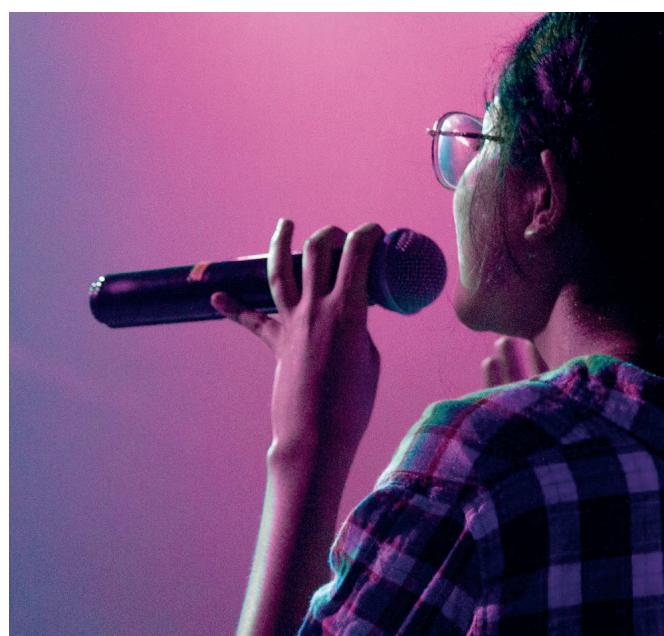
Senza una corretta alfabetizzazione emotiva, le emozioni possono risultare schiaccianti, alimentando ansia, isolamento e difficoltà nei rapporti interpersonali.

Al Centro Diurno Giovanni Borghetti, il lavoro sulle emozioni è diventato, ed è tuttora, un vero e proprio percorso di crescita. Tutto è iniziato dal laboratorio di karaoke del giovedì pomeriggio: scegliere una canzone e cantarla insieme, lasciandosi trasportare dalle emozioni che suscitava. Poi, grazie alla partecipazione attiva del gruppo, è nato il "Laboratorio Comunicando", uno spazio in cui, attraverso musica, racconti, giochi ed esperienze, abbiamo iniziato a esplorare da vicino il mondo emotivo e a sviluppare

strumenti per affrontare situazioni difficili. Questo percorso si è ulteriormente arricchito grazie alla collaborazione con il servizio Colab di Brescia, nato tramite un progetto innovativo per la salute mentale riconosciuto da Regione Lombardia e attuato dal Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze dell'ASST Spedali Civili di Brescia, con il sostegno del Comune di Brescia. Colab è un vero e proprio spazio di formazione e confronto, aperto a utenti dei servizi di salute mentale, operatori e operatrici, familiari e alla cittadinanza.

"al CD Borghetti, il lavoro sulle emozioni è diventato un vero e proprio percorso di crescita"

Promuove la Recovery attraverso corsi che favoriscono il benessere psicosociale, la partecipazione attiva e la crescita personale. Proprio grazie a questa opportunità, abbiamo co-progettato un "Corso sulle Emozioni"

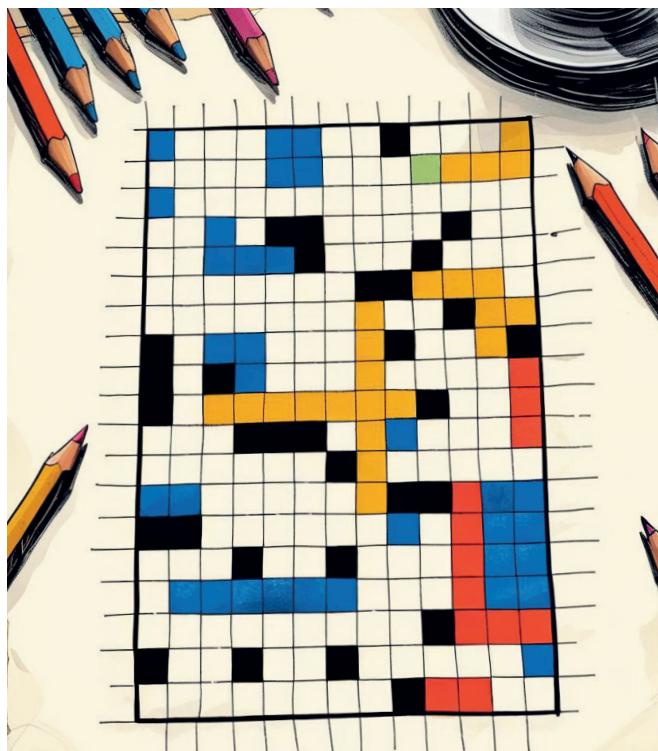




insieme a Ilaria Liscidini, pedagogista ed educatrice. Il percorso è stato strutturato in cinque incontri, ciascuno dedicato a un'emozione primaria (disgusto, rabbia, paura, tristezza e gioia) e si è svolto con momenti di condivisione, giochi esperienziali e approfondimenti teorici. Ogni appuntamento ha seguito una struttura ben definita: condivisione iniziale sull'emozione della giornata, riflessione su cosa rappresenta quell'emozione, un gioco esperienziale e un momento di sintesi.

Per esempio, durante l'incontro sulla rabbia abbiamo proposto il gioco del "missile in partenza", che ha permesso a chi ha partecipato di sperimentare la crescente intensità dell'emozione e di rilasciarla in modo guidato. Nel laboratorio sulla paura, invece, un video ha aiutato a riflettere su come i nostri timori possano condizionare le scelte di vita. In quello dedicato alla tristezza, è stata proposta la canzone "Ho messo via" di Ligabue: attraverso il testo della canzone i/le partecipanti hanno





condiviso pensieri e vissuti relativi alla loro vita. L'ultimo incontro, dedicato alla gioia, si è concluso con un gioco chiamato "il cruciverba delle emozioni", in cui mescolando fra di loro le emozioni primarie, si sono create emozioni secondarie. Ad esempio, incrociando "paura" con "rabbia" si creava "terrore". Questo gioco è servito in particolare per dimostrare che alcune emozioni considerate negative, in realtà possono diventare positive perché generano delle reazioni costruttive. Ogni incontro è stato progettato per stimolare la riflessione e rendere l'apprendimento emotivo coinvolgente e interattivo.

Investire nel lavoro sulle emozioni significa dare alle persone strumenti concreti per vivere meglio. Sapere riconoscere un'emozione, darle un nome e imparare a gestirla significa anche riuscire a comunicare meglio e affrontare la vita con più sicurezza. Questo percorso ha suscitato un forte entusiasmo, al punto tale che è stato espresso il desiderio di continuare con un corso avanzato.

Alcune persone partecipanti hanno poi preso parte a nuovi percorsi formativi tra cui "Guarire si può" e "Gestire la nostra casa".

Il primo è stato un viaggio dentro il significato della Recovery, intesa come la possibilità di vivere una vita piena e significativa anche in presenza di una fragilità.

Il secondo si è concentrato sulle competenze pratiche e relazionali utili per gestire in autonomia la quotidianità e costruire uno stile di vita indipendente.

Stiamo lavorando a nuove proposte per proseguire in questa direzione, con l'obiettivo di rendere l'esperienza sempre più efficace, concreta e arricchente.

Condividere, riflettere, mettersi in gioco ha avuto un impatto reale. Abbiamo accettato la sfida, ci siamo messi e messe alla prova, e il riscontro è stato molto positivo. Abbiamo imparato tanto, e ci siamo anche divertiti e divertite. Perché crescere può essere un processo leggero, se vissuto insieme.

La Noia, un sentimento che ci può cambiare

scritto da *Lara Palini e Vera Bignotti*

Ogni giorno, la stessa routine, le stesse facce, le stesse attività. La noia si insinua, come un peso invisibile, e ti fa sentire distante: sei lì, ma è come se non ci fossi davvero. Eppure, è proprio in questi momenti di stasi che può nascere qualcosa. Perché la noia, se ascoltata, può trasformarsi; invece di essere un ostacolo, diventa un'occasione per riscoprire il nostro modo di vivere, di relazionarci e di dare un senso a ciò che sembra privo di significato.

"[...] è una specie di congelamento emotivo e mentale, in cui tutto si ferma"

Chi lavora o vive a stretto contatto con adolescenti lo sa bene: quando si annoiano, sembra quasi che stiano camminando su un lago ghiacciato, ma senza sentire freddo. È una metafora, ma rende bene l'idea. La noia, infatti, non è solo assenza di attività: è una specie di "congelamento" emotivo e mentale, in cui tutto si ferma, si appiattisce.

Eppure, proprio dentro quella sensazione di vuoto si nasconde una grande possibilità. Se la persona riesce a rompere quel "ghiaccio", superando l'inerzia, la mancanza di motivazione, la voglia di non fare nulla, può scoprire un mondo nuovo, fatto di interesse, piacere e coinvolgimento. Per questo, in un percorso educativo, la noia non va temuta né eliminata subito. Va accolta, riconosciuta e accompagnata. È una condizione delicata, ma anche preziosa: spesso, sono i momenti di noia che precedono i cambiamenti più significativi nella crescita personale.

Il compito delle figure educative è aiutare i ragazzi e le ragazze ad essere più consapevoli. Dare un nome a quella noia, parlarne, metterla "sul tavolo" senza giudizio. A quel punto, si aprono due strade:

- nella prima, la persona può scegliere di restare nella noia, di non agire, ma con la consapevolezza che si tratta di una fase, di qualcosa che sta vivendo e che passerà. In questo caso, il semplice fatto di averne





presso coscienza è già un passo avanti.

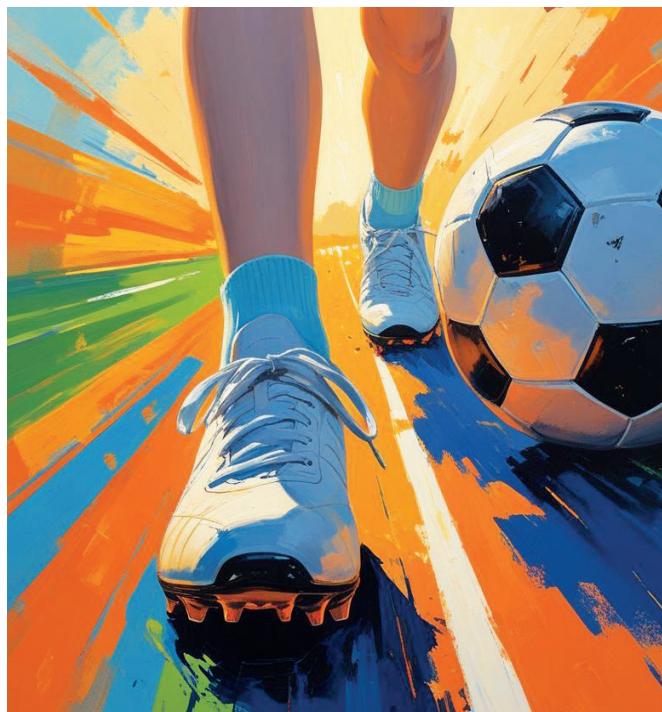
- nella seconda, la persona può decidere di provare a reagire, anche se inizialmente farà fatica a trovare qualcosa che lo appassiona davvero. Questa fatica, però, è importante: è attraversandola che, quando riuscirà a trovare un'attività coinvolgente, sentirà di avercela fatta con le sue forze.

Per chi educa, non è sempre facile stare a guardare. Lasciare l'adolescente "resti nella noia" può sembrare una rinuncia, o persino una forma di trascuratezza. Ma in realtà è un atto di fiducia. Significa riconoscere che l'adolescente ha bisogno di spazio per sperimentare, anche sbagliando, e che da queste esperienze può nascere qualcosa di nuovo.

Lo capiamo meglio attraverso le parole di un ragazzo che frequenta il Centro Educativo Toc Tok.

Quando arrivo al centro diurno, so già cosa mi aspetta. Non è che sia un posto brutto, anzi, ci sono persone che cercano davvero di aiutarmi. Ma la noia... la noia qui è come un peso che non ti lascia mai. Mi sento sospeso, come se fossi sempre presente e allo stesso tempo da un'altra parte. Il tempo passa, ma io sono intrappolato in un giorno che non finisce mai. Tutto mi scivola addosso, come se stessi sempre ai margini, a guardare gli altri fare cose che a me non dicono niente.

La noia mi fa sentire un po' perso, un po' invisibile. Ogni tanto mi ritrovo a pensare a come mi sento diverso dagli altri, come se non appartenessi a questo posto. E così, quando gli educatori e le educatrici ci propongono attività come il gioco di gruppo o le discussioni, io mi sento sempre distante. Partecipare non mi sembra mai un'opzione, non mi sento davvero





coinvolto, e la mente comincia a vagare. Ma proprio in quei momenti di noia totale, qualcosa inizia a cambiare.

“[...] Così, pian piano, ho trovato il mio modo di stare bene al centro...”

Un giorno, quando ero seduto da solo, ho capito che non potevo continuare così, a lasciarmi risucchiare dalla monotonia. Dovevo trovare una strategia per non sentirmi più come un estraneo. Mi sono detto che dovevo provare a vedere il centro diurno con occhi diversi. Invece di concentrarmi su quello che non mi piaceva, ho deciso di cambiare il mio modo di pensare.

Ho cercato di guardare agli altri non come se fossi diverso, ma come se fossi uno di loro, come se avessi qualcosa da condividere. E così, ho cominciato a cercare piccoli momenti in cui potevo fare qualcosa che mi facesse stare bene. Non per gli altri, ma per me stesso. Un giorno ho preso una palla e ho iniziato a palleggiare da solo. A poco a poco, qualcuno si è unito a me. Non era nulla di speciale, ma per me è stato un primo passo: qualcosa che mi ha fatto sentire “in controllo”, come se fosse possibile divertirmi anche in un posto che

non mi entusiasmava. Non dovevo fare grandi cose, solo trovare il mio angolo dove potevo essere me stesso senza forzarmi a partecipare a qualcosa che non mi dava nulla.

Poi, ho cominciato a parlare con qualcuno, ma non delle solite cose che si dicono quando si cerca di fare conversazione per forza. Ho chiesto di più, ho ascoltato senza giudicare. Ho scoperto che anche gli altri, proprio come me, avevano bisogno di qualcuno che li capisse davvero, qualcuno che non fosse solo un “compagno di attività”, ma una persona con cui condividere un pensiero, una risata. Così, pian piano, ho trovato il mio modo di stare bene al centro. Non era più questione di aspettare che il tempo passasse, ma di dare valore ai piccoli momenti. La noia non se n’è mai andata del tutto, ma ho imparato a conviverci. A volte, è solo questione di trovare una strategia: cercare un angolo dove sentirsi a proprio agio, coinvolgere chi sembra distante, e ricordarsi che anche in un posto che non capisci, c’è sempre qualcosa da scoprire. Non sono mai stato un tipo che si mescola facilmente, ma ora so che posso anche divertirmi, a modo mio, senza essere costretto a fare qualcosa che non voglio. La noia può essere un ostacolo, ma può anche essere il punto di partenza per cambiare tutto.

Le emozioni dell'arcobaleno

scritto da Sara Bussacchini



Dopo un temporale, appare l'arcobaleno con le sue mille sfumature. È un'immagine che conosciamo bene, ma che ogni volta ci sorprende.

Allo stesso modo, anche le emozioni colorano la nostra vita, si intrecciano tra loro e si trasformano, passando dal rosso della rabbia al blu della tristezza, dal verde del disgusto al giallo della gioia. Nessuna emozione è "giusta" o "sbagliata": tutte fanno parte dell'esperienza umana, e tutte meritano di essere accolte.

**"Anche le emozioni colorano
la nostra vita, si intrecciano tra
loro e si trasformano"**

In CPM Arcobaleno, ogni giorno ci confrontiamo con questo arcobaleno emotivo. Le emozioni non mancano mai,

né tra chi vive nella struttura né tra chi ci lavora. Sono il filo invisibile che collega le giornate, le relazioni, le scelte. E tra tutte, ce n'è una che spesso spicca: la gioia. Una gioia semplice, spontanea, che nasce da piccoli gesti e grandi traguardi quotidiani.

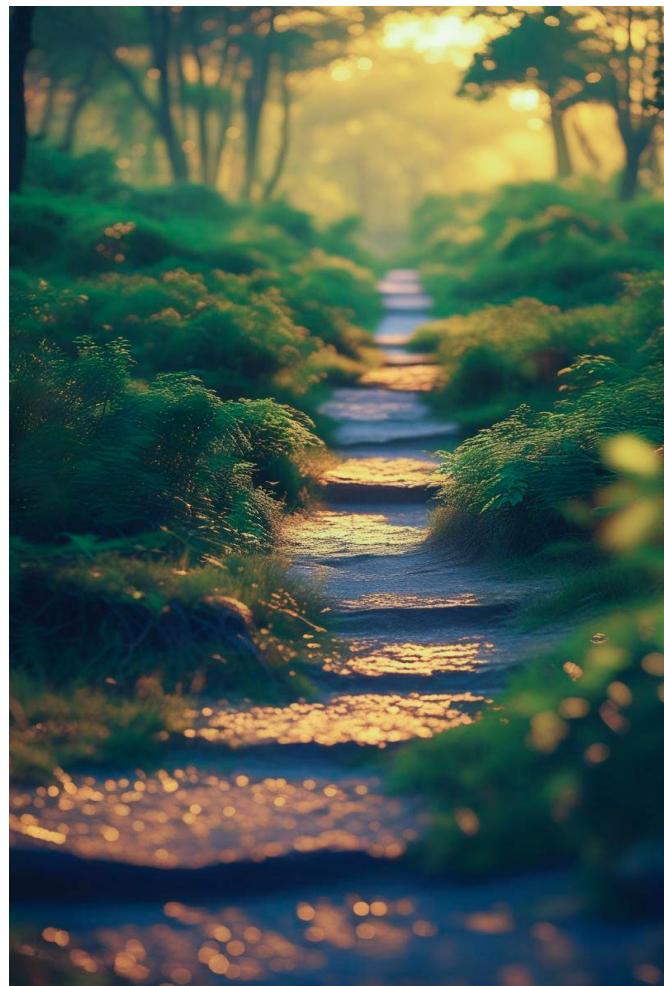
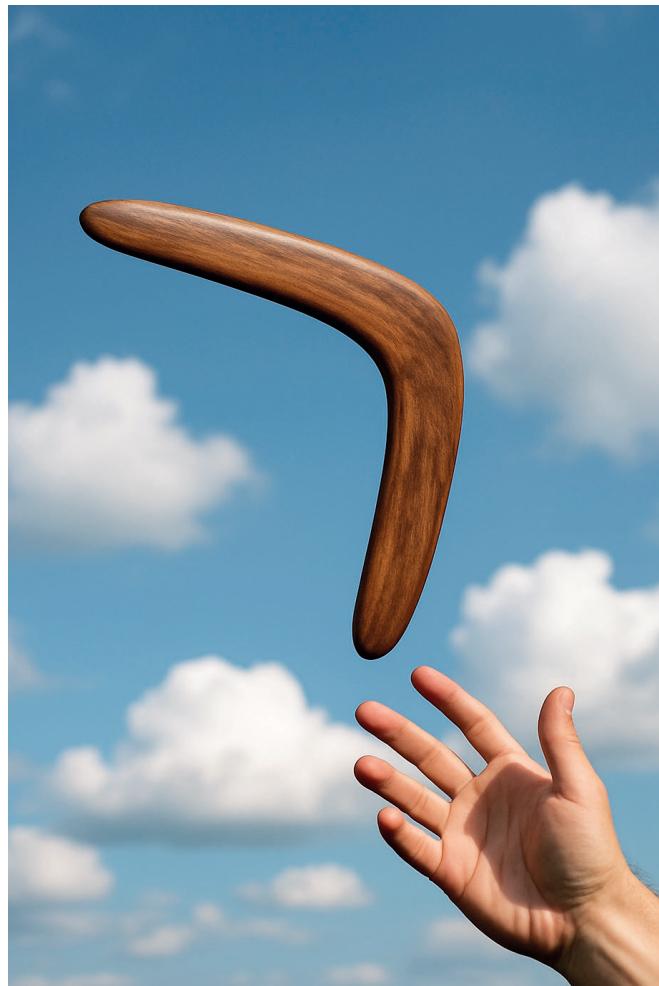
Può sembrare strano, ma è proprio così. Gioia nel ritrovare una routine dopo un momento difficile, nel riconoscere le proprie capacità, nel sentirsi parte di qualcosa. Come accade a uno dei nostri ospiti che, ogni venerdì pomeriggio, si reca al supermercato per fare la spesa in vista del weekend. Ogni volta torna con il sorriso e con lo sguardo fiero di chi ha fatto qualcosa per sé, da sé. Quel momento è diventato una piccola conquista personale, un appuntamento con la propria autonomia. Un gesto semplice, che però racchiude molto di più: senso



di responsabilità, organizzazione, fiducia. Le emozioni, in fondo, non sono mai statiche. Sono come un boomerang: vanno, ritornano, si trasformano. La paura può diventare fiducia, la tristezza consapevolezza, la rabbia forza. Nella nostra esperienza, abbiamo imparato che accogliere le emozioni – tutte, anche quelle più scomode – è il primo passo per trasformarle. E proprio in questo accompagnamento emotivo risiede una parte importante del nostro lavoro: aiutare ogni persona a riconoscere, esprimere e gestire ciò che sente, trovando un equilibrio che possa sostenerla anche nel tempo.

"Le emozioni, in fondo, non sono mai statiche. Sono come un boomerang"

Ed è proprio pensando al futuro che emergono emozioni ancora più complesse. Il "dopo" è un territorio sconosciuto, e come tale può far paura, ma anche accendere speranze, desideri, obiettivi. Non è raro che, parlando insieme, emerga una domanda ricorrente: che cosa mi riserverà il futuro?

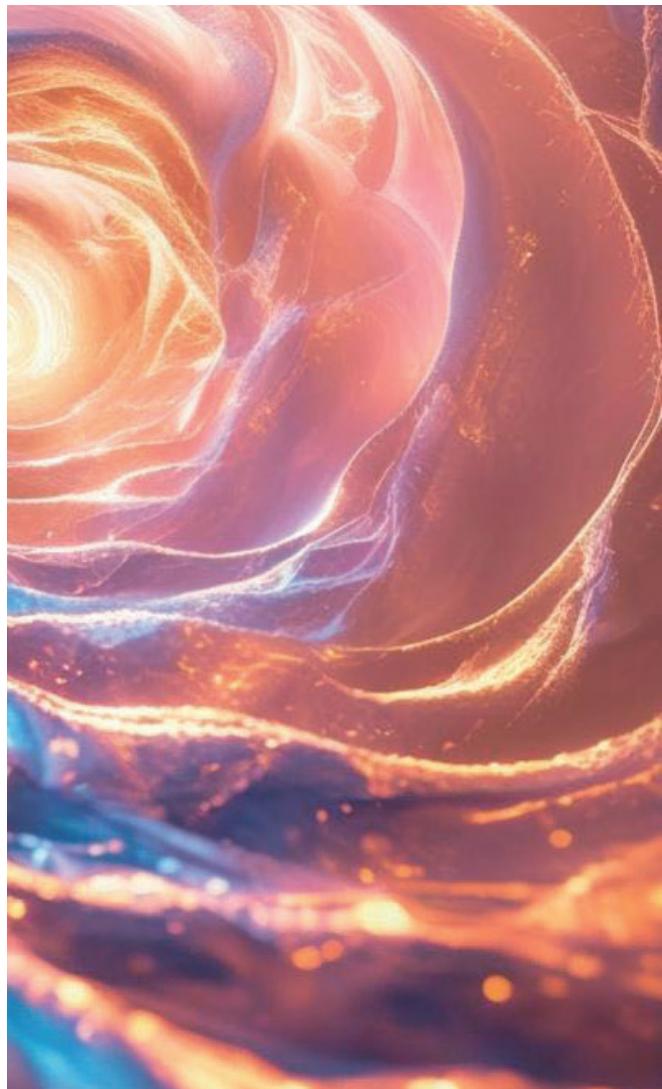




Qui in CPM, a questa domanda non esiste una risposta univoca. Ogni persona è diversa, ogni percorso è unico. Esistono però emozioni che tornano spesso: il timore di non essere all'altezza delle proprie capacità, il dubbio di fare la scelta giusta, ma anche la voglia di provarci, di costruire, di cambiare. Emozioni che convivono, che si alternano, che spingono in avanti o che fanno rallentare. Ogni persona porta con sé un progetto individuale che viene rivisto insieme ogni tre anni circa, per valutare se la direzione presa è ancora quella giusta o se è arrivato il momento di esplorare nuove strade. È un lavoro di ascolto e di fiducia reciproca.

**"significa iniziare a
immaginare un futuro in
autonomia"**

In alcuni casi, questo significa iniziare a immaginare un futuro in autonomia, in una casa propria, in uno spazio che possa diventare rifugio, luogo sicuro, punto di partenza per una nuova fase della vita. È un percorso fatto di piccoli passi, che richiede tempo, pazienza, consapevolezza. E noi operatori ed operatrici ci siamo, passo dopo passo.



La Rabbia: dialogo interiore

Ad emozionarmi faccio fatica!

Emozioni in gabbia

La Soddisfazione, il valore di una scelta

Novità



"Come operatori e operatrici siamo chiamati a essere un punto di riferimento"

Quando arrivano i momenti felici – piccoli o grandi che siano – ci accorgiamo che la cosa più preziosa è la fiducia che le persone ripongono in noi. Come operatori e operatrici, ci viene chiesto di essere un punto di riferimento. Non è sempre facile, e a volte ci si sente in bilico tra emozioni contrastanti, ma sapere di essere

cercati e cercate nei momenti difficili è forse la conferma più forte che il nostro lavoro ha un senso profondo. È una responsabilità grande, ma anche una delle gratificazioni più vere che questo lavoro possa offrire.

Chiudo con un pensiero che ci accompagna ogni giorno: avere paura è umano, è parte del cammino. Ma possiamo scegliere di non restare fermi. Possiamo scegliere di farci coraggio, un passo alla volta, un'emozione alla volta, costruendo insieme qualcosa che assomigli sempre di più a un futuro possibile.

Nuvole nella mente: quando il cielo si fa pesante e l'ansia prende forma - scritto da Maria Demasi, Andrea, Luca

Alcune delle persone accolte nel Centro Diurno Stella del Mattino hanno provato a dialogare con la propria ansia, per darle un volto, ascoltarla e, perché no, risponderle.

Oggi, infatti, vogliamo parlare di un'emozione che, già solo a nominarla, può sembrare spaventosa: l'ansia. Tra le mura del centro diurno abbiamo incontrato tante persone che la temono, anche se la conoscono probabilmente da quasi tutta la vita. Già, perché l'ansia può emergere sin dall'infanzia... ma allora perché, quando dobbiamo fronteggiarla, proviamo paura e insicurezza?

**"Ciò che per noi resta
fondamentale è dare un nome
a quello che si prova..."**

Ansia: una parola molto conosciuta nella quotidianità, spesso usata con superficialità o

con ironia. Quando la si prova davvero, però, diventa difficile respirare, impossibile parlare, ci si blocca, sia fisicamente che mentalmente. La quotidianità viene compromessa: il lavoro, le attività e soprattutto le relazioni. Ci si sente immobili e non si sa come uscirne, rendendo vano ogni tentativo di aiuto.

Come operatori e operatrici ci troviamo spesso davanti a persone con un'ansia così forte da sembrare quasi tangibile: ce la sentiamo addosso e ci interroghiamo su come intervenire. Ci chiediamo se sia meglio non darle troppo peso per evitare di convalidarla, se avvalorandola invece la incentiviamo, o se ridimensionandola rischiamo di far sentire la persona incompresa. A volte siamo proprio noi a provare ansia, mentre il/la paziente non si rende conto della gravità di ciò che sta accadendo. In quei momenti proviamo a esternarla, sperando che la realtà emerga e possa diventare uno stimolo a responsabilizzarsi e reagire.

io: GUANDO TU MI ARRIVI ADDOSSA, NON
HO VIA DI SCAMPO.

ansia: Se fassi apposta PER TENERTI FORTA
NELLA TUA SOFFERENZA.

io: Mi metti molte condizioni DI AVERE
Paura, di indecisione, di voler sparire

ansia: Voglio METTERTI ALLA PROVA VEDENDO COME
REAGISCI.

io: SONO INDECISO A FARE TUTTO, PEBFINO LE
COSE PIÙ SEMPLICI.

ansia: Questo è il tuo LAVORO.

Anche il lavoro che mi provoca è
PER INDICARTI CHE STAI male.

io: Era ora sono STANCO

ANSIA BUONGIORNO, SONO L'ANSIA, LA TUA VECCHIA
AMICA. COME STAI OGGI?

ANDREA DA QUDCHE TEMPO NON CI VEDIATO. HO TROVATO
UNA MIA SERVITÀ DA QUDCHE TEMPO.

SEI SICURO?

SI

ANSIA STRANO CHE UNA PERSONA POCO EQUILIBRATA COME
TE DICE DI AVER TROVATO UN EQUILIBRIO.

ANDREA FINCHIENE. DEL RESTO, PROPRIO IN QUESTI GIORNI
COMPIO 58 ANNI, È ARRIVATA L'ORA DI METTERE LA
TESTA A POSTO.

ANSIA È NOK MI VERRÀ DI DIRE CHE NON SEI NEANCHE PIÙ
PESSIMISTA O SCETTICO?

ANDREA QUESTO SEMPRE. È NECC MIA NATURA L'ESSERE
PESSIMISTA, NO RESTO NEC PRESENTE, PERCHÉ IL
PASSATO È DO DIMENTICARE E IL FUTURO È INCERTO.
PERÒ LA DEPRESSIONE GRAVE NON CE L'HO PIÙ
GROSSE ALLE MEDICINE.

ANSIA SEI SICURO CHEÈ SOLO PER LE MEDICINE?

ANDREA HO APPRENTATO I PROBLEMMI CHE MI RENDEVANO
DEPRESSO E LI HO SUPERATI.



IO: CARA ANSIA, DA TANTO CI CONOCSIAMO GIUSTO?

ANSIA: BE' E SI, DA QUANDO ANDAVI ALLE MEDIE

IO: SIAMO CRESCUTI INSIEME, CI SEI STATA NOI MOMENTI PRINCIPALI DELLA VITA

ANSIA: SONO STATA UNA BUONA COMPAGNA?

IO: DICIAMO CHE MI HAI DATO TANTE MAGAGNE

ANSIA: MA QUALCOSA DI BUONO?

IO: SI, MI HAI FATTO PIU' FORTE DI PRIMA

ANSIA, QUINDI MI VUOI BENE?

IO: PIU' CHE BENE, SEI STATA
MI A MAESTRA

ANSIA: COSA TI HO INSEGNATO?

IO: CHE ESISTE SIA IL BENE
CHE IL MALE, PER GODERE DEL SOLE
SERVE LA PROTEZIONE

ANSIA: E POI?

IO: A GODERMI I MOMENTI DELLA
VITA, ANCHE SE TORNI OGNI TANTO. LUCA

In certe situazioni, anche noi, proprio come gli/le ospiti, ci troviamo in una fase di blocco, in uno stato di agitazione che genera dubbi ed indecisioni, facendoci sentire impotenti.

"Inutile cercare soluzioni razionali, ma creare relazioni di fiducia"

Ciò che per noi resta fondamentale è dare un nome a quello che si prova: inutile cercare solo soluzioni razionali, molto più importante è creare una relazione di fiducia, vicinanza e ascolto. Uno spazio in cui la persona possa esprimere le proprie emozioni e, forse, riconoscerne l'origine.

"Anche tra queste mura le nuvole si percepiscono..."

Metaforicamente, l'ansia assomiglia a una nuvola bassa, sospesa tra cielo e terra. Chi la vive resta lì, nel mezzo, bloccato o bloccata,



con quella sensazione di mancanza d'aria che impedisce di muoversi. Sopra c'è il cielo azzurro, vicino, visibile, ma irraggiungibile; sotto c'è la terra, i piedi poggiano, ma non si vedono, nascosti dalle nuvole. E ti chiedi: come farò a muovermi, a camminare, a capire la direzione da prendere?

Anche tra queste mura le nuvole si percepiscono: c'è chi riesce a stare un po' più vicino al cielo e chi, invece, si ritrova sotto una coltre pesante che sembra impossibile spostare. Ma non è così. Qui, al Centro Diurno, ci sono mani vicine, di amiche e amici, di colleghi e colleghi, pronte ad alleggerire quel peso e a sollevarlo almeno in parte, permettendo di intravedere un pezzetto di cielo azzurro. Quello stesso cielo che, da soli o da sole, sembrava irraggiungibile, ma che insieme possiamo finalmente scorgere, ritrovando speranza e respiro.

ANSIA

ANSIA. SCUSA MA PERCHÉ OGNI VOLTA CHE HO IN MENTE DI FARE QUAUCOSA MI MANDI SEMPRE IN BILICO E ~~CREI~~ DENTRO ME INCERTEZZE E DUBBI SULLA MIA BUONA VOLONTÀ FUTURA?
E SE NON BASTA CREI IMPOTENZA SUL MIO ESSERE CREATIVO E PUR SAPENDO DI POTER FARCE LA NON MI DAI TREGUA?
POI SE HO IN MENTE BUONI PROPOSITI SUL MIO FUTURO PERCHÉ MAPRÌ LA STRADA GIUSTA E QUANDO SONO QUASI GIUNTO A UN OBBIETTIVO MI RIMANDI IN INCERTEZZA?
MA: MI CHIEDO E' LA GENTE, E' LA SCARSA VOLONTÀ, O E' PER VIA DI PENSIERI SCONCERTANTI CHE BLOCCANO IL MIO EGO?
VA BE.. FORSE E' A CAUSA DELLA MIA PATOLOGIA! MACHIMELO SPIEGA?!

ANONIMO!





La rabbia: dialogo interiore

scritto da Matilde Rossini e Maurizio

La rabbia è una **presenza costante nella mia vita**. Non è solo un sentimento passeggero, è una voce nella mia testa, sempre pronta a parlarmi. **Ogni giorno è una lotta con lei**, e ogni giorno mi chiedo se posso vincerla.

LA MATTINA (a casa)

Ahhh ecco che inizia anche oggi una nuova giornata... speriamo che vada tutto bene...

Buongiorno a te! Ti sono mancata?

Nooo sei già qui! Possibile che non te ne vai mai?

Per tua fortuna no, se no saresti proprio solo...

Io tutta questa fortuna non la vedo. Senza di te chissà quante cose potrei fare: conoscere gente, trovare un lavoro, incontrare l'amore della vita, non prendermela per ogni cosa...

Pfff non riesco a immaginare una persona più noiosa. Il mondo perfetto non esiste e anche se esistesse tu non ci abiteresti.

Non ti sopporto già più, vado a fare colazione!

Vai che è meglio. Sei già così agitato che non riesci a rifare neanche il letto.



LA MATTINA (al bar)

Io ci provo tutte le mattine a svegliarmi e apprezzare quello che mi circonda, ma sembra che il mondo faccia di tutto per **farmi arrabbiare**.

Un cappuccio tiepido con cacao

Ecco a lei, prego!

Ma che cavolo è caldissimo e senza cacao!
Glielo sbatto in testa adesso! Possibile che non
mi ascolti mai nessuno? Sono gli altri che sono
scemi o io che non riesco a farmi capire?!

Hai ragione! Non capiscono niente e tu
non sei da meno... Per ripicca adesso
vattene senza pagare! Se lo meritano. Non
ti possono trattare così.

IL POMERIGGIO (in macchina)

Anche se provo a distrarmi, **lei è lì**. Basta un imprevisto **per farla tornare a urlare più forte**.

Che stress devo andare a fare la spesa! Ne avrei
di cose ben più piacevoli da fare... ma almeno ho
trovato subito parcheggio, quel signore sta uscendo.

Le emozioni
nel lavoro

Tu chiamale, se
vuoi, emozioni

La Noia, un sentimento
che ci può cambiare

Le emozioni
dell'arcobaleno

Nuvole
nella mente

Nooo...te l'hanno rubato! Era tuo, c'eri
prima tu! Vedi, nessuno ti rispetta! Usa
la forza e fatti valere. Anzi visto che sei
un codardo fai come sempre: apri la
bustina e fatti una dose!

Hai ragione! Dovevo farlo già stamattina...
ahhh, ora va meglio!

LA SERA (a casa)

Neanche quando sono a casa la rabbia **mi lascia andare**. In nessun posto **trovo pace**.

Eccolo che arriva il perdigorno. Guarda
che faccia che hai... Combinato niente
come al solito?

Ecco! La ciliegina sulla torta... solo lei ci
mancava. La mamma. Le sue parole mi fanno
male, ma più di tutto mi fa male sentirmi
sempre in lotta con tutti.

Hai ancora la tua scorta di sicurezza
nell'armadio! Vai a farti un goccio così ti
calmi e magari stanotte dormi anche. Anzi
scolatela tutta la bottiglia che te lo meriti
dopo la giornata che hai avuto...

vero... solo tu mi capisci!

[Rabbia si addormenta]

Ma è reale quello che mi succede tutti i giorni? Possibile che il
mondo intero ce l'abbia con me? Anche chi neanche mi conosce...
Forse sono io il problema. O forse ascolto questa mia consigliera,
rabbia, solo nei momenti sbagliati tanto per giustificare qualcosa
che comunque vorrei fare...

Perché è più facile sentire rabbia che sentire paura? Forse ho sempre scelto la strada più semplice. Troppi interrogativi. Mi sa che da solo non ce la posso fare! Da domani devo cambiare...



LA MATTINA

Buongiorno caro! Ma scusa... perché stai preparando le valigie? Dove andiamo?

C'è una grande novità: secondo me tu sei un problema e anche grosso, ti ho dato fin troppo spazio nella mia vita e ho dimenticato che esiste anche altro.

Stupido! Non puoi liberarti di me...

Questo l'ho capito però alla comunità terapeutica il Frassino magari mi aiuteranno a capirti meglio e allora sì che la mia vita sarà migliore!

Per la prima volta in tanto tempo, sento di **avere una scelta**. La rabbia è sempre qui, ma forse posso imparare a **darle meno potere**.

Ad emozionarmi faccio fatica!

scritto da Simona Chiappa, Alessandro, Davide, Federico

Le emozioni che proviamo in comunità?

Per tanto tempo non abbiamo avuto un bel rapporto con loro, perché le soffocavamo con l'abuso di sostanze.

Ogni giorno che affrontiamo, scopriamo nuovi lati di noi stessi e nuovi obiettivi da raggiungere, anche se non mancano le difficoltà.

Ogni ricordo del nostro vissuto sfuma nei pensieri, facendoci rivivere un senso di vergogna, che sfocia in rimorsi capaci di abbattere il nostro stato d'animo. Un senso di inadeguatezza e di colpa verso sé stessi.

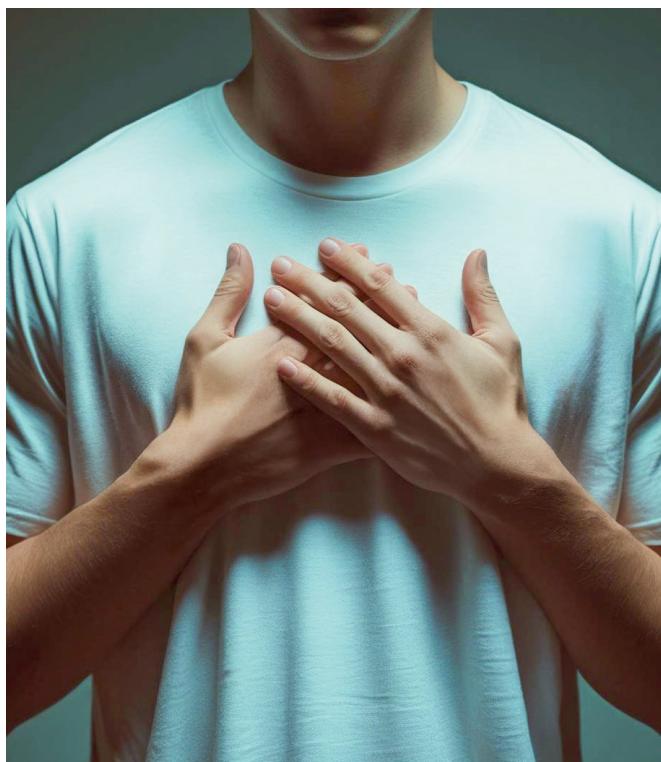
Noi ragazzi, nei nostri momenti critici, ci ripetiamo quello che è diventato il nostro mantra, il nostro motto: MAI MOLLARE!

**"Ogni giorno che affrontiamo,
scopriamo nuovi lati di noi
stessi e nuovi obiettivi"**

Perché tra alti e bassi ognuno di noi può diventare ciò che desidera...con fatica e determinazione.

Un semplice "buongiorno" può cambiarti la giornata. Sembra un gesto banale, ma con una risata, una sigaretta insieme, riusciamo a sentirsi accolti. Tra di noi, aiutarci diventa fondamentale per superare paure, tristezza, rabbia e isolamento.

Come è successo a Gianni, che in un momento di solitudine e difficoltà ha trovato il coraggio di chiedere aiuto durante una riunione di comunità. Ha espresso il desiderio di essere coinvolto nelle pause sigaretta al gazebo, anziché essere lasciato solo sotto il portico. Questa richiesta è stata accolta con sostegno e solidarietà, facendolo sentire ascoltato e aiutato. Grazie a questo gesto semplice ma





significativo, Gianni è riuscito a superare quel momento di crisi con meno fatica e più serenità. Questo gli ha dato un senso di appartenenza e conforto che ha reso il suo "momento no" un po' meno difficile.

Non è semplice stare lontano dagli affetti più cari, anche se qui siamo accolti, tutelati e aiutati.

"È faticoso cambiare... lo devi volere davvero, anche se a volte vorresti scappare"

Dobbiamo capirci, perdonarci e riuscire a convivere con un presente che ora è fatto anche di regole, impegni ed orari.

È faticoso cambiare, lo devi volere davvero, anche se a volte vorresti scappare. Noi vogliamo restare: nonostante mille fallimenti, abbiamo ancora la speranza di affrontare la realtà.

Forse non abbiamo descritto tutte le emozioni che proviamo in comunità. Forse perché sono talmente forti che non sappiamo come descriverle.



Emozioni in gabbia

scritto da Giuseppe Pagani

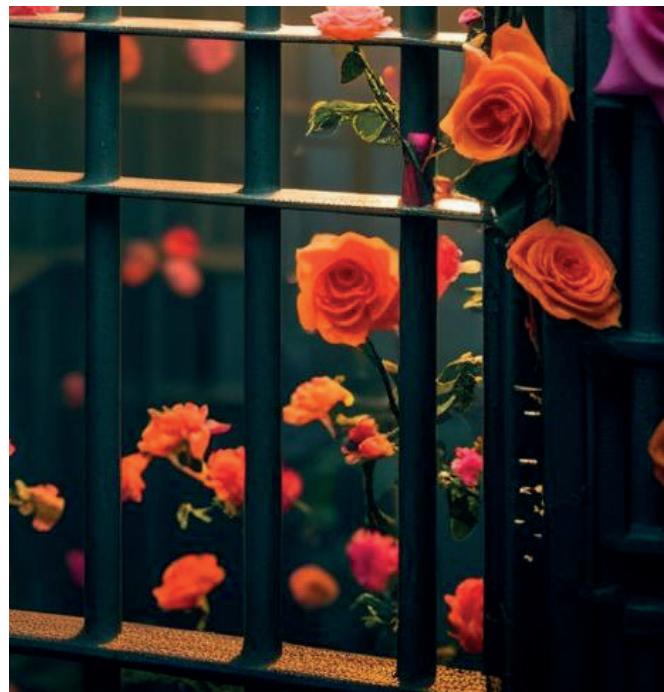
*"Non ci sono uomini cattivi,
ci sono uomini a cui nessuno
ha insegnato ad essere migliori."*

Victor Hugo, *I miserabili*

A causa dell'isolamento, della perdita di controllo sulla propria vita e della convivenza forzata con gli altri detenuti, in carcere si amplificano emozioni come paura e rabbia, oltre all'odio, alla sofferenza e alla disumanizzazione.

Paura e rabbia sono emozioni ancestrali legate alla sopravvivenza ed in prigione, dove l'istinto di sopravvivenza è costantemente attivato, queste emozioni diventano centrali.

L'esperimento carcerario di Stanford mostra molto bene come il carcere trasformi le persone. Nel 1971 Philip Zimbardo ha organizzato un esperimento in cui 24 studenti venivano suddivisi casualmente in "prigionieri" e "guardie" in una prigione simulata nel





seminterrato dell'Università di Stanford. Già dal primo giorno i "guardiani" adottarono comportamenti autoritari e psicologicamente abusivi, mentre i "prigionieri" iniziarono a crollare sotto stress e umiliazione. L'esperimento, previsto per quattordici giorni, venne interrotto dopo soli sei a causa degli eccessi e del trauma vissuto dai partecipanti, evidenziando chiaramente quanto il contesto influenzi il comportamento umano.

In carcere la paura assume diverse forme. Paura della violenza: il timore di aggressioni fisiche o psicologiche, sia da altri detenuti che dal sistema stesso. Paura dell'isolamento e della solitudine emotiva. Paura del futuro,

l'ansia legata alla reintegrazione nella società e alle opportunità perse.

"In carcere la paura assume diverse forme. Paura della violenza, dell'isolamento..."

Come insegna Foucault, la paura non è poi solo quella dei detenuti, ma anche quella che il sistema vuole instillare nella società: il carcere diventa un laboratorio per la disciplina e il controllo del corpo e della mente.

Gli uomini, così come gli animali, affrontano la paura derivante da una minaccia in diversi





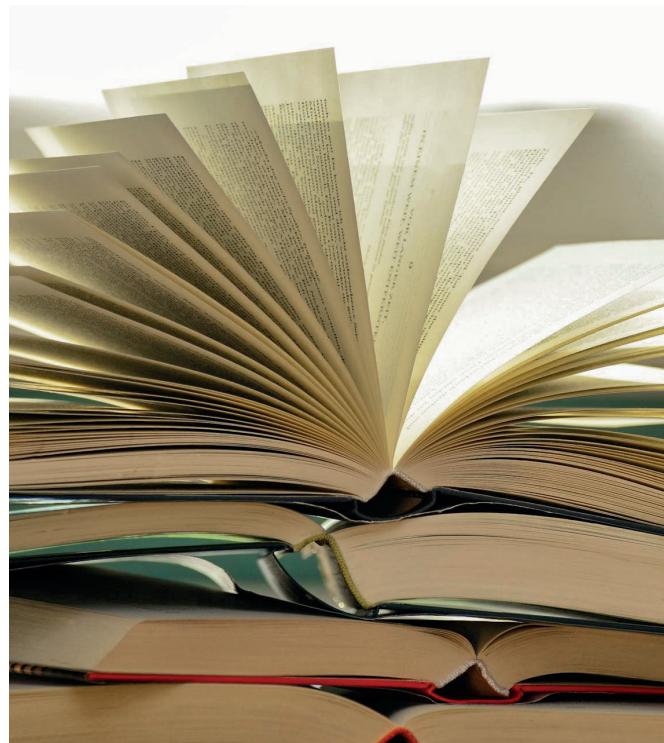
modi: combattendo, fuggendo dal pericolo o rimanendo paralizzati. La rabbia nasce spesso come difesa contro la paura e l'impotenza e si può esprimere in diversi modi: violenza, odio, autolesionismo, repressione e chiusura in se stessi. Alcuni detenuti rimangono intrappolati in un circolo vizioso di aggressività, mentre altri canalizzano la rabbia in attività costruttive (lettura, scrittura, arte, studio, sport), la trasformano in resilienza ed ingegno, la sfruttano per creare legami inaspettati. "Trasformare in coraggio la rabbia che è dentro di noi" cantava Gaber.

Ovviamente la presenza di educatori ed educatrici, psicologi e psicologhe, e gruppi di supporto può aiutare nella gestione delle emozioni. Alcuni programmi (come il corso di mindfulness proposto dal Sert all'interno di Nerio Fischione) insegnano tecniche per riconoscere e controllare paura e rabbia.

Attività artistiche, ricreative e terapeutiche come quelle che si svolgono al Centro Diurno l'Ancora e nello spazio giovani Blocco 20, possono essere valvole di sfogo emotive.

Il carcere da una parte è un luogo che genera paura, fomenta la rabbia e mette alla prova l'umanità delle persone, ma dall'altra anche un'opportunità per lavorare sulle proprie emozioni e ricostruire la propria identità e la propria unicità, che vengono minacciate dal contesto spersonalizzante della prigione.

Operatori e operatrici, educatori ed educatrici aiutano molti detenuti a dare un nome e un significato alle emozioni, invece di reprimerle o lasciarle esplodere. Chi si occupa di queste persone ha un ruolo chiave nel creare spazi sicuri in cui paura e rabbia possano trasformarsi in consapevolezza e crescita.



La soddisfazione, il valore di una scelta

scritto da *Maria Franzé*

Non avrei mai pensato di associare a Tecnica 38 l'emozione della soddisfazione; che tipo di gratificazione ci può essere nel mettere insieme valvole, guarnizioni e piccole componenti metalliche? Quando mi è stata proposta la possibilità di parteciparvi non ho sicuramente esultato, ma non avevo alternative e così ho passivamente acconsentito.

"Non avevo entrate e dovevo affrontare delle fatiche che avevano mandato all'aria tutto"

Ho iniziato a frequentare i laboratori con l'entusiasmo di un condannato al patibolo e il più delle volte mi ritrovavo svogliatamente seduto al tavolo con davanti migliaia di

minuscoli pezzi dei quali ignoravo anche la destinazione d'uso.

È vero che stavo attraversando un momento di grande difficoltà: non avevo entrate e dovevo affrontare una serie di fatiche che avevano mandato all'aria tutta la mia vita però... c'è un limite a tutto!

Nonostante la mia insofferenza frequentavo apaticamente le attività attenendomi scrupolosamente alle indicazioni degli operatori e delle operatrici guardandomi bene dall'investire un po' di impegno in più. Percorso formalmente adeguato, ma un po' anonimo, della serie "Il ragazzo ha buone possibilità, ma non si applica".

Pensavo, data la poca motivazione, che gli operatori e le operatrici non avrebbero



Le emozioni
nel lavoro

Tu chiamale, se
vuoi, emozioni

La Noia, un sentimento
che ci può cambiare

Le emozioni
dell'arcobaleno

Nuvole
nella mente



mai scommesso su di me e mi avrebbero abbandonato nel mio brodo a crogiolarmi nell'insoddisfazione. Invece, un giorno, mi hanno SCELTO.

**"Alla fine, ho onorato il mio
compito e portato a termine la
consegna"**

Dovevamo consegnare una commessa importante, un tipo di lavoro che non avevo mai svolto e del quale non mi ero mai interessato, ma che un po' mi incuriosiva. Era un'attività più articolata, composta da diversi passaggi e con un grado maggiore di responsabilità: si dovevano contare dei pezzi, sigillarne la confezione e apporre un'etichetta col codice a barre in modo che fosse chiaramente leggibile.

C'erano almeno altri cinque ragazzi più

competenti e motivati eppure hanno indicato me per eseguire la mansione.

Ho pensato ci fosse un errore e, lì per lì, mi sono sentito anche un po' spaventato: non si trattava di operazioni e strumentazioni complesse, ma io non mi ci ero mai avvicinato e non sapevo come muovermi.

**"Sentivo di esserci e di poter
ancora dire la mia, percepivo di
avere ancora carte da giocare"**

Alla fine, dopo un paio di dritte dal maestro di lavoro, ho onorato il mio compito e portato a termine la consegna. Ho contato i pezzi, li ho imbustati, sigillato i sacchetti, etichettati, riposti nelle scatole che poi ho appoggiato sul bancale. Seguendo le indicazioni ricevute, ho avvolto tutto con la pellicola per l'imballo e, all'ultimo giro di domopak, mi sono sentito



sollevato, capace, gratificato, galvanizzato e sereno. Un mix di sensazioni diverse.

Guardavo quel bancale come fosse un'opera d'arte o la più bella ragazza che avessi mai visto; mi sentivo leggero e un po' strano; provavo qualcosa di conosciuto, ma ormai lontano nel tempo, una sensazione piacevole

e inebriante alla quale non riuscivo a dare un nome.

Sentivo di esserci e di poter ancora dire la mia, percepivo di avere ancora un bel po' di carte da giocare e provavo un gradevole stupore nel rendermi conto di quanto fossi ancora efficace e di quanto un'attività così semplice potesse rendermi semplicemente SODDISFATTO.



Un passo importante verso la parità di genere

Un traguardo che racconta impegno, visione e futuro

Il 3 dicembre 2024 abbiamo raggiunto una tappa importante per la nostra cooperativa: la certificazione UNI/PdR 125:2022 sulla parità di genere. Non si tratta di una semplice etichetta da esibire, ma del riconoscimento di un cammino concreto, fatto di scelte, responsabilità e visione. Parliamo di cura, di rispetto e del desiderio autentico di costruire una realtà più giusta per tutte e tutti.

In un mondo in cui le disuguaglianze sono ancora fin troppo radicate, lavorare per l'equità è un'urgenza culturale e sociale. Vuol dire mettere in discussione abitudini e pratiche, per creare spazi di lavoro in cui ogni persona – indipendentemente dal genere – possa sentirsi riconosciuta, valorizzata, rispettata.

L'ottenimento della certificazione non è un punto d'arrivo, ma una responsabilità che ci assumiamo ogni giorno. Per questo abbiamo adottato strumenti concreti e misurabili, costruendo politiche e linee guida che orientano il nostro agire





quotidiano.

Abbiamo dato vita a un Comitato Guida che sostiene e accompagna questo percorso, vigilando sulla coerenza tra i nostri valori e le nostre azioni. Il lavoro riguarda ogni ambito della cooperativa: dalla gestione delle persone alla comunicazione interna ed esterna, dall'organizzazione dei servizi ai temi legati alla sicurezza. Tutto viene osservato con uno sguardo nuovo, inclusivo, capace di mettere al centro la persona.

Tra le azioni già attivate ci sono:

- la revisione delle pratiche di selezione e crescita professionale, per contrastare ogni forma di discriminazione;
- strumenti concreti per sostenere la genitorialità;
- un'attenzione particolare e costante alla conciliazione tra vita privata e lavoro, per garantire un reale equilibrio.

Ma non ci fermiamo qui. Il nostro impegno guarda al futuro: continueremo a proporre formazioni, momenti di confronto, spazi di ascolto, perché solo una comunità consapevole può generare cambiamento vero. Si tratta di una responsabilità collettiva che non riguarda solo donne, o chi subisce discriminazioni: riguarda tutte e tutti.

È una scelta di civiltà, una direzione di marcia, un processo che richiede coraggio, costanza, tempo e alleanza.

Noi ci siamo, con la volontà di continuare a costruire ogni giorno una cooperativa in cui ogni voce possa contare, ogni percorso sia possibile, e ogni persona si senta accolta per ciò che è.



Le nostre radici: Beppe Bergamini

Presentazioni del libro "sporcarsi le mani con i poveri"



In questi mesi abbiamo avuto il piacere di raccontare una parte importante della nostra storia attraverso le parole di uno dei suoi protagonisti: Beppe, uno dei fondatori della cooperativa. Il libro sulla sua storia non è solo un racconto personale, ma un intreccio di esperienze, valori e scelte che hanno dato forma a quella che oggi chiamiamo Comunità Fraternità.

Abbiamo portato questo libro in diversi luoghi, insieme a Confcooperative e Libere Edizioni, condividendolo con chi lavora con noi, con le persone che incontriamo nei nostri servizi e con chi ha incrociato la

nostra strada nel tempo. Ogni presentazione è diventata l'occasione per fermarci un attimo, guardarci indietro e riconoscere le radici che ci ancorano e ci fanno crescere.

Durante le presentazioni non c'è stato solo spazio per la lettura o la narrazione, ma per lo scambio. Le parole di Beppe hanno fatto riaffiorare ricordi ed emozioni in chi lo ha conosciuto e lo custodisce ancora nel cuore. Chi era presente ha contribuito con la propria voce, con lo sguardo, o con un sorriso pieno di commozione. Abbiamo riscoperto episodi che ci appartengono, ma che spesso restano in silenzio, nascosti nella quotidianità operosa.





È stato bello vedere come anche le persone più giovani si siano avvicinate alla storia del libro con curiosità e rispetto, trovando forse lì dentro un pezzo del perché stiamo facendo quello che facciamo.

Conoscere le nostre radici ci aiuta a orientare il cammino, soprattutto oggi, in un tempo in cui la presenza di persone come Beppe è più necessaria che mai.

Le sue parole – semplici, autentiche, mai retoriche – ci hanno riportato al cuore della nostra cooperativa: un luogo nato non da idee astratte, ma da relazioni vere, da bisogni accolti e da scelte spesso faticose, sempre guidate dal desiderio di costruire bene comune.

E oggi, mentre affrontiamo sfide nuove, ci portiamo dietro quell'eredità: non per restare nel passato, ma per farne un motore di cambiamento.



Accanto Alle Persone

Sostieni i nostri progetti a favore
delle persone più fragili:



DONA IL TUO 5X1000

a Comunità Fraternità inserendo il codice fiscale
03221920170 nella dichiarazione dei redditi.



*Anche tu puoi stare
accanto alle persone*



ACCANTO
ALLE PERSONE
• • • •
da 45 anni
SIAMO FRATERNITÀ

