

PAUSA CAFFÈ

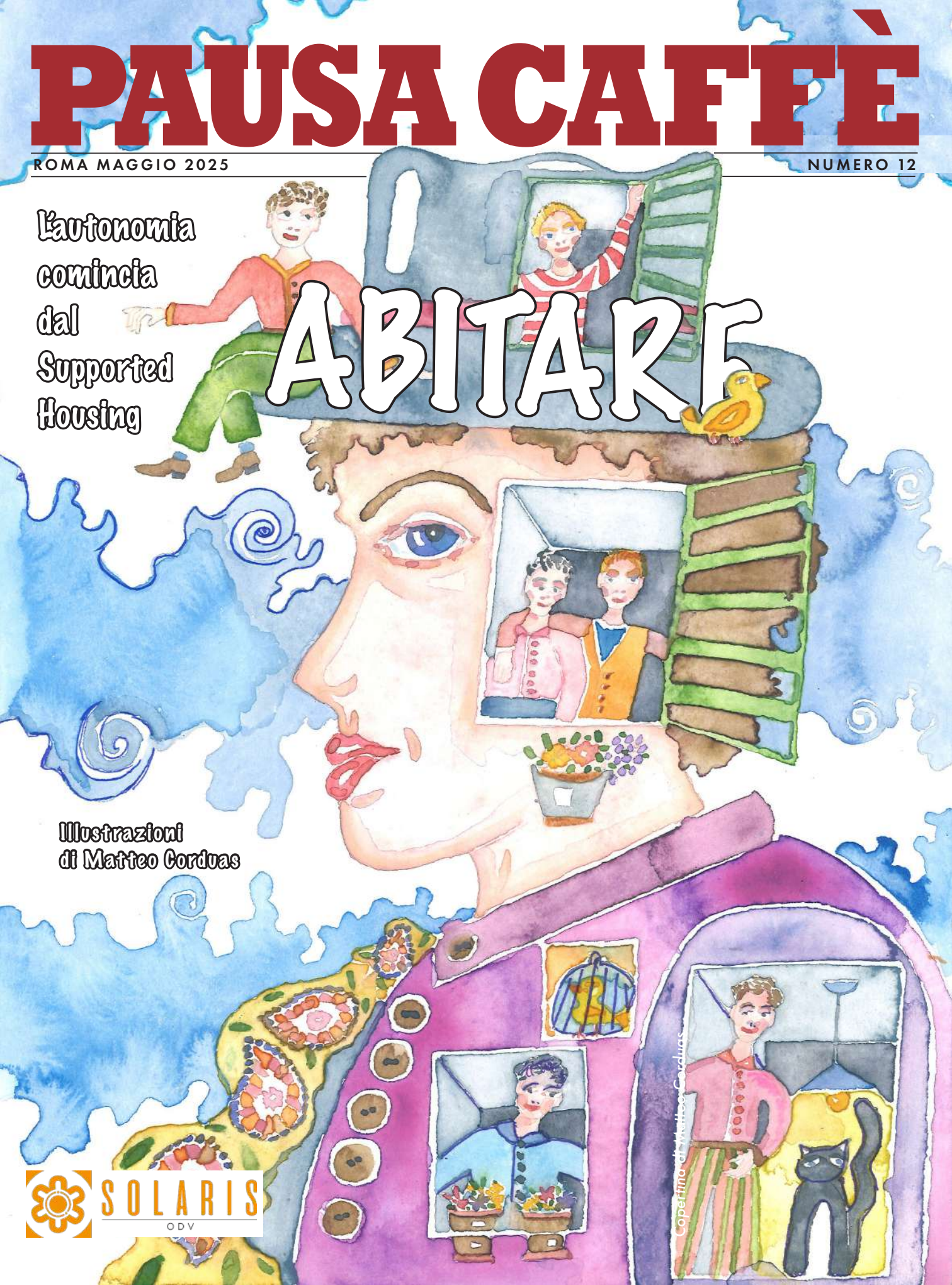
ROMA MAGGIO 2025

NUMERO 12

L'autonomia
comincia
dal
Supported
Housing

ABITARE

Illustrazioni
di Matteo Corduas



Cooperativa di Matteo Corduas

EDITORIALE

Un gioco da ragazzi?

di Marco Ruffolo*

“Vivere la vita è un gioco da ragazzi”, ironizza Lucio Corsi, uno dei più innovativi cantautori italiani, che in realtà ci parla di quanto sia duro il confronto di ciascuno di noi con le nostre fragilità. Impresa ancora più difficile per chi soffre di un disagio mentale.

Una sfida che per essere accettata ha bisogno di partire da punti fermi, da basi solide, da riferimenti quotidiani confortanti. A cominciare dalla casa.

Questo è il principale obiettivo che si è posta Solaris: dare a chi si appresta a uscire dalle comunità o dalla propria famiglia di origine l'occasione di abitare in autonomia, spesso condividendo un appartamento con altre persone.

Naturalmente è un'impresa tutt'altro che facile.

Nelle pagine di questo numero di Solaris dedicato all'autonomia abitativa, c'è chi festeggia il suo primo anno di coabitazione e lo racconta come un grande successo, non solo sul piano del reciproco sostegno emotivo e psicologico ma anche su quello della socialità e delle piccole-grandi incombenze di chi deve gestire un appartamento in comune, tra affitti e bollette.

C'è anche chi nell'affrontare questa nuova vita trova non poche difficoltà, eppure non si arrende e va avanti.

La risposta quasi unanime che viene dalle esperienze raccontate è che vale comunque la pena di tentare, per arricchire il proprio percorso di guarigione e di risocializzazione.

* Giornalista

Una casa in cui abitare in piena autonomia è un diritto

Via dei Matti

di Donatella Barazzetti*

Una casa vuol dire...vivere. Proprio questo! Vivere “come gli altri”. Nella confortante ripetitività di gesti quotidiani che fanno di casa. La colazione del mattino, l'odore di caffè, la spesa, qualche timida esperienza in cucina, persino i piatti da lavare. Un cinema, gli amici. Spazi che riconosci come tuoi, che parlano di te. Ritrovare odori, colori, suoni; persone care e calore. Una casa...

Il bisogno di un luogo in cui vivere è sentito come una necessità per tutti gli esseri umani e per tutta la vita.

Ed è dal riconoscimento di questo bisogno che nasce l'idea di offrire alle persone con sofferenza psichica che lasciano le comunità terapeutiche o la famiglia di origine la possibilità di ricominciare una vita soddisfacente abitando in autonomia, come tutti.

In questo modo il luogo di vita assume la funzione che svolge per ogni essere umano: garantire la stabilità ed il controllo personale sull'ambiente, rivestire lo spazio abitativo di significati personali e viverlo come “rifugio sicuro”.

Fra gli elementi che danno senso al vivere, la casa, intesa come “casa propria”, è forse quello più importante, che fa da perimetro al resto e rafforza il senso di appartenenza alla comunità.

Come scrive lo psichiatra Antonio Maone: “è superfluo sottolineare quanto la condizione di una persona ‘a casa propria’...possa tradursi in un consolidamento del senso di sé e quindi in un progressivo superamento dello stigma interiore.”



Abitare “a casa propria”. Abitare in autonomia.

È una avventura che richiede molte forme di sostegno. Ma sempre leggere, mai invasive, nel rispetto della persona, dei suoi tempi, dei suoi bisogni.

Il sostegno di operatori con cui reimparare a districarsi nelle mille incombenze quotidiane, il sostegno clinico dei servizi di salute mentale quando serve, la possibilità di frequentare attività di socializzazione divertenti e formative.

Ma è anche lo sguardo che protegge e

sacrosanto delle persone con sofferenza psichica

numero zero

veglia sul nostro bisogno di non” fare nulla”.

Un percorso di autonomia leggero, poiché gestito in prima persona dalla persona sofferente e disponibile ad essere riempito di oggetti, relazioni, affetti e significati personali.

Sulla casa e sui suoi significati si è scritto di tutto.

Sotto tutti i cieli, nel passato più lontano e nel presente.

Cercate in rete e sarete sommersi. Ma le differenze, anche le più profonde, portano comunque il segno della centralità che nella vita umana ha avuto

e ha l'aver un luogo dove sentirsi sicuri, dove ritrovarsi, costruire relazioni e affetti. E da cui a volte fuggire. Una casa può essere fatta di pareti o di abbracci. Così dice una delle citazioni trovate.

E un'altra: avevo tre sedie nella mia casa; una per la solitudine, due per l'amicizia, e tre per la compagnia. Siamo noi a dare significato ai luoghi che abitiamo.

Fate dunque attenzione ad avere sempre tre sedie e pareti di abbracci.

*Sociologa

ALLOGGIO AUTONOMO

Tutti gli aiuti a disposizione

L'inserimento in un alloggio indipendente risponde ad un desiderio di quasi tutte le persone e in questo i sofferenti mentali non sono diversi dagli altri. Per realizzarlo però occorre una capacità organizzativa ed una autonomia economica della persona rispetto alle spese di affitto, luce, gas, condomini.

Per la **questione economica**, nel caso degli utenti che dispongono solo della pensione di invalidità, insufficiente per l'affitto, il Centro di Salute Mentale interviene con un sussidio all'abitare, che può raggiungere la cifra massima di 700€ mensili e che ha origine in un fondo che il Comune di Roma ha destinato all'abitare nella salute mentale.

Per la **questione organizzativa** interviene Solaris con un'assistenza leggera e flessibile alla quotidianità, grazie ad un bando del II Municipio di Roma. Solaris per questo servizio riceve dal II Municipio 75.000€ annue per fornire assistenza flessibile a 30 persone (in media 2.500€ annuali ognuna). Per ogni utente si costruisce un progetto personalizzato in collaborazione con il Centro di salute mentale, il municipio e i familiari, se presenti e disponibili.

Inoltre attraverso **progetti ad hoc** e alle competenze professionali di familiari e volontari rafforza le possibilità di crescita degli utenti, realizzando molteplici attività laboratoriali e di socializzazione in collaborazione con altre realtà del territorio.

Emerge da questi dati la differenza notevole non solo rispetto alla qualità della vita ma anche rispetto ai costi di un ricovero in Residenze Psichiatriche o in altre comunità residenziali che si può aggirare dai 100€ giornalieri fino ai 200€ (nelle residenze ad alta intensità assistenziale).

Redazione di Pausa Caffè

LE ESPERIENZE

Residenzialità
declinata
in tanti modi

La chiusura dei manicomi, grazie alla legge Basaglia, ha posto il problema di nuove forme di residenzialità, in grado di reintegrare nella società le persone con sofferenza mentale. L'abitare autonomo supportato costituisce oggi una delle risposte più avanzate e innovative al problema. Nella salute mentale però sono presenti altre forme di residenzialità, che hanno una durata limitata nel tempo e sono differenziate in base all'intensità di assistenza sanitaria (24 ore, 12 ore, fasce orarie).

Tra queste le residenze terapeutico-riabilitative (note come comunità terapeutiche), le residenze socio-riabilitative e le case famiglia.

Queste modalità prevedono appunto livelli diversi di controllo e assistenza degli utenti, e hanno una durata temporanea in base agli obiettivi di cura che si pongono.

Si tratta di differenze rilevanti rispetto all'abitare autonomo che è una vera soluzione abitativa e consente di vivere in propri spazi e per sempre, indipendentemente dalle scadenze ciniche.

Non tutte le persone con sofferenza mentale però si sentono in grado di assumere l'impegno e la responsabilità di un'abitazione indipendente. Occorrerebbe quindi tenere aperte tutte le possibilità e consentire all'utente di valutare la soluzione che ritiene migliore in quel momento del suo percorso

Redazione Pausa Caffè

"La mia sfida
faticosa e fantastica"

TESTIMONIANZE, PENSIERI E

IMPRESSIONI DI CHI HA SCELTO DI ABITARE IN AUTONOMIA

I testi che seguono sono piccoli flash, impressioni, pensieri di chi ha scelto di abitare in autonomia. Brevi testimonianze che trasmettono a chi legge la misura delle difficoltà incontrate e della forza che richiede riprende in mano la propria vita. Alcune persone stanno per lasciare la comunità terapeutica, altre vivono ormai da anni una esperienza di autonomia abitativa e hanno costruito convivenze equilibrate, altre ancora sperimentano gli spazi di nuove libertà e le incertezze di convivenze tutte da costruire. La maggioranza vive in coabitazione con un'altra persona, qualcuno abita nella famiglia di origine, qualcuno da solo. Ma tutti raccontano della determinazione e della consapevolezza che hanno raggiunto

"E' la prima volta"
di Sarah Malayagu

Ho iniziato a stare davvero male tra il 2018 ed il 2019, da lì ricovero in spdc, clinica psichiatrica e infine... la comunità psichiatrica di via Sabrata. Ci sono stata per tre anni e mezzo circa

È la prima volta che abito "da sola". La routine che avevo in comunità era diversa da quella di ora: tengo in ordine la casa, pulisco, pago l'affitto, le bollette, cucino...ci sono

responsabilità da conciliare con la vita di tutti i giorni: il lavoro, lo studio, i genitori, gli amici, me.

E lo faccio abitando con un'altra persona con cui sto bene ma che è diversa da me e bisogna trovare un equilibrio, dei compromessi.

Per una persona introversa e solitaria come me è una sfida che però, grazie anche alla mia coinquilina Raffaella, sto affrontando (lei è fantastica, questo rende le cose più semplici!).

A volte è tutto bello, a volte è tutto troppo. Il co-housing ti permette di avere il giusto supporto sia nei

momenti facili che in quelli difficili. Ho imparato a chiedere aiuto e a non fare tutto da sola, perché va bene non saper fare qualcosa o non riuscirci da sola.

Ora io abito in un appartamento con un'amica, faccio un tirocinio, studio, esco e torno a casa quando mi pare! Mi occupo della casa ma soprattutto mi occupo di me.

Questa è una fase di quella che si chiama "recovery" e chissà cosa succederà dopo...

"Per me solo un'utopia"
di Paolo Ercolani

Una casa vuol dire avere uno spazio proprio, denso di se stessi dove il se stesso emerge anche da come è arredata e funzionale.

Una casa dovrebbe trasmettere calore, sicurezza, apprezzamento e il confine tra il dentro e il fuori dovrebbe essere avvertito in maniera densa ed articolata.

Io ho una casa molto grande, molto bella, ove tutto è ispirato al vintage ed al ricordo del passato nelle varie arti e mestieri. È luminosa e vi entra



il sole, per metà per tutto il giorno. L'ho messa su cercando quel calore e quel senso di protezione e sicurezza di cui parlavo prima.

Eppure...la mia casa vuol dire per me solitudine, sconforto, pericolo e il mio dolore di 32 anni di malattia che ci ho passato dentro. Nonostante sia piena di belle cose... io non vi trovo alcun segno di bellezza e la percepisco lontana da me da quello che sono e che ho veramente dentro uno spazio dove cammino da solo come se fossi un ospite invece che il proprietario, in pericolo e continuo disagio al punto che mi sento soffocare, perché il mio diaframma non si muove più a causa della mia malattia.

Una casa vera per me oggi è un'utopia.

"Grazie
per la condivisione"
di Maria Cristina Sgrulletti

L'esperienza personale dell'abitare "autonomo" è di grande rilevanza. Proprio questo novembre ho festeggiato il mio primo anno di autonomia dopo aver trascorso 5 anni in comunità terapeutica.

Questa esperienza la sto condividendo con una persona speciale Vanessa che come me proveniva da esperienza in comunità. Utilissimo, oltre al supporto emotivo, condividere il televisore, le spese di affitto, bollette, spesa ecc..

Tutto ciò è stato possibile

soprattutto grazie alla Solaris, alla sua presidente Antonella Cammarota che ci ha sempre supportato e monitorato con i vari operatori super efficienti.

Da rilevare l'obiettivo di questa associazione: quello di accompagnarmi, al di là del sostegno terapeutico, verso il bisogno specifico di autonomia, in una "casa", quale luogo delle relazioni sociali, della costruzione delle aspettative future.

Difficile è stato lasciare la comunità terapeutica perché come tutti sappiamo è molto complesso il passaggio da una condizione in cui si è

segue a pag.6



segue da pag.5

protetti, assistiti 24 ore, al vivere autonomo dove spesso c'è un'assistenza leggera e ovviamente deve essere così perché deve spingere sempre verso l'autonomia.

"Curiosità e gioia"

di Raffaella Catelli

Dopo 5 anni trascorsi nella comunità Sabrata, i tempi erano maturi, affinché andassi ad abitare per conto mio.

Era il momento giusto, perché, grazie all'aiuto dei curanti, sentivo, che avrei potuto affrontare questo passo importante.

Sono andata ad abitare insieme a Francesca: una ragazza, che ho conosciuto a Sabrata; ci siamo avvicinate

molto, durante il periodo del Covid: durante il tempo delle restrizioni, ma soprattutto della gravità della malattia, per cui non c'erano ancora delle cure appropriate.

È stato un passaggio, non traumatico, ma anzi pieno di curiosità e di gioia. Avevo una stanza scelta da me ed ero pronta ad affrontare questa nuova situazione, con grande entusiasmo insieme a Francesca.

Abbiamo convissuto per 4 anni: ci sono stati alti e bassi e Francesca ha avuto un lutto. Francesca è una ragazza piena di interessi, uscivamo spesso insieme: dal suo parrucchiere, con i suoi amici, non tralasciando i nostri, conosciuti durante il nostro percorso riabilitativo.

Poi le nostre strade si sono divise, sono emerse nuove esigenze e si

sono venuti a creare nuovi equilibri. Sono tornata per un breve periodo a casa dei miei, quando mi è stata prospettata l'opportunità di andare ad abitare con Sarah, che avevo conosciuto di vista a Sabrata, già mi era simpatica, perché quando si andava a tavola, aspettava sempre, che finissi di mangiare.

All'inizio non è stato facile riabituarsi a mantenere una casa, con le pulizie da fare e la gestione delle proprie cose.

Ora è circa un anno che abitiamo assieme e abbiamo avuto modo di conoscerci sempre meglio: lo definirei un work in progress.

Anche Sarah è una ragazza ricca di interessi ed è una persona piacevole.

A volte ordiniamo cibo cinese o la pizza per cena o facciamo lunghe chiacchierate soprattutto la domenica mattina.

Ci confrontiamo sui vari aspetti della gestione della casa o su altri argomenti, ed è molto disponibile anche lei, ad ascoltarmi, quando mi imbatto in qualche difficoltà. Queste sono state esperienze molto formative e mi hanno permesso di conoscere meglio me stessa anche in relazione agli altri.

"Una bellissima casa"

di Maurizio Biondo

Per me tutto comincia negli anni '90. Ho avuto tanti ricoveri in ospedale, clinica e 4 comunità. Nel gennaio 2011 ho avuto finalmente una casa e da quel giorno non ho più avuto bisogno delle strutture, ma dei medici sì.

In poche parole ho messo la testa a posto, non vado in giro a rompere

le scatole alla gente o a cercare esperienze del passato. La casa si trovava a Roma nel quartiere africano con un bel giardino privato, tre stanze, cucina e bagno io la chiamavo *capsula 24* oppure *il magazzino*.

Con me vive Reza un'amico afgano e Muffin la nostra gattina, ho la fortuna che i miei pagano l'affitto e le bollette e anche di poter lavorare vicino grazie alla ASL Roma1 nella biblioteca comunale Villa Leopardi.

Ora da gennaio 2024 è cambiato tutto: sono proprietario di una bellissima casa a Montesacro, che ho chiamato *Appartamento12*, ho cambiato anche il servizio psichiatrico. È come se avessi avuto un Upgrade della mia condizione e mio padre ha detto che ora che mi sono sistemato devo essere indipendente, e ha ragione.

"Sogno avverato"

di Fabio D'Alterio

Un sogno che 12 anni fa era lontano miliardi di anni luce si è avverato cioè il mio ritorno in una casa anche se per ora supervisionato dal CSM ma pur sempre una casa.

Ho vissuto l'ultimo mese in comunità con un'altalena di emozioni dalla gioia stratosferica all'ansia più completa.



Ero molto preoccupato soprattutto per la mia capacità in cucina, ma la presenza di Simone ottimo cuoco con i suoi consigli mi ha tranquillizzato. Tutto il resto è andato a regime nel giro di pochi giorni.

Una cosa che devo far collimare sono le venute del personale che ci dà una mano con i miei impegni al centro diurno, in quanto deve essere presente uno di noi e non è semplice in quanto io sono impegnato quattro mattine e Simone cinque. Questa settimana sono venuti oggi al posto di ieri, ma devo capire la prossima settimana con gli impegni di tutte e due cosa accadrà.

Immagino che se abitassi autonomamente con le sole presenze dell'amministratrice, le cose sarebbero più veloci, però è un pezzo del percorso quindi non mi lamento a parte questa cosa con Simone andiamo d'accordo.

"Siamo una forza"

di Gabriella Anica

Dopo 3 anni di comunità, 6 mesi fa si è iniziato a parlare della mia uscita; io ero terrorizzata solo al pensiero.

La comunità si è messa in contatto con la Solaris e in poco tempo è stata trovata per me una soluzione fantastica: Donatella mi avrebbe ospitata in cambio di un aiuto con i gatti.

Essendo io un amante degli animali ero molto felice.

Sto affrontando questo passaggio andando da lei alcuni giorni alla

settimana così da abituarci entrambe.

Dona mi sta anche dando un grande aiuto con lo studio per l'ultimo anno di scuola e a prendere così il diploma di maturità. Mi sento fortunata e grata di tutto questo.

Nonostante le mie paure provo ad avere fiducia nel futuro perché vicino a me ho una bella rete di sostegno.



"C'è una via d'uscita"

di Paolo Regi

Il mio progetto.

È da un paio di anni che sono in comunità e non è facile

stare qui soprattutto perché non è sempre non è semplice viverci e a volte non si sa bene quale sarà il futuro, però ultimamente le cose sono cambiate perché ho conosciuto una bella persona con cui stare insieme e con lei il futuro mi sembra più radioso e più bello. Poi mio papà per fortuna mi ha donato una casa in cui potrò andare a vivere e così mi sento una sicurezza in più. Prima pensavo di non avere vie di uscita invece ora mi sento che tutto potrà andare bene

"Le mie specialità"

di Ilaria Testa

Ho scelto casa di Marco perché sto bene insieme a lui e poi perché non resisto più a vivere con mia sorella e comunque accudire mia madre con grande amore.

E poi un'altra cosa: io so come pulire casa, mantenerla pulita, cucinare e fare delle specialità. L'ultima cosa è che farei qualcosa di nuovo e avrei abitudini diverse.

HIT CD

di Maurizio Biondo



VOTO 9,5

GROOVE ARMADA superstylin (single 2001) In un periodo di fermento del free-style e della musica elettronica esce questo singolo tratto dall'album "goodbye country", una produzione di altissimo livello.



VOTO 9,5

MANU CHAO Bienvenido a Tijuana (single 2002) Tequila, sexo y marijuana. Il Messico secondo Manu Chao, tratto dall'album "Radio Bemba". Nel singolo versioni in inglese e in spagnolo. Raro, quasi introvabile



VOTO 9,5

U2 ZOOROPA (1993) Un disco meno conosciuto di altri ma di alto livello, con sonorità

elettroniche. Secondo me l'ultimo capolavoro degli U2 prima dell'inevitabile declino.



VOTO 9

THE SOLSONICS JAZZ in the present tense (1994) Un disco in cui si mischiano acid e free jazz, un gruppo numeroso con una grande sezione fiati, alta qualità tecnica

LA COSTANTE DI TUTTE QUESTE STORIE DI CONDIVISIONE ABITATIVA È ACCETTARE UNA SFIDA. DIPENDE...

Quel rischio chiamato vita

di Valeria Bianchi*

Dipende. Questo è il concetto guida che abbiamo imparato ad accettare, a volte con gioia, a volte nostro malgrado. Perché un protocollo chiaro e univoco, una sorta di vademecum da seguire per andare a vivere per conto proprio non c'è e mai potrà esserci. Il motivo è facile da immaginare, sono più delle stelle nel cielo le variabili, le esigenze, i desideri, le possibilità e i colpi di fortuna o del suo contrario che fanno parte di questo percorso. A grandi linee possiamo dire che il più si basa su un incontro tra domande e possibilità e il compito di Solaris è facilitare questo incontro e coltivarlo. Torniamo quindi all'im-

portanza della rete, al tenere contatti, al coltivare relazioni in modo da risultare interlocutori credibili e credibili raccoglitori di istanze. Racconto qui sotto tre storie vere: *Storia n.1* R. era tornata a casa dei genitori da qualche tempo per poter fare fisioterapia, ora sentiva che era di nuovo il momento di staccarsi ma l'appartamento che aveva condiviso con F. non era più disponibile. S. si era ritrovata senza coinquilina perché E. si era trasferita in un'altra città e stava cercando qualcuno. R. e S. non si conoscevano, ma entrambe conoscevano Solaris. Da un anno vivono insieme, sono molto



ordinate e silenziose, casa loro profuma di buono e preparano un ottimo caffè. *Storia n.2* M. e G. vivono insieme

da un paio d'anni, si sono conosciuti in comunità, andavano d'accordo e i tempi di dimissione coincidevano. Con l'aiuto delle loro

famiglie hanno trovato un appartamento nel quartiere, insieme agli operatori hanno cercato i mobili ed è cominciata l'avventura.

Come nelle migliori coppie la divisione dei compiti ha seguito le loro inclinazioni: G. non sa cucinare un uovo ma è molto ordinato, M. è un cuoco provetto ma si annoia a rassettere e dunque ogni giorno G. può gustare spaghetti, pollo e insalatine e M. può rimirare una cucina impeccabile.

Storia n.3

M. e R. vivono insieme da 15 anni. La loro convivenza è iniziata per scommessa. M. disperava di trovare un coinquilino e poter lasciare la comunità e R. era un rifugiato senza lavoro. Oggi M. vive in una casa di sua proprietà dove R., che nel frattempo ha preso il diploma, aperto una partita iva e acquisito la cittadinanza italiana, ha la sua stanza.

La costante in queste storie è accettare la sfida, sapere che il rischio fa parte della vita.

In una parola: dipende.

*Educatrice

COHOUSING

Ampia gamma di servizi

Per quelli che stanno accingendosi a intraprendere un percorso diretto all'**autonomia abitativa** e per i quali si ipotizza la possibilità del cohousing vengono predisposti i seguenti servizi:

- Coinvolgimento diretto dei pazienti nella scelta dell'abitazione, ma anche del mobilio e soprattutto dei coinquilini
- Ricerca di appartamenti nei luoghi più vicini possibili al quartiere di riferimento del paziente su interventi domiciliari individualizzati, contrattati con l'utente in base alle sue esigenze, in vista di una graduale autonomia, anziché essere standardizzati ed "imposti" dai protocolli dei servizi
- Programmazione di un'assistenza all'abitare tarata su interventi domiciliari individualizzati, contrattati con l'utente in base alle sue esigenze. Un processo che si costruisce in vista di una graduale acquisizione di autonomia.
- Programmazione di attività che favoriscano l'inserimento attivo dei pazienti nel quartiere in cui si andrà ad abitare (vedi servizi aggiuntivi)
- Sostegno a chi resta in famiglia

ATTIVITÀ DI SOSTEGNO E REPERIBILITÀ TELEFONICA

La possibilità di un sostegno telefonico, quando può essere utile in relazione alle specifiche esigenze, è molto importante per gli utenti ma non è un servizio facilmente reperibile perché richiede disponibilità e un'apposita organizzazione. Solaris garantisce una adeguata reperibilità telefonica da parte dell'operatore di riferimento.

Le modalità e la regolazione di queste possibilità aggiuntive di sostegno vengono concordate tra utente e personale.

Redazione di Pausa Caffè

I SOGGETTI E LE

ASSOCIAZIONI CON CUI È CONNESSA SOLARIS

Così la nostra rete è diventata grande

Solaris fin dalla sua costituzione nel 2002, ha sempre lavorato in rete. Basti pensare che il primo progetto dal titolo *Le chiavi di casa*, nasce da una stretta collaborazione tra Solaris, la comunità terapeutica di via Sabrata e l'allora Municipio II di Roma. Da allora questa rete si è allargata sia a livello nazionale e internazionale.

I SOGGETTI ISTITUZIONALI con cui siamo in rete sono:

II Municipio di Roma; III Municipio di Roma; DSM della ASL Roma 1 ed in particolare i CSM di via Sabrata e via Boemondo e la Comunità Terapeutica di via Sabrata; Università degli studi di Messina (con cui è in atto una convenzione per i tirocini degli studenti del CdL in Servizio Sociale); Luiss Libera Università Internazionale degli Studi Sociali Guido Carli (con una convenzione per

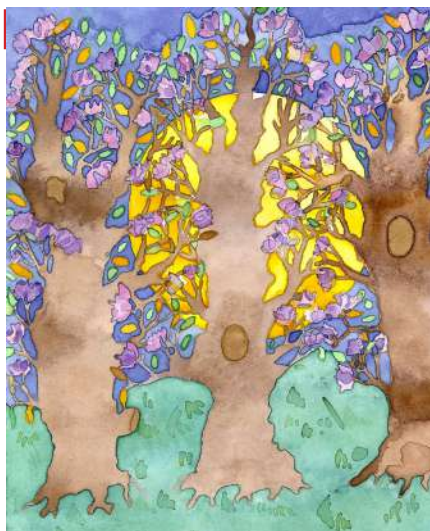
il conseguimento di crediti liberi per gli studenti); Università degli Studi D'Annunzio di Chieti, (con convenzione attiva per i tirocini in psicologia); la Libera Università Maria Ss. Assunta (Lumsa), con cui è attiva una convenzione in Servizio Sociale.

I SOGGETTI DEL TERZO SETTORE con cui siamo in rete sono: Associazioni Tininiska Italia (aps); Coop.soc. 'Prassi e Ricerca'; Coop.soc. Solaris Supported Housing;

Acab (Associazione Culturale di cinema e immagini); Apeiron (Centro di formazione e di ricerca psicoanalitica ed educativa); Associazione La Reverie Comunità 1 di Capena (che ha come obiettivo principale la cura del disagio psichiatrico); Associazione di volontariato Scalea 93 (che svolge attività di integrazione sociale); AMAFE Asociación Española de Apoyo en Psicosis - Asociación Madrileña de Amigos y Familiares de personas con Esquizofrenia, che

opera a Madrid, Spagna; Gira, Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa che opera a Lisbona, Portogallo; Asaenes Salud Mental Sevilla Sevilla, Spagna; Panelladiki Enosi Gia Tin Psychokoinoni Ki Apokatastasi Kai Tin Epaggelmatiki Epantaxi (Associazione panellenica per la riabilitazione psicosociale e il reinserimento professionale), Atene, Grecia.

Redazione di Pausa Caffè



I poeti hanno quella capacità di utilizzare le parole per descrivere emozioni, moti dell'animo, sensazioni complesse.

La poesia ha il potere di trasformare le parole in un'arte che può essere fonte di consolazione e guarigione. La poesia riesce a instaurare un legame di connessione emotiva tra chi scrive e chi legge.

I benefici terapeutici della poesia sono da riconoscere nella sua capacità creativa e liberatoria, poiché permette di esprimere emozioni che non potrebbero

POESIA TERAPEUTICA

L'arte che guarisce con le parole

essere racchiuse in frasi ordinarie o di linguaggio comune e narrative.

Quando ci troviamo di fronte a situazioni di dolore o perdita, in momenti di tristezza o di smarrimento, la poesia offre uno spazio per mettere in parole ciò che altri-

menti rimarrebbe inespreso. Allo stesso modo, la poesia può aiutarci a godere e comprendere al meglio emozioni positive quali gioia, innamoramento, nuove esperienze emozionali...

La poesia è una forma d'arte e come tutte le forme d'arte offre conforto e guarigione a chiunque sia disposto a immergersi nelle parole e nelle emozioni.

(tratto da "Poesia terapeutica: trovare consolazione nelle parole" Vaso di Pandora <https://vasodipandora.online>)

DEDICATO ALLE DONNE



L'ULTIMA DELLE DONNE

Sono io l'ultima delle donne,
Non mi riconosci
Ero accanto a te nella metro
Nell'ultimo dei banchi di scuola...
E ti stavo scomoda,
ma mi hai voluta accogliere
strizzandomi l'occholino
Un giorno mi hai salvato
Un altro hai riso accanto a me
Ma io resto sempre l'ultima
Perché la mia mente è fragile
C'è una frattura tra me e te
perché vedo dove la vista della logica
non può accostare i pensieri
uno dopo l'altro
Perché conosco la matematica elementare
ma non posso farne un vanto
Non ho i pensieri tenui io,
ma a te mostrerò sempre
la mia faccia buona...

Per questo mi salvi e mi perdoni
Ed io resterò sempre l'ultima
di quell'aula
a guardare gli altri vivere
a giustificare gli ultimi
a promuovere i primi
perché come un elicottero
sorvolo sui pensieri di ciascuno,
ma zoppico nei miei
Non mi riconosci
un giorno dopo l'altro
perché io non ho giudizio
e per questo
sono una santa e una strega
Ma resto sempre l'ultima
e tu mi salvi
mentre io vorrei soltanto
addormentarmi per sempre
Eleonora Orlando

8 MARZO

Auguri alla donna
forte
indipendente
libera
libera di scegliere
di andare
di restare
di girare il mondo
senza velo
di salire un gradino
senza scendere

di dare alla luce la vita
di avere la parità
in questa sfida infinita

Giuliano Di Pasquale

DONNE DI FILI BIONDI

Tra i capelli legati
come catene a voler dimostrare
la loro forza,
di caschetto dorati come elmi
perché sono guerriere.

Donne che d'impulso sorridono
per amare,
mettendo fiori nei bicchieri
per decorare ambienti
ostili alla mente,
sono profumo nell'aria
che scelgono di spargere ovunque,
nelle espressioni gentili
che spesso le distinguono
dal sesso maschile
che le sa disegnare
come uno scarabocchio nero,
mentre i loro colori vibrano
e sono accesi come gli arcobaleni,
proteggono tra due isole,
il mondo interno è quello fuori
che loro stesse hanno creato
con dolce sensibilità incandescente

Ilaria Di Pietrangelo

Dipinto a mano

di Ilaria Di Pietrangelo

Come di quei graffi sul cuore
mi sentivo i grandi occhi nocciola
dipinti a mano,
celesti di lacrime e non di iridi...
Tu la pittrice eccelsa,
quella capace di usare il pennello
senza alcuna sbavatura
per delineare
i contorni leggermente orientali.
Da piccola me lo dicevano sempre,
"Hai gli occhi a mandorla!"
Adesso all'interno
di quei gusci marroncini
raccolgo solo dolori dipinti a mano,
e tu li sai disegnare molto bene.
Ci sai cogliere dentro
tutte le sfumature del male,
mentre del mare ci sono i colori
delle lacrime e di un pianto che dilaga.
Ci trovi le note sparse
su un pentagramma
spezzettato e fragile
che riproduce
solo canzoni drammatiche.
Una vena rilevata sulla mano destra,
rilevata e scura, però sembra

anch'essa tratteggiata con una matita,
grigi i contorni mentre il sangue
lo immagino porpora.
Altre ferite sull'anima,
sgarri dipinti a mano
di cui affiorano
e si percepiscono le cicatrici.
Ma quando la tempera
che scegli non a caso
per impregnare le setole del pennello
scivola sulle superfici ruvide
o viscide del cuore,
il tuo tocco è leggero,
sembra un balsamo,
una carezza dolce a tutte le ferite,
dipinto a mano senza che questa
sia incatenata al passato
ma libera di ritrarre
paesaggi familiari all'amore.

Il tatuaggio di un fiore,
dipinto a mano nell'incavo del collo
tra la peluria castana
e la pelle bianca,
per non dimenticare mai
anche quello che nasce.

NON SOLO POESIA



Lo stigma sociale

Il sociologo canadese Erving Goffman considera lo stigma l'insieme di pregiudizi negativi e screditanti che declassano l'individuo, lo segnano e lo disonorano in maniera tendenzialmente permanente.

La persona può essere colpita per deformità fisica, aspetti criticabili del carattere o per elementi di tipo collettivo quali a esempio l'appartenenza culturale.

Il primo effetto dello stigma è la diminuzione dell'autostima.

INCIAMPARE NELLA NATURA

L'AUTUNNO

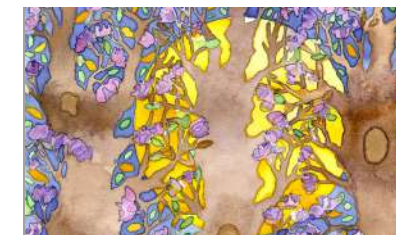
Era di autunno,
le foglie si posavano sugli stagni,
cercavo ispirazioni...
una libellula volava sfiorando l'acqua,
mille colori riempiono il bosco,
di arancione, marrone, giallo e di rosso.

Mark R@v 2025

GOCCE DI PIOGGIA

Gocce di pioggia
Baciano il mio viso
Lo lavano da ogni impurità
Lo riempiono di linfa vitale
Il corpo esulta di nuova energia.

Mark R@v 2025



LA LUNA

Così cammino fra le stelle
ad una ad una scelgo quelle più belle
muovendo i miei passi inciampo sulla luna
penso Dio che fortuna!
tutto mi sembra dorato
in questo cielo stellato
qui su mi sento amato
credo di esser in buona compagnia
così resto

Giuliano Di Pasquale

STELLA

In inglese like a star
in italiano come una stella
fra tutte quante
la costellazione dell'Orsa Minore
è la più bella, bella come te,
Bello come il mare mi tuffo nella vita
lascio andare, lascio riposare
domani sarà passato
leri fa parte di me, è parte di me
pianto un seme,
domani raccoglierò i frutti
il mondo è fatto per tutti,
non per pochi ricchi
mi chiedo chi mi verrà a salvare
se mi dovessi mancare
mi consolerò con una lacrima che scende
mentre io salgo

Giuliano Di Pasquale

NUOVO APPROCCIO TERAPEUTICO

Un cerchio umano per aprire il dialogo

Il Dialogo Aperto è un approccio terapeutico sviluppato da Jaakko Seikkula in Finlandia dal 1984. Combina un sistema di cura basato sulla comunità con una forma di conversazione terapeutica chiamata Pratica Dialogica. L'obiettivo è aiutare le persone in crisi e le loro reti sociali a sentirsi ascoltate, rispettate e valorizzate, favorendo un dialogo aperto e collaborativo.

Coinvolge famiglie e reti sociali con un **intervento precoce** ai primi sintomi di attacco psicotico (in Finlandia si interviene nelle prime 24



ore). L'èquipe è solitamente formata da operatori (almeno due), non necessariamente psichiatri, che provvedono a un incontro con la persona in crisi, i familiari e la rete sociale. Si svolge in un ambiente aperto e non gerarchico, con tutti i partecipanti seduti in cerchio.

Non sono previste riunioni separate per decidere il trattamento da parte dei membri dell'èquipe. **Tutte le decisioni**, anche quelle sui farmaci e ricoveri vengono prese solo dopo un dialogo

condiviso. Il metodo DA si basa sull'**ascolto attivo**, sulla valorizzazione delle voci di tutti i partecipanti e sulla creazione di un linguaggio comune. Evita diagnosi affrettate e soluzioni predefinite, favorendo un processo collaborativo e rispettoso. La **tolleranza dell'incertezza** è centrale e permette di affrontare le crisi senza imposizioni.

Sul Dialogo Aperto ci sono ormai molti studi che ne hanno verificato la **forza terapeutica**.

In Italia ci si occupa del Dialogo Aperto già dal 2015 e ci sono risultati molto promettenti; dopo 5 anni di follow-up si è trovata una remissione psicopatologica e una guarigione sociale di ben l'84% dei pazienti esaminati, con riduzione dell'incidenza annua di schizofrenia nella Regione presa in esame e con diminuzione dei casi di schizofrenia all'interno dello spettro dei disturbi psicotici (vedi Rossi Monti e Tarantino su Spiweb).

Redazione di Pausa Caffè

Il **17 maggio 2025** inizia a Roma il primo corso di formazione italiano sul **Dialogo aperto** e come **Solaris** parteciperemo in cinque, tre operatori, una familiare ed una volontaria.

Dialogo Aperto già dal 2015 e ci sono risultati molto promettenti; dopo 5 anni di follow-up si è trovata una remissione psicopatologica e una guarigione sociale di ben l'84% dei pazienti esaminati, con riduzione dell'incidenza annua di schizofrenia nella Regione presa in esame e con diminuzione dei casi di schizofrenia all'interno dello spettro dei disturbi psicotici (vedi Rossi Monti e Tarantino su Spiweb).

DA CINQUE ANNI LA CHAT

Dante

La chat "Pausa Caffè" è nata nel 2019 per condividere informazioni, poesie, messaggi, idee, progetti, foto, auguri, brevi scritti nel rispetto di tutti. Oggi conta 73 persone tra utenti, operatori, familiari e volontari.

di Valeria Bianchi

Due carote e due patate americane, sbuciarle e scubettarle. Le chiacchiere se le porta via il vento, io se non scrivo non sono contento. Mercoledì al cineforum non potrò esserci. Mi sento giù, non mi sento capito. La curva sud canta forza Roma, ancora, ancora e ancora. La mia opera è fatta strutturalmente così: è un disperso istante di vita. Buongiorno a tutti.

C'è un posto segreto dove ogni giorno si incontrano Dante Alighieri e Totti, Cracco e Immanuel Kant, una persona felice e una triste. Dove ci si scambiano le ricette e si medita sulla propria opera letteraria. Dove ci si possono scambiare gli auguri compleanno e augurare il buongiorno, dove si può confessare di essere sopraffatti dall'angoscia di un ricovero e ricevere in cambio un'ondata d'amore, come si legge nel colonnino qui a fianco, si può confessare di essere.

Un luogo immateriale ma concreto come l'affetto e l'amicizia, vasto come un romanzo e piccolo come un telefonino. Un luogo che ci si può portare sempre appresso per avere informazioni sul corso di scrittura e il cineforum, ma anche, di tanto in tanto, polemizzare ma non troppo e poi fare la pace. È la chat "Pausa caffè", nata dal pianeta dell'associazione Solaris e diventata un universo per

"PAUSA CAFFÈ" CONDIVIDE FOTO, PENSIERI, POESIE E TANTO ALTRO

e Kant tra ricette e auguri



tutte le persone che a vario titolo vi ruotano attorno e che, al momento, sono poco più di settanta.

Da cinque anni è diventata un compagno fedele per chi frequenta le attività di Solaris e per chi le organizza. E poi, già che era lì, ha fatto spazio ai sentimenti e agli sfoghi e a tutto quello che fa di questa settantina di persone una comunità. Un punto di riferimento che sfrutta

il meglio della tecnologia moderna: la capacità di metterci in contatto rapidamente e di condividere di tutto. Ci si trovano poesie, vignette, foto delle vacanze, appun-

tamenti sociali e informazioni sulla città. Un pozzo profondo di conoscenza e ignoranza. Perché se non sai qui puoi sempre chiedere. Se sai, puoi rispondere.

Ci riempie i telefoni di messaggi e ci ruba il tempo il tempo necessario a leggerli ma poi ce lo restituisce organizzandoci la vita. Il bello è che ognuno ci può mettere e prendere quello che vuole. Ha fatto presto a diventare strabondante come sanno essere i pensieri ed essenziale come sanno essere le parole.

A proposito: quanto devono cuocere le patate?



DALLA CHAT

"Buongiorno a tutti!"

Ci svegliamo con l'augurio di I. e poi condividiamo i momenti sì e i momenti no della nostra vita.

Questo qui sotto ne è un esempio: UN RICOVERO IN CLINICA

M.: A tutti gli amici e compagni di Pausa Caffè dò la mia buona domenica non mi dimenticate vi prego mi sento sola. ❤️❤️❤️❤️❤️

I.: M. tu sei sempre una persona dolcissima, per questo INDI-MENTICABILE.

P.: Non possiamo dimenticarci M. anzi siamo ansiosi che tu torni tra noi!!!

Ti aspettiamo a braccia aperte!!!! 🥰❤️

I.: Stiamo tutti vicino a te rimettiti presto

P.: Non possiamo dimenticarti

M.: Cercherò di tornare presto tra voi ❤️❤️❤️

D: Rimettiti presto!

M.: Quante cose mi sto perdendo stando qui purtroppo

E.: Ci saranno altri bellissimi incontri per quando tornerai. A presto un grande abbraccio ❤️

G.: Non ti dimentichiamo e ci siamo noi. Quando esci rifacciamo i corsi 🙌🥰

F.: Ti mando un abbraccio M. Forza e coraggio che ti aspettano tutti, sei una persona autentica come ti ho detto sempre e devi essere coraggiosa per questo.

“QUESTA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO, CHE HO CONOSCIUTO TRAMITE MIA MOGLIE, VA OLTRE LA DIMENSIONE SOLIPSISTICA DELLA TERAPIA”

“Solaris: tavolozza di voci dall'impronta femminile”

di Francesco Di Benedetto

Solaris l'ho conosciuta attraverso mia moglie che vi svolgeva un'opera di volontariato come operatrice sociale.

Io sono uno scrittore, un poeta nella fattispecie, e mi sono sempre rivolto alla mia malattia mentale come qualcosa di inalienabile, personale, e profondamente distruttivo. L'ho fatto attraverso le pagine dei miei libri cercando di formalizzare questa mia malattia spinto dalla tensione pubblica e politica di una tangibile “differenza”.

Ho sempre pensato, e penso tuttora che la malattia psichiatrica abbia il grande compito di essere riconosciuta dalla coscienza poiché è iscritta nel nostro modo di riconoscere e di interagire con il mondo e con il nostro io ed è una differenza e un travaglio radicali.

Conoscendo l'ODV Solaris mi sono reso conto che c'è un altro modo per vivere e agire la propria malattia psichiatrica nel sociale. In questo Solaris per me è stata una sorpresa.

Questa associazione di volontariato nei suoi laboratori ibrida, mescola le persone, la “loro” materia espressiva, unisce tutte le voci in un'unica tavolozza di acquarelli. Solaris è un luogo concepito da menti illuminate che va ben oltre la dimensione solipsistica della terapia, o della lotta solitaria della scrittura, per essere un contesto libero di socializzazione e di ibridazione fra la testa di chi è malato psichiatrico e di chi non lo è.

Facciamo esattamente parte della stessa tavolozza di colore e della stessa testa che unisce e non si di-

strugge, e che non si distrugge individuandosi.

Solaris va oltre la psichiatria e la psicoterapia perché unisce “tutti” (tutte le persone che lo vogliono) nell'alveo della medesima tensione espressiva. Penso che sia proprio questo il fulcro di Solaris come ambiente socializzante: la tensione all'espressione di tutti...

Vorrei aggiungere, se mi permettete, che Solaris è intrinsecamente “Donna” perché il germe della sua intuizione e della sua idea “ibride” è schiettamente femminile come tutte le donne che sono tutte le persone che coordinano questa realtà.

Ho concepito questo piccolo scritto in un bar mentre ascoltavo “Gli angeli” di Vasco Rossi, una canzone d'amore e di fratellanza per gli eterni margini e solitudini del tessuto sociale.



GITA FUORI PORTA

Villa e museo di Tiberio: una visita

di Vito Testa

Il 22 marzo io e Matteo, l'operatore, ci siamo recati a fare visita al Museo di Tiberio, che mi è piaciuto molto perché era situato proprio sul mare.

Tiberio, nacque il 16 novembre del 42 a.C. a Roma. Alla morte di Augusto, nel 14 d.C., Tiberio aveva 56 anni e fu Imperatore dal 14 al 37 d.C. Aveva 78 anni quando fu ucciso e gli successe il nipote Caligola.

Oltre al Museo di Tiberio abbiamo visto la villa di Tiberio che era situata in un grande giardino recintato con a valle il mare e ci stavano delle piscine che erano delle grandi pozze rocciose con delle piantine acquatiche che sembravano delle alghe e con dei pesci che assomigliavano alla specie del cefalo.

Il giardino era circondato da ulivi situati a monte della villa. A valle un grande prato era pieno di piante erbacee.

DUE MOSTRE DA VEDERE: VLADIMIR RADUNSKY E VINCENT VAN GOGH



Quegli animali con abiti umani

di Mark R@v 2024

Oggi, con la dottoressa Pina Oliviero dell'ARAP, siamo andati a vedere la mostra di Vladimir Radunsky al Palazzo delle Esposizioni.

L'artista Vladimir Radunsky, russo di nascita e americano d'adozione, è tra i più noti illustratori di libri per bambini. Nato a Mosca nel 1954, dove ha studiato arti figurative, design e architettura, nel 1982 è emigrato a New York, dove ha continuato a lavorare

© Vladimir Radunsky

come graphic designer, producendo soprattutto libri d'arte.

Ha scritto un libro in cui ha vestito con abiti umani gli animali, molto divertente e ha creato tra i vari abiti le scarpe per elefanti e una cravatta per una giraffa.

Comunque la parte più bella della giornata è stato il laboratorio con le responsabili Laura e Michela.

Abbiamo fatto un autoritratto per ognuno di noi incollando la nostra faccia su quella di alcuni quadri famosi...il risultato è stato esilarante.

Spero di avere presto il mio autoritratto!

Pittura e vita un solo dramma

di Giuliano Di Pasquale

Il 21 febbraio sono andato con mia madre e mia sorella alla mostra di Van Gogh vicino a Piazza Fiume.

La mostra prevedeva diversi quadri esposti, un'esperienza audiovisiva, molto interessante, e parlava dei primi anni di vita di Vincent Van Gogh. Van Gogh nasce il 30 marzo 1853 a Groot-Zundert, in Olanda.

Quattro anni dopo nasce il fratello di Vincent, Theo, i due fratelli manter-

ranno un legame molto forte, per tutta la vita di Vincent Van Gogh.

Dal 1861 al 1868 Van Gogh frequentava le scuole in Olanda.

Nel 1869 ottiene un lavoro alla Goupil & Cie, una società di distribuzione di opere d'arte ad Aia.

Nel 1873 viene trasferito alla filiale di Goupil & Cie a Londra, dove vive la sua prima relazione amorosa drammatica.

Dopo una vita tormentata, Vincent Van Gogh, morirà a soli trentasette anni in Francia, a Auvers-sur-Oise, sparandosi un colpo in testa.

DA PIAZZA PIA A TERMINI, ROMA È DIVENTATA UN ENORME CANTIERE A CIELO APERTO,

TRA GRANDI OPERE E LAVORI DI RIQUALIFICAZIONE

Roma città "quasi" aperta

di Marco Caravaggi

Roma è diventata "un cantiere a cielo aperto".

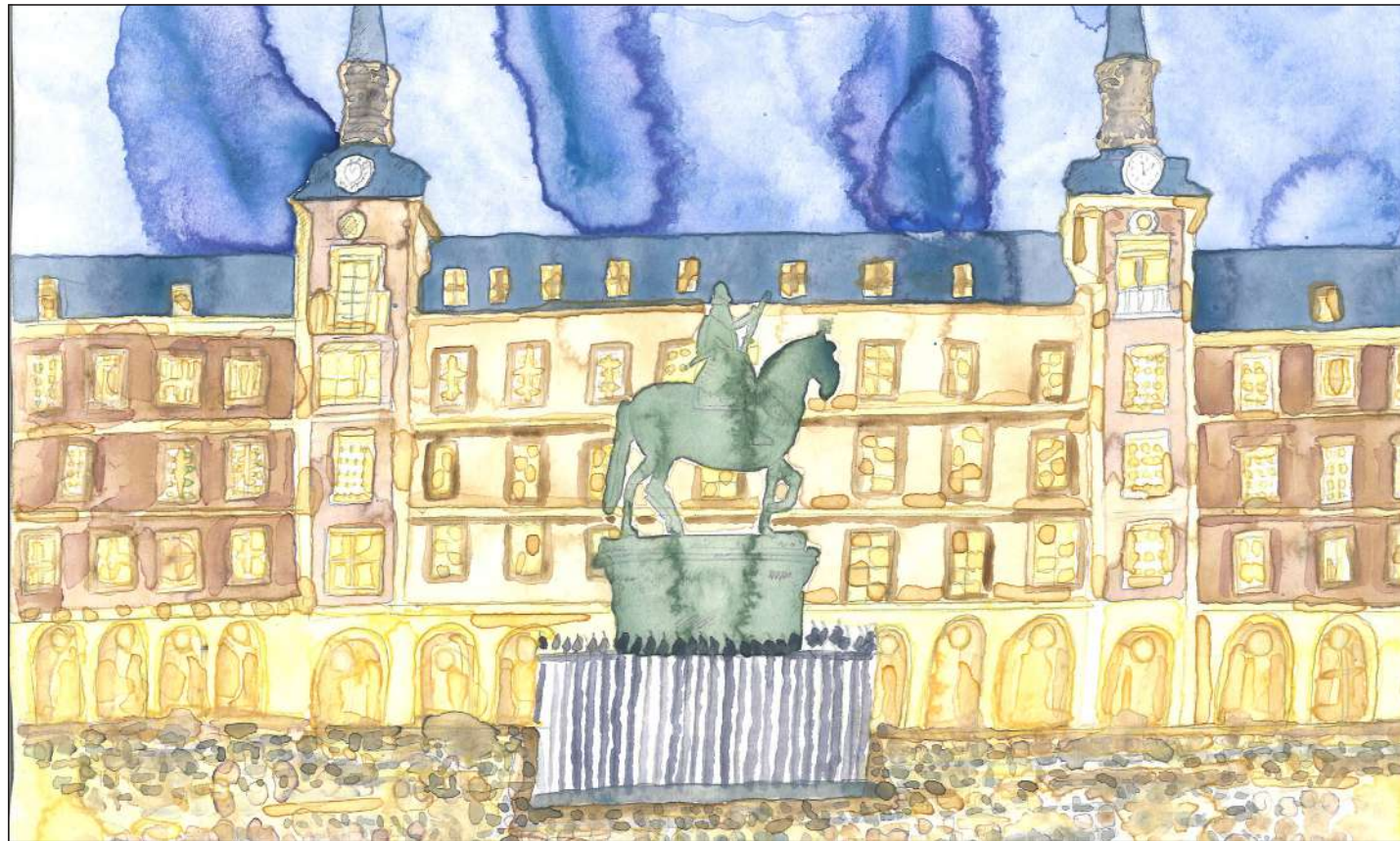
Tra tutti i cantieri della capitale spiccano le cosiddette "grandi opere". Si tratta della grande area pedonale di piazza Pia che collegherà Castel Sant'Angelo a San Pietro i cui lavori dovrebbero terminare entro dicembre 2024.

Ci sono poi i lavori di riqualificazione del nodo Termini: l'intervento sarà realizzato su piazza della Repubblica e su piazza dei Cinquecento.

Sono partiti a Marzo 2024 i lavori a piazza San Giovanni. Poi ci sarà la realizzazione del parcheggio a Piazza Risorgimento e a Tor Vergata, per finire con il restauro del ponte dell'Industria, che avrà ai due lati due passerelle per pedoni e biciclette.

Speriamo che tutte queste opere abbelliranno la nostra città e non creino troppi disagi.

A zonzo per la città



ALE, ALE, Alè sempre dalla tua parte

di Ilaria Di Pietrangelo

Comincio con il dire che questo live di Ale è stato DE-VA-STAN-TE da tutti i punti di vista, soprattutto quello emotivo che ci ha scossi ed elettrizzati fino all'inverosimile per la gioia

di rivederla calcare il suo palco, e poi da quello fisico, perché la Big Family non è fatta per le sedie da parterre: siamo stati in piedi tutto il concerto, una cosa che io non mi posso per mettere ma ho fatto in modo di rendere possibile!

Ale si è commossa dall'inizio alla fine del suo show essenziale che si è imposto per la bellezza della voce e la sobrietà di un palco semicircolare. Ma le chicche vere sono state le canzoni che l'Amoroso ha scelto per il momento dei ricordi, definito "throwback" perché è un vero e proprio tuffo nel passato che si materializza per i fan nell'ascolto di pezzi vecchi, indimenticabili e struggenti

come TI ASPETTO, la canzone che da sempre mi ha spezzato il cuore, che parte in sordina fino ad esplodere nel ritornello È VERO CHE VUOI RESTARE, assolutamente magica...

Tra l'altro lei è vestita come una regina, una dea senza tempo, senza eccedere mai e rimanendo la Sandrina di sempre che per le esibizioni finali sceglierà di cantare con stivali e maglietta, la stessa che verrà messa ad un'asta di beneficenza per sostenere il reparto oncologico pediatrico di un ospedale di Lecce...

E purtroppo Alessandra ci lascia (a bocca aperta) chiudendo il suo spettacolo con un inedito: RIMANI. Senz'altro un live tra i più generosi

in termini di emozioni offerte al pubblico... RIMANI, Amoroso, sempre nei nostri cuori



"Flowers" da non perdere

di Eleonora Orlando

Al chiostro del Bramante, vicino piazza Navona... È immersiva a tratti si sente pure l'odore dei fiori essicca-

ti, parla della delicatezza della natura e della resistenza degli esseri umani...



25 aprile a Malta

di Giuliano Di Pasquale

In occasione del ponte della festa della liberazione del 25 aprile, sono partito per Malta per tre giorni con mia madre e mia sorella.

È stato un viaggio breve, ma piacevole, abbiamo soggiornato in un albergo a quattro stelle, dotato di una spa, che mia madre e mia sorella hanno sperimentato, rimanendo molto soddisfatte.

Anche il tour della città è stato bello, abbiamo visto una bella chiesa, della quale mia madre, essendo laureata in storia dell'arte, ci ha illustrato i dettagli, e altri bei posti.

Fra un'opera e l'altra, ci siamo fermati a mangiare in alcuni posti, e devo dire che il cibo era molto buono, insomma una vacanza che mi ha soddisfatto, e che rifarei!

Belle notizie

di Helena Cavalli

Eccomi qua in Comunità ma con una bella novità, inaspettata ma bellissima notizia.

Aspetto un bambino con l'amore della mia vita Paolo siamo felici anche se il percorso che dovremo fare sarà lungo e difficile ma lo faremo insieme e questo è l'importante non vedo l'ora di avere mio figlio tra le braccia con a fianco il mio compagno e una

casa tutta nostra.

Tutto fila liscio

di Luca D'Angelo

Le feste natalizie sono finite e tutto fila liscio



La Colonna Traiana

di Mark Rav 2024

Il 18 giugno siamo andati a visitare il Foro di Traiano.

Sul posto c'era un archeologa e una storica dell'arte che ci hanno illustrato il tutto dettagliatamente.

La Colonna Traiana è composta da 17 colossali rocchi – elementi di forma cilindrica – monolitici, dal diametro di quasi 4 metri. Questi avvolgono a spirale la colonna con 23 giri di meravigliosi rilievi: quasi 200 metri di pregiato marmo bianco che si potrebbero srotolare come una pellicola cinematografica. Un film che racconta le vittoriose campagne militari condotte da Traiano contro di Daci, per rendere sicuri i confini dell'Impero sul Danubio.

Al suo interno si sviluppa una scala a chiocciola di 185 gradini che conduce alla sommità.

Alla fine della gita abbiamo partecipato ad un laboratorio molto interessante.

Abbiamo costruito la nostra colonna di Traiano utilizzando un tubo di cartone, immagini su carta e colla. Ognuno ha dato la sua interpretazione molto originale e a concludere gelato finale

...IN PIÙ



GLI ALTRI INCONTRI DELL'ANNO

Oltre alle attività di socializzazione Solaris ha partecipato a incontri con queste realtà:

Solaris ODV è membro attivo della Consulta Dipartimentale per la Salute Mentale della Asl Roma 1, della Consulta del Volontariato del II Municipio di Roma, della Consulta Cittadina per la Salute Mentale di Roma Capitale, delle Consulte della disabilità del II e del III Municipio.

Partecipa al tavolo permanente sulla coabitazione del III Municipio, ai tavoli tematici permanenti del Piano Sociale Municipale del II Municipio 2024-2026, in particolare ai tavoli Welfare di residenzialità + Welfare di prossimità" e al tavolo "Salute urbana, prevenzione, partecipazione, comunicazione e lavoro di comunità" + Welfare dell'accesso alle opportunità".

Coordina il sotto-tavolo sulla residenzialità. Attraverso i suoi membri partecipa alle attività del WAPR (World-Association-for-Psychosocial-Rehabilitation) e collabora con la rivista Il Vaso di Pandora, Dialoghi in psichiatria e Scienze Umane.

LABORATORI, GITE, PASSEGGIATE, MOSTRE: QUASI TUTTO QUELLO CHE ABBIAMO FATTO NELL'ULTIMO ANNO COME SOLARIS

Diario di bordo sul meglio del 2024



14 gennaio 2024 Ricominciano i laboratori

Il primo appuntamento dell'anno è con il fantastico laboratorio di Scrittura condotto ormai da anni da Maurizio Biondo con l'aiuto della sua nuova assistente Ilaria Di Pietrangelo. Gli incontri si svolgono alla Solaris con grande partecipazione.



9 febbraio 2024 Mostra al Palazzo delle Esposizioni

di Marco Caravaggi
Siamo stati accolti al museo da Michela che ci ha illustrato tutta la mostra. Un connubio perfetto tra divulgazione scientifica, gioco e cultura che si snoda attraverso un percorso espositivo che guarda al futuro strizzando l'occhio ai favolosi anni '80.

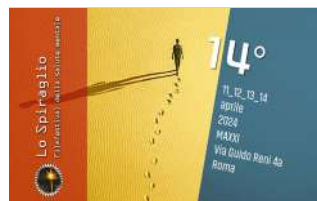
A seguire il laboratorio che ci riserva sempre grandi soddisfazioni.



30 marzo 2024

Passeggiata al Parco dell'Aniene

Viste le belle giornate romane, Antonella ha proposto una passeggiata estemporanea al Parco per condividere con gli amici di Solaris la voglia di camminare nella natura. E' bastata una *chattata* sul cellulare e chi era libero è andato.



11 aprile 2024

Lo Spiraglio al Maxxi
Un Festival sulla salute mentale che si replica con successo da anni. Molti i film, i cortometraggi e i dibattiti che si alternano nella sede del Maxxi. Imperdibile e emozionante il Gruppo di Psicanalisi Multifamiliare cittadino



che vede la partecipazione attenta di operatori, utenti, familiari e amici.



12 aprile 2024 Carla Accardi al PdE e laboratorio

Con l'attenta organizzazione della psicologa Pina Oliveiro e la disponibilità degli operatori del Palazzo delle Esposizioni, si parte-

cipa a una nuova iniziativa artistica alla scoperta dei propri talenti sconosciuti.



16 aprile 2024 Tulipark a Roma

In gita con Rita, la Tecnica della riabilitazione ed esperta guidatrice di pulmino. I giardini TuliPark sono parchi di tulipani in stile olandese con migliaia di bulbi piantati che fioriscono in aprile e possono essere fotografati e raccolti.

Immane la foto finale di gruppo all'interno di un cuore rosso.



4 maggio 2024 Archeologia che passione!

Promosso dalla dott. Cin-

zia La Marra e dal Rotary partecipiamo a un ciclo di incontri e passeggiate alla scoperta della Roma dei tempi passati. Si comincia dai Fori Romani e si finisce con un gustoso gelato.



17 maggio 2024 Vladimir Radunsky e la nostra arte

Il terzo appuntamento dell'anno al Palazzo delle Esposizioni e dopo la visita guidata alla mostra il sempre fantastico laboratorio di arte applicata.



22 maggio 2024 Presentazione del ciclo sull'Archeologia

Nella sede di Solaris ci incontriamo per capire l'importanza dell'archeologia che desidera riportare alla luce ciò che ancora si trova sotto i nostri piedi e ci permette

di comprendere maggiormente il passato, attraverso lo studio delle testimonianze materiali.



7 giugno 2024 Farfa, una gita da non perdere

A due passi da Roma un'oasi di pace. La Riserva naturale Nazzano Tevere-Farfa ci ha regalato una giornata alla scoperta della natura, a piedi lungo il fiume e a bordo di un battello sul Tevere. Capanni e torrette di avvistamento per scoprire uccelli e animali del luogo. Ottime le fettucine dell'Eco-casolare.



13 giugno 2024 Tutti sull'Appia Antica

Andiamo in uno dei luoghi più suggestivi di Roma alla scoperta della storia romana. E impariamo anche a costruire i mattoni timbrati

segue a pag. 20

Un divertente caleidoscopio di esperienze condivise

segue da pag.19

con le tecniche in uso presso gli antichi Romani.



18 giugno 2024

La Colonna Traiana

Proseguono gli incontri di "Archeologia che passione!". Siamo con archeologhe esperte alla base di questa colonna che ci ha affascinato con la sua storia. A seguire un laboratorio che ci ha permesso di costruire la nostra personale colonna traiana.



25 giugno 2024

Primo incontro sull'inclusione

Maurizio Proietti dà vita a una serie di laboratori-incontri alla Solaris: "Dall'inclusione all'integrazione e il percorso di costruzione della propria identità sociale". Il termine "integrazione" descrive un progetto di recupero alla vita sociale, che va oltre la semplice "inclusione"

Si è parlato di Identità Sociale che il relatore descrive come la possibilità di proporsi agli altri nel modo in cui ciascuno si sente di essere, senza che lo sforzo che si fa di comunicare con gli altri, sia vanificato da preconcetti e pregiudizi.



18 luglio 2024

Cena e Tai-Chi a Parco Nemorense

Un saluto con gli amici della Solaris prima dell'estate. Incontro con la Coop. Barikamà, un progetto gestito da ragazzi africani e italiani con sindrome di Asperger che lavorano al bar del Parco...e primo esperimento di Tai-Chi con Fabrizio Gargano.



26 settembre 2024

Giardini di Torricola e laboratori

Si conclude il progetto della Solaris "Riorientar-

si dopo la pandemia" al Giardino di Torricola, un luogo unico con una storia avvincente legata a Fausto e Margherita, due fratelli con la passione per la natura e per la cucina bio.

Grande partecipazione ai laboratori che hanno seguito il pranzo condotti da Maurizio, Rita e Felicia.



10 ottobre 2024

Giornata mondiale della Salute Mentale

VIA BOEMONDO. La Giornata Mondiale della Salute Mentale è un'occasione per promuovere la salute e il benessere della popolazione, sensibilizzare su temi di salute pubblica e lanciare programmi a lungo termine. La Solaris partecipa all'evento organizzato dal Centro Diurno, una struttura semiresidenziale per pazienti psichiatrici.



COMUNITÀ DI PRIMAVALLE. Maurizio Biondo parla alla Comunità di Primavalle raccontando la sua esperienza di utente psichiatrico e il successivo recupero della sua vita

LE NOSTRE

sociale. In questa Comunità residenziale Maurizio conduce Corsi di Scrittura Libera bimensili.



29 ottobre 2024

Sala Consiliare per "Riorientarsi"

Evento finale per il progetto "Riorientarsi dopo la pandemia" con gli Assessori del II e III Municipio. Interviene anche il dott. Giuseppe Ducci psichiatra, Direttore del DSM ASL Roma 1. Reading di poesie, interviste a chi lavora come fircinante e a chi sceglie di investire sulle proprie passioni. Condivisione dei vari punti di vista e dibattito con il pubblico.



6 novembre 2024

Secondo incontro sull'identità sociale

Uno degli scopi di questi incontri, organizzati da Maurizio Proietti, è il tentativo non tanto di aprirci maggiormente all'ascolto (prospettiva questa, per cui alla Solaris c'è già un laboratorio), quanto di aprire maggiormente la

INIZIATIVE

nostra mente all'esperienza dell'altro e di aiutarci ad acquisire maggiore capacità di proporci agli altri; e anche di cercare di incidere sull'organizzazione sociale in modo da diffondere una cultura di apertura all'incontro e al confronto.



14 novembre 2024

Università di Messina

Presentato a Messina il progetto della Solaris "Riorientarsi dopo la pandemia. Nuove prospettive di inclusione sociale per i pazienti psichiatrici" al Dip. di Scienze Cognitive, psicologiche e pedagogiche. Il Convegno dedicato ai futuri Assistenti Sociali ha ascoltato le testimonianze

di Maurizio Biondo e Antonella Cammarota



24 novembre 2024

Terzo Municipio contro la violenza

Ogni anno il 24 novembre si celebra la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 1999, per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema della violenza contro le donne. Il Municipio III, da sempre attento ai diritti del cittadino ha organizzato a Piazza Sempione una manifestazione celebrativa di questa giornata. Presente anche la Solaris.

"Ce l'ho fatta!"

8 luglio 2024. Giuseppe C. su Whatsapp di Pausa Caffè
"Volevo condividere con voi un grande traguardo raggiunto. Ho vinto il concorso per funzionario culturale al ministero degli esteri, per un pelo, 45 esimo su 50 vincitori, ma ce l'ho fatta... Non avrei mai creduto di farcela."



30 novembre 2024

L'Archeologia arriva al Municipio II

Presentazione del Laboratorio di Archeologia che si è svolto durante l'anno e alla presenza del Rotary che ne ha permesso la realizzazione, è stato presentato anche il libro di poesie di Ilaria De Pietrangeli illustrato da Matteo Corduas e con brevi scritti di Maurizio Biondo.



19 dicembre

L'imperdibile Tombola di Natale

Grande partecipazione alla ormai mitica Tombola che in un clima di allegria e condivisione si svolge tutti gli anni alla Solaris. Moltissimi i premi raccolti durante l'anno e sempre SORPRENDENTI. Non sono mancati Panettoni, Pandori, bibite e altre delizie di stagione.

I FILM INTRAMONTABILI

La paura del duo Jekyll-Hyde

di Vito Testa

Tutto ha inizio con il grido di un signore, durante la celebrazione di una Messa in parrocchia, perciò interviene il dottor Jekyll affermando di conoscere quel signore che si era sentito male. Così il dottore cercò di capire se quello strillo era motivo di malattia o di pazzia, lui infatti era uno scienziato. Nel suo laboratorio aveva trovato una sostanza in grado di trasformare la gente poi la provò su se stesso e scopre

che lui non era più il dottor Jekyll bensì il signor Hyde, un essere cattivo, che andava in giro a maltrattare la gente anche alzando le mani. Infine, si scoprì che il dottore Jekyll in realtà era il signor Hyde, che per la sua cattiveria doveva essere eliminato, infatti morì con un colpo di pistola. COMMENTO. Questo film è consigliabile vederlo insieme ai genitori, è un film che porta paura perché il personaggio è un serial killer.



IL DOTTOR JEKYLL E MR. HYDE (1941)

Regia: Victor Fleming
Con Spencer Tracy,

Lana Turner e Ingrid Bergman
Genere

Thriller/giallo/Horror
Durata: 127 minuti

IL SOSTEGNO

Chi siamo
e come
operiamo

Il servizio di supported housing si basa su una serie di figure professionali tipiche del servizio sociale: l'assistente sociale, l'educatore, il tecnico della riabilitazione psichiatrica e l'operatore sociosanitario. Solaris, forte dell'esperienza pluriennale in questa specifica attività, cura anche la formazione ad hoc per i professionisti e i volontari dell'associazione.

Il supporto è integrato da un tessuto di volontari con un ampio ventaglio di competenze, dalla psicoterapeuta al counselor, due sociologhe, un ingegnere informatico, una botanica, una giornalista, due insegnanti, due esperte in progettazione europea.

I singoli percorsi si confrontano con la soggettività degli utenti, con la ricchezza e la diversità di elementi espressi, e devono tenere conto dei continui cambiamenti di vita dell'utente. Le diverse professionalità si avvicinano nel supporto a seconda di problemi e bisogni che insorgono.

Un quadro complesso gestito secondo un modello di assistenza flessibile largamente sperimentato. Il numero di ore mensili di supporto va da un minimo di 2 a un massimo di 12, in base alle specifiche esigenze dell'utente, all'evoluzione della sua patologia e alla realizzazione del suo progetto personalizzato.

Chi assiste è sempre disponibile?

"Vengo a prenderti stasera sulla mia torpeda blu"

di Rita Mastrosanti*

"Sto arrivando, anzi no... Sto arrivando, tuttavia se vuoi, comincia a fare altro, pensa a come potremmo impegnare il nostro tempo insieme. Anzi no, pensa a cosa vorresti fare. Sì, stai sui tuoi desideri, sui tuoi bisogni, sulle tue idee, stai su di te!" Ecco, credo che per parlare di supporto valido per le persone, sia imprescindibile conoscere e capire le peculiarità di ciascuna di loro.

Che cosa caratterizza dunque, la mia professione? Il concetto di unicità e individualità che distingue e permea ogni intervento. La relazione d'aiuto che si instaura con le persone è sempre una relazione unica e non replicabile. Il motivo è facilmente intuibile: ogni individuo ha caratteristiche soggettive dalle quali partire per un percorso che possa promuovere un cambiamento, volto ad un maggiore benessere.

Favorire l'altro in una maggiore valorizzazione delle proprie risorse e delle sue possibilità espressive. Stare con la Persona e accompagnarla nell'esplorazione della possibilità di farcela a sostenere anche piccole azioni quotidiane. Stare con la Persona quando questa ha bisogno di non sentirsi sola. Stare con la Persona quando sente la paura. Stare con la Persona quando non comprende cosa le sta

accadendo. Stare con la Persona quando pensa che tutto il resto le sia ostile o minaccioso. Stare con la Persona quando ha un desiderio. Stare con la Persona quando ti cerca e, capisci che non ha nulla da dire. Stare con la Persona quando sente le istituzioni troppo lontane da sé, o ha bisogno "semplicemente" di vicinanza. Esserci, esserci come un mezzo, come un passaggio, come una possibilità di evoluzione o di mantenimento.

Rogers, definiva la relazione d'aiuto come "una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato."



to e integrato."

Credo onestamente che ciò, in molti casi avvenga, di sicuro io continuo a crescere, anche grazie a tutte le persone che incontro.

*Terapista della riabilitazione psichiatrica

Da cinque anni tra utenti e familiari

Sportello d'ascolto
con i tirocinanti

di Cinzia La Marra*

Da circa cinque anni Solaris offre la possibilità a utenti e familiari di rivolgersi allo Sportello d'ascolto, da me gestito il mercoledì mattina, che si propone di garantire uno spazio di accoglienza, analisi della domanda, sostegno e orientamento alle risorse pubbliche e private del territorio e finalizzato ad aiutare le persone nell'individuare le difficoltà e le possibili soluzioni attraverso la costruzione di una relazione d'aiuto volta a far emergere le potenzialità e a sviluppare strategie per fronteggiare situazioni difficili.

In più di un'occasione mi sono avvalsa della collaborazione degli psicologi tirocinanti che hanno fatto richiesta di espletare il loro periodo di tirocinio presso Solaris. La loro presenza nei colloqui effettuati presso lo sportello

d'ascolto ha fornito una accurata raccolta e analisi dei dati forniti dalla persona, la formulazione di ipotesi e proposte di intervento. Marco ha seguito per circa sei mesi un ragazzo in grave difficoltà, riuscendo a coinvolgerlo in uscite, nella ripresa degli studi e il conseguimento dell'abilitazione in una professione.

Arianna ha partecipato nello svolgimento di vari laboratori e ha seguito una ragazza sudamericana fragile e spaesata, fino al suo rientro nella città di origine. Simone, monitorato da Matteo, collabora attivamente nello svolgimento di un tirocinio di lavoro di un utente Solaris.

L'entusiasmo e la passione che questi giovani futuri psicologi dimostrano nel portare a termine i loro compiti ci fanno ben sperare per il futuro!!!

*Psicologa e Psicoterapeuta

SUGGERIMENTI STORYBOOK

WWW.STORYBOOK.IT



FARE LA 180
Vent'anni di
riforma psichiatrica
a Roma
Tommaso Losavio

Prefazione
di Rosy Bindi
Postfazione
di Maria Grazia
Giannichedda



**OSSERVARE E
COMPNDERE**
A cura
di Francesco Scotti

Quaderni
di Psicoterapia
infantile sul metodo
della osservazione
diretta



RECOVERY
Nuovi paradigmi
per la salute
mentale
A cura di Antonio
Maone e Barbara
D'Avanzo

L'ESPERIENZA DI SOLARIS INSEGNA CHE I FAMILIARI SONO UNO DEI SOGGETTI FONDAMENTALI

LA FORMAZIONE

Il difficile percorso dell'autonomia

Solaris odv ha sempre prestato particolare attenzione ai familiari sostenendoli nell'accompagnare il difficile percorso di autonomia dei congiunti.

Ha creato un gruppo di formazione permanente quindicinale per familiari, operatori, utenti, volontari basato sul metodo dell'osservazione diretta e finalizzato a confrontarsi con il dolore acquisendo la "giusta distanza" e la sospensione del giudizio.

Il gruppo è coordinato da una **counselor esperta**.

Propone un **corso mensile** di teoria e applicazione degli indirizzi di Recovery, aperto a tutti gli attori dei percorsi di cura. Il corso è coordinato da uno psichiatra volontario. E ha avviato il **corso di formazione "Per una cultura del confronto"** aperto ai familiari e agli altri attori dei percorsi di cura. Il corso è coordinato da un utente esperto.

Offre settimanalmente a familiari e utenti un sostegno psicologico individualizzato, grazie alla presenza di una psicoterapeuta volontaria. Sostiene inoltre e favorisce la partecipazione di familiari e utenti ai gruppi di psicoanalisi multifamiliare, presenti nei CSM territoriali.

Redazione di Pausa Caffè

di Antonella Cammarota*

Le famiglie sono uno dei soggetti fondamentali nella cura della salute mentale. Solaris nasce come associazione di familiari, utenti e volontari, e offre loro un corso permanente di formazione e uno sportello gratuito tenuto da una psicoterapeuta volontaria.

Molti dei familiari e degli utenti di Solaris partecipano da anni anche ai gruppi di psicoanalisi multifamiliare presso i centri di salute mentale di Sabbrata e di Montetomatico. La partecipazione a questi gruppi ci ha fatto comprendere, come familiari, che essi rappresentano elementi fondamentali nel percorso di cura e si integrano con gli altri interventi. Si parla di "familiari" e non di "famiglie": ognuno è presente e conta per

la propria individualità, e non in quanto parte di un nucleo familiare. A volte ci vuole un po' di tempo per capire che va bene partecipare anche se gli altri membri della famiglia non sono presenti.

Non si tratta di una terapia familiare, ma di una terapia per ciascuno di noi. Tutti siamo familiari: madri, padri, figli, figlie, fratelli, sorelle, mariti, mogli... compresi gli operatori.

Ascoltando i racconti degli altri, il nostro orizzonte si allarga; iniziamo a condividere il nostro dolore e si creano le condizioni per ascoltare quello degli altri e dei nostri familiari che soffrono.

Ecco allora che, a poco a poco, un'esperienza di solitudine si trasforma in un'esperienza collettiva. Ci si rispecchia nell'esperienza altrui e ci si accorge



«Ti pre sento i miei»

che, nonostante le diversità, esistono emozioni che ci accomunano.

Col tempo, ci rendiamo conto che, pur nella diversità dei singoli casi, emergono elementi ricorrenti.

La ricerca della guarigione si trasforma nella presa d'atto che non si può tornare indietro, ma bisogna partire dal presente, dalle risorse e opportunità che, finché siamo offuscati dalla ricerca

ossessiva della guarigione, non riusciamo a vedere.

Il gruppo aiuta a diradare questo offuscamento. Impariamo che i tempi sono lenti, ma nella lentezza ci si sente attivi: si sviluppa una mag-



giore accettazione della situazione e si abbandonano pretese impossibili. Comprendiamo che non sempre si può agire, e impariamo ad apprezzare anche i piccoli risultati. Mettiamo da parte le aspettative sociali e familiari, con tutta la sofferenza che ciò comporta. Impariamo anche dai figli, fratelli e sorelle pre-

senti, pur se non appartengono alla nostra famiglia. Ascoltare un figlio che dice: «Sto meglio da quando vedo che mia

madre non è più così sofferente... ieri si è messa un vestito nuovo... mia madre è andata dal parrucchiere, ed io sono contento» è qualcosa che ci tocca profondamente. Nei gruppi di psicoanalisi multifamiliare ci siamo confrontati con i vissuti di altri familiari, di pazienti e

di operatori; abbiamo capito che davvero tutti possiamo dare un contributo alla cura. Nel setting del gruppo siamo su un piano di parità: si scoprono altri punti di vista partendo da sé, non si giudica e non ci si sente giudicati.

Questi gruppi sono fondamentali perché aiutano noi familiari a elaborare quei sensi di colpa profondi che proviamo, perché ci sentiamo, quasi sempre, responsabili della malattia di nostro figlio o di altri familiari. Ci aiutano a superarli e, a partire dalla realtà che stiamo vivendo, ci permettono di andare avanti. Ci aprono una nuova prospettiva di vita e ci consentono di fare nuove esperienze, costruire relazioni o ricucire legami interrotti.



*Presidente di Solaris e Sociologa

OSSERVAZIONE DIRETTA: UN

METODO CHE AIUTA A CRESCERE

Libertà è partecipazione

di Mariella Colosimo*

Da circa otto anni ci incontriamo con un gruppo di familiari e volontari di Solaris con lo scopo di potenziare e affinare la capacità di ascolto di sé e dell'altro attraverso la metodologia dell'Osservazione diretta.

Questo metodo è una forma di esercizio all'ascolto di ciò che accade intorno a noi e dentro di noi, nel ten-

tativo di comprendere i segnali/messaggi, spesso impliciti, che sfuggono nella vita quotidiana.

Il percorso osservativo è composto da quattro differenti fasi.

PRIMA FASE. Si osserva per circa dieci incontri un gruppo di persone (sempre lo stesso) che ha accettato di farsi osservare e a cui l'osservatore si è presentato spiegando lo scopo della sua presenza. Questa osservazione

richiede in primo luogo la "sospensione del giudizio". Occorre, cioè, lasciarsi "attraversare" da quanto succede davanti ai nostri occhi, senza giudicare, o interpretare, in silenzio e senza reagire con il contesto.

SECONDA FASE. L'osservatore il giorno dopo ogni incontro scriverà quello che ricorda (protocollo osservativo).

TERZA FASE. Confronto e discussione del protocollo con il proprio gruppo di riferimento, per integrare e arricchire il lavoro svolto in solitudi-

ne con la molteplicità dei punti di vista: la scena osservata si ri-presenterà all'ascolto consentendo di cogliere indizi, dettagli, indicazioni involontarie, presenti, ma non immediatamente espliciti nella comunicazione. CONCLUSIONE DEL PROCESSO. L'osservatore restituirà al gruppo osservato quanto emerso da tutto il percorso.

Attraverso questo metodo i partecipanti hanno acquisito la capacità di osservare senza giudicare, modificando il proprio sguardo su tutti gli

aspetti della vita quotidiana.

In particolare questo permette loro di affrontare con maggiore equilibrio le dolorose relazioni che hanno a che fare con la salute mentale.

Nel nostro gruppo di lavoro è stato possibile quindi condividere ferite dolorose, ma anche aiutarsi reciprocamente ad accompagnare i bordi delle ferite, a stenderli per farli a poco a poco combaciare. Solo così quella ferita può lentamente diventare una cicatrice.

*Counselor Esperta

Identità e integrazione sociale

di Maurizio Proietti*

Con Identità Sociale, intendiamo riferirci alla possibilità di proporsi agli altri nel modo in cui ciascuno si sente di essere, senza che lo sforzo che si fa di comunicare con gli altri sia vanificato da preconcetti e pregiudizi, come spesso accade a coloro che hanno una diagnosi psichiatrica.

Con Integrazione Sociale intendiamo riferirci a un'inclusione nelle situazioni sociali, che non sia mera presenza, ma che faccia di noi parti attive, anche nel prendere decisioni, e soprattutto quelle che personalmente ci riguardano.

Alla base del mio discorso sta che io certamente riconosco che con la chiusura dei manicomi si sia compiuto un grosso passo avanti verso coloro che soffrono di disturbi psichici, ma penso che non sia sufficiente. Io sostengo che perché la nostra società si relazioni ad essi in modo civile, ancora dei cambiamenti vadano intrapresi al loro riguardo.

Sostengo che c'è ancora lavoro da compiere perché molte situazioni non siano lesive della loro dignità personale e dei loro diritti. E anche poi, a livello di opinione personale, ritengo che vada fatto di più per favorire il loro recupero, il recupero della loro condizione psico-emotiva e psico-affettiva, il recupero sostanzialmente dell'integrità della loro persona.

Mi sembra che la mia posizione possa integrarsi pienamente all'interno dei fini e delle attività di Solaris, ed è per questo che sto tentando di costruire un'iniziativa specifica all'interno di questa associazione. Questa iniziativa è rivolta essenzialmente a trattare il tema specifico dell'identità sociale, e della sua importanza nel garantire l'integrazione sociale.

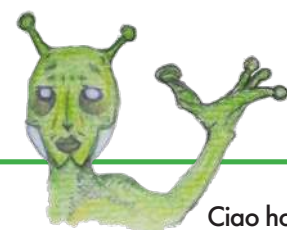
Le considerazioni che io faccio come

gli obiettivi che mi propongo, traggono origine dalla mia propria esperienza, nella mia condizione appunto di paziente psichiatrico, attualmente, diciamo così, in fase di recupero.

Una parte importante della mia esperienza, è stata proprio una difficoltà di integrazione, causata spesso dagli stessi "addetti ai lavori", in moltissime di quelle situazioni in cui era nota la mia condizione di paziente psichiatrico.

Attualmente io preferisco cercare inserimento in situazioni in cui mi è possibile tenere per me la mia condizione di "malato di mente".

Io penso che i preconcetti su chi soffre o ha sofferto di disturbi psichici, lo stereotipo del "malato di mente", rientra nella logica di un contesto socio-organizzativo in cui sempre di più si va perdendo non solo l'interesse, ma il senso del conoscere l'altro, che è visto piuttosto come un antagonista nella competizione generalizzata, e dove anche la relazione di coppia mi sembra che stia diventando sempre di più una sorta di alleanza più o meno stabile o solo temporanea, in una lotta all'arma bianca di tutti contro tutti.



Ciao hot boys

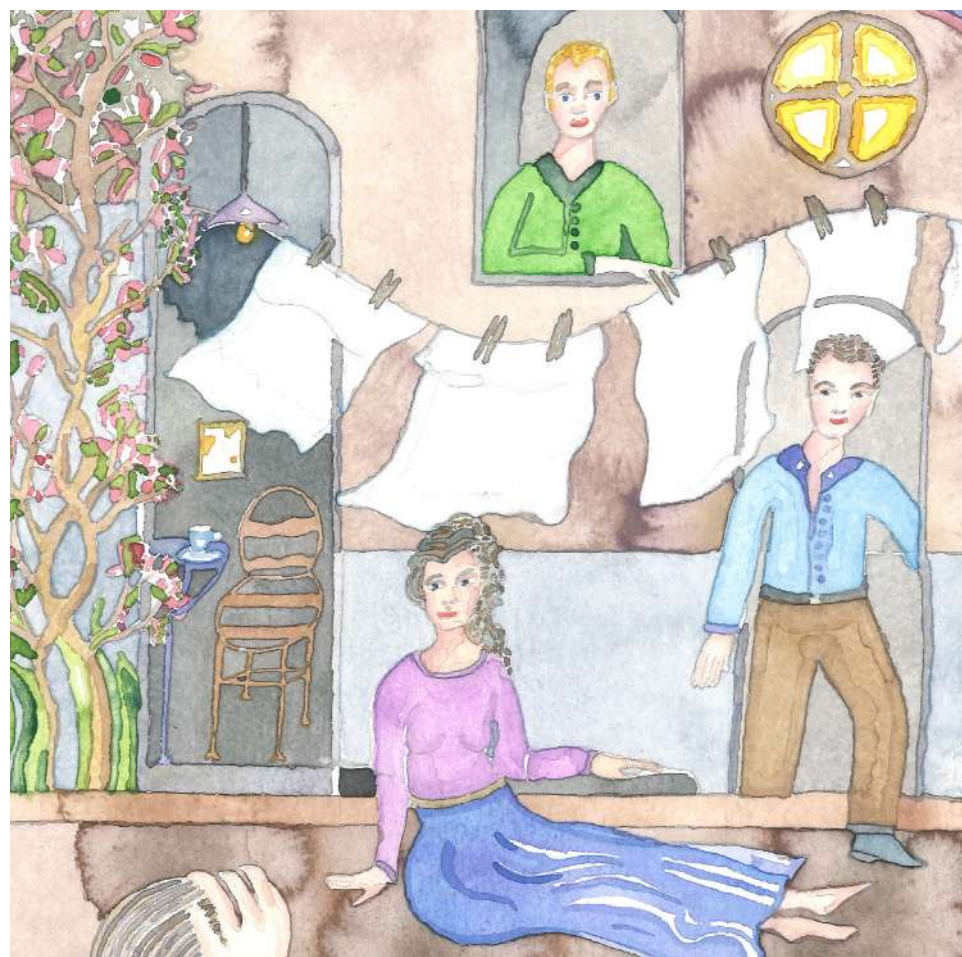
L'angolo di Mur

MURH24 vi saluta dalla sua casa di Roma e nel ricordare "Edmond Egg" oggi nell'angolo vi parlerà di quello che non ti aspetti: l'UOVO

1. **l'uovo sodo** "the king", per farlo basta metterlo in un pentolino d'acqua fredda e quando bolle cuocerlo per

6/8 minuti

2. **la frittata** "la tortilla", si può fare



In questo contesto socio-organizzativo, molto spesso "l'inclusione" del "malato di mente" viene a far parte di un atteggiamento buonista rivolto a nascondere un livello di conflittualità sempre più esasperato nelle relazioni umane. Per fare un paragone, assume le connotazioni di un welfare che abbia più lo scopo di mascherare che di tamponare una politica anti-sindacale. L'iniziativa che sto portando avanti all'interno delle attività

di Solaris, e della quale si sono già tenuti due incontri, si propone innanzitutto una riflessione su questi temi, con la raccolta anche di testimonianze basate sulle proprie esperienze.

Ma poi anche la ricerca di strumenti per esportare queste tematiche nel contesto sociale, affinché le attività che vengono portate avanti ad esempio nella stessa associazione Solaris, ma non solo, dove già c'è sensibilità per queste tematiche, non diventino forme di ghettizzazione.

*Paziente psichiatrico e filosofo

con patate (quella classica spagnola), cipolle, zucchine, formaggio

3. **l'uovo alla cocque**, con un pizzico di sale e il tuorlo liquido, da gustare in un portauovo con i crostini

4. **l'uovo fritto**, o col pomodoro da

fare in padella con olio d'oliva, o strappato col burro

5. **l'uovo alla MUR**: 2 uova strapazzate in padella con olio d'oliva, 1 cipolla frita, peperoncino e l'aggiunta di qualche fettina di speck

6. **l'uovo ALIENO**, come gli uccelli anche gli omini verdi o grigi potrebbero nascere da un uovo

7. **l'uovo di DRAGO**, quello di "house of dragons", il più raro e prezioso.

8. infine le **uova di PESCE**, dalla bottarga al caviale, rinomate e sfiziose

L'INIZIATIVA

Una persona fragile e una famiglia ospitante

A Torino da 15 anni si sta realizzando un progetto denominato Famiglie Accoglienti.

I.E.S.A*. una nuova cultura dell'accoglienza

di Antonella Cammarota

I.E.S.A. sta per **Inserimento Eterofamiliare Supportato di Adulti**, un servizio di volontariato retribuito, sostenuto dall'ASL TO4, che consiste nell'inserimento di una persona con fragilità psichica, all'interno di una famiglia ospitante diversa da quella di origine, opportunamente selezionata e abilitata.

In cambio dell'ospitalità offerta, la famiglia riceve un contributo economico sotto forma di rimborso spese, come sostegno al bilancio familiare e per il tempo dedicato all'ospite.

Per diventare famiglia ospitante è necessario essere disponibili a collaborare con gli operatori, avere del tempo libero, ma anche flessibilità, buona volontà e un po' di pazienza, oltre ad una stanza da offrire.

L'équipe propone l'abbinamento ospite/famiglia che potrebbe essere idoneo, in base alle caratteristiche di

entrambi. Il percorso di inserimento è monitorato costantemente da una équipe di psicologi, attraverso visite domiciliari e una reperibilità 24 ore su 24.

Ispirandoci a questa esperienza stiamo realizzando il primo esempio di convivenza tra una socia di Solaris ed una utente in uscita da una comunità terapeutica.

Abbiamo proposto inoltre al sotto-Tavolo sull'abitare solidale del II Municipio, di cui sono coordinatrice, di provare ad

estendere l'esperienza ad altre situazioni.

Si è inoltre aperto un interessante dibattito sulle possibili contaminazioni nell'immaginare nuove forme di cohousing e di abitare solidale.

* Inserimento Etero-familiare Supportato di Adulti, www.tercare.it Facebook/servizioiesaslto4



LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Qui sotto, le copertine dei libri pubblicati da Solaris, dei numeri di Pausa Caffè e degli opuscoli.
Chi volesse leggerli, li può trovare nella sede di Solaris in via Volsinio 19b nel quartiere Trieste, Roma.

Solaris APS - tel 06 93579852 - segreteria@solarisonlus.org

www.solarisodv.it È il nostro sito web. Troverete tutte le informazioni che cercate

LIBRI



POESIE



TACCUINI



LE COPERTINE DELLA RIVISTA



REDAZIONE E COLLABORATORI DI PAUSA CAFFÈ

Antonella Cammarota
M. Cristina Sgrulletti
Cinzia La Marra
Donatella Barazzetti
Eleonora Orlando
Eleonora Ravello
Fabio D'Alterio
Francesco Di Benedetto
Gabriella Anica
Giuliano Di Pasquale

Ilaria Di Pietrangelo
Ilaria Testa
Luca D'Angelo
Marco Caravaggi
Marco Ruffolo
Helena Cavalli
Mariella Colosimo
Maurizio Biondo
Maurizio Proietti
Matteo Corduas

Miriam Correnti
Paola Marchini
Paolo Erolani
Paolo Regi
Raffaella Catelli
Rita Mastrosanti
Sandro Agostini
Sarah Malayagu
Valeria Bianchi
Vito Testa

COPERTINA
Matteo Corduas

GRAFICA
Rav&Rav

STAMPA
Tipografia Filarete
Via Filarete 121