

L'equipe del Molino



## in questo numero

Editoriale P.1

Figli senza pelle P.2

Cineforum P.3

Arte P.3

Appartamento P.3

Mindfulness P.4

“Passaggio Chiave” P.4

*Asciugami gli occhi  
di lacrime non spese,  
toglimi la solitudine  
inventata dalla paura,  
donami una volontà  
tenace come il fuoco.*

*Mescola di nuovo  
la mia polvere,  
soffiaci come allora  
e risveglia  
la mia volontà stordita,  
che riposa senza vita  
nel fondo del cuore.*

*Giunga il chiaro giorno  
in cui tu Dio  
lotti con me,  
e mi spingi a scegliere.*

*Riapri il mio cammino  
e fallo prodigio come  
il mio giardino  
a primavera.*

don Luigi Verdi

## QUESTIONE DI CONFINI E DI FANTASIA

“Tra quella pianta e la mia felpa”. Tanto basta per definire un confine e al tempo stesso accendere fantastiche strategie di gioco.

Non si può giocare senza stabilire un confine di spazio, tempo o di interazione, cioè una serie di regole. E il gioco coinvolge ed emoziona proprio in base alla articolazione di questi elementi.

Regola è definire “chi contro chi” e così accettare che la persona a me più cara diventi in un attimo (ma per un attimo, altra regola) il mio più acerrimo nemico. A volte riconoscere che ci sia un capitano nella squadra (meno bravo di me, magari) o che si decida che quella cosa non si può fare (e cavoli, proprio il mio punto forte). Anche l’impegno si fonda su un patto: correremo come dei matti pur di vincere, o almeno per divertirsi.

Tutto questo all’interno della massima regola: il gioco avrà una fine e torneremo ciascuno a camminare piuttosto che correre, riprenderemo a cullare i nostri pensieri,

ci guarderemo e ascolteremo con naturalezza.

Non esiste un angolo di mondo, neppure la mia anima, dove pensieri e azioni non siano ordinate secondo un patto, una regola che orienta chiarendo uno scopo e uno spazio in cui questi possano liberarsi con energia.

**Le relazioni:  
come un grandioso gioco che chiede ruoli, regole e confini, ma soprattutto fantasia, cioè voglia di vivere**

Mi piace giocare e in senso lato tuffarsi in situazioni che obbligano a fare cose diverse spostando un poco, o forse allargando, i confini del ruolo senza perderne il valore. Posso giocare o fare un giro in canoa, accudire gli animali o condurre una riunione, lavare i piatti e poco dopo intervenire con fermezza. Siamo io e te.

Oppure nell’insieme dell’equipe possiamo proporre attività che si stacchino dalla conduzione ordinaria della comunità. Non solo per “fare di più” ma per esercitare noi stessi e i nostri ospiti nel gioco dei giochi: le relazioni e la loro meravigliosa complessità.

fra Daniele Rebuzzini  
Direttore



# SEMPRE PIÙ' "FIGLI SENZA PELLE"

## L'io-pelle come l'involucro che protegge, contiene e definisce la persona

### Report

#### Comunità

- Nel 2014 si sono presentati al nostro Centro Accoglienze 34 ragazzi e ne sono stati accolti 22.
- A fine anno in comunità vi erano presenti 18 ragazzi.
- Nei due appartamenti di reinserimento sono stati presenti 7 ragazzi e a fine anno erano presenti in 5.
- Dal 1984 quando la comunità è stata aperta abbiamo effettuato 1333 primi colloqui ed effettuato 558 accoglienze

Trent'anni fa guardavo ai ragazzi vedendo principalmente la dipendenza. Poi gli anni passano e lo sguardo impara ad andare oltre e così ho imparato a vedere la loro 'pelle', quell' involucro che li dovrebbe proteggere, contenere, definire, ma che è strappato o troppo sottile, o ancora diventato così spesso da non fargli sentire più nulla.

**Sempre più figli nascono senza pelle, cioè con una sensibilità molto forte**

Lo studio e la cura dell'involucro, o io-pelle, come lo definisce Didier Anzieu, psicoanalista francese, è diventato quindi uno dei punti centrali del mio lavoro.

Sempre più figli nascono senza pelle, cioè con una sensibilità molto forte. Sono bambini che sentono tutto ciò che il mondo gli porta incontro in modo eccessivo, molto forte, e dal momento che noi viviamo in un mondo che non risparmia sugli stimoli forti (sapori, volumi, luci e colori artificiali...), vengono invasi dalla violenza della realtà. Nascono così i disturbi dell'attenzione, l'iperattività, la mancanza di obiettivi e di passioni, i conflitti familiari, le difficoltà scolastiche, la distruttività ed

**Ma quel drago, che non li abbandonerà mai più, gli si rivolterà contro.**

oppositività che diventano poi, con l'adolescenza, motore di ricerca per qualcosa che protegga, che abbassi la soglia della percezione o che dia l'illusione di essere forti ed invincibili: un drago che prenda le loro difese...e arrivano le sostanze.

Ma quel drago, che non li abbandonerà mai più, gli si rivolterà contro.

Lavorare per rinforzare la 'pelle' passa attraverso livelli differenti. È importante che ci si accorga per tempo che i disturbi manifestati dai bambini prima e dai ragazzi poi, sono una richiesta di aiuto per sostenere l'iperstimolazione del

mondo, perché non sono loro ad essere "sbagliati" ma buona parte di ciò che li circonda; perché non sono i genitori ad essere incapaci, ma la velocità di un mondo

che non si ferma ad ascoltare chi ha caratteristiche particolari. Sono semplici gesti quotidiani che possono aiutare a ricostruire una buona pelle, gesti che possiamo riprodurre

nelle nostre case, nella vita di tutti i giorni.

E così in comunità, quando i giochi sono già diventati importanti, quando la troppa sensibilità ha già portato eccessiva sofferenza, quando il drago ha preso il sopravvento, ripartiamo dalla costruzione della 'pelle'. Lo facciamo con le attività che richiedono un contatto corporeo, con il ruolo che deve essere ben definito nonostante la relazione pro-

fonda, con le regole ed i ritmi della giornata ... insomma con tutti quei confini, fisici e non, che permettono di avere chiaro dove finisco lo è dove inizia il mondo, dove posso sentirmi al sicuro, e dove devo proteggermi.

Chi di loro riesce a ricostruire un buon involucro, lo porta con sé tutta la vita, diventando uomo capace di sentire e di ascoltare. La comunità non serve a spiegare che i draghi esistono, questo loro lo sanno già. La comunità serve a dire che i draghi possono essere sconfitti.

*Silvia Pagani  
consulente relazionale*

# CINEFORUM

L'idea del cineforum come dispositivo di animazione culturale. L'esigenza di stimolarci e di stimolare i ragazzi, di passare loro dei contenuti ma soprattutto un metodo: sviluppare un punto di vista critico su molti temi (razzismo, omosessualità, diritti civili, ecc.) che spesso sono conosciuti con quella "cecità selettiva" di chi, frequentando solo determinati ambienti, si identifica in un'unica visione delle cose. Così nasce il "progetto cineforum", strutturato in brevi rassegne (tre film ciascuna) vertenti sui più svariati argomenti di cultura e attualità. Si è partiti col viaggio, rito di passaggio e quindi metafora del cambiamento, esperienza talvolta dolorosa ma sempre trasformativa. E si è continuato poi col razzismo, alla ricerca di insensati pregiudizi e luoghi comuni pronti per essere sfatati. Ed è proprio il film, o più per esteso l'immagine, che grazie al suo indubbio potere evocativo stimola e attiva più facilmente i suoi fruitori. La scelta del film è sicuramente l'impresa più difficile: occorre trovare qualcosa che faccia riflettere ma che non sia troppo "pesante" e quindi non digeribile ma, soprattutto, una trama e un personaggio in cui



potersi, quanto meno in parte, identificare. Oltre a fornire alcuni spunti di riflessione e chiavi di lettura direttamente forniti dal conduttore, il dibattito conclusivo è l'occasione per tutti di poter esprimere pensieri ed emozioni direttamente suscitati dalla visione del film. La partecipazione è stata sinora molto ricca, il film può anche essere un'occasione per riflettere su di sé, per confrontarsi e accogliere nuovi punti di vista o per scoprire un interesse che prima non si credeva nemmeno di avere. Gli argomenti da affrontare e le possibilità di approfondimento sono molteplici. Fondamentali sono però la preparazione preliminare del conduttore e la sua passione personale, ingredienti imprescindibili per coinvolgere i ragazzi e motivarli ad una partecipazione attiva. Per il resto, buona visione!

*Matteo Limiti  
educatore*

# ARTE

Nel secondo incontro, questa volta al Museo dei Cappuccini in Milano, si sono potuti svelare gli originali delle copie scelte in precedenza. Ciascuno ha potuto dare la propria interpretazione dell'opera scelta e in conclusione la direttrice del museo ha dato una lettura più "professionale" di ogni dipinto, fornendo moltissime interessanti informazioni sull'artista, il periodo storico di composizione dell'opera, il simbolismo e sulla vita di San Francesco. Quest'esperienza così particolare ed interessante ha coinvolto molto e a potuto dare una diversa prospettiva all'idea che ognuno di loro aveva su musei e antichi quadri.

*Francesca Torrini  
educatrice*



A febbraio, per due giovedì, abbiamo riproposto un mini corso d'arte grazie alla disponibilità della direttrice del Museo dei Cappuccini di Milano.

Durante il primo incontro, svoltosi in comunità, i ragazzi sono stati chiamati ad osservare e scegliere un'opera d'arte; le raffigurazioni, riguardanti tutte San Francesco, erano copie di quadri esposti al Museo dei Cappuccini. Grazie ad una scheda da compilare, che aiutava con domande a guardare da diversi punti di vista, i ragazzi hanno potuto 'lanciarsi' in una libera interpretazione del quadro scelto.

## News dalla comunità

- Incontri di introduzione all'arte pittorica presso il Museo dei Cappuccini
- Due serie di cineforum su temi del viaggio e del razzismo
- Tra marzo e aprile è stato svolto un percorso di Mindfulness per la prevenzione delle ricadute
- Prosegue il Corso di escursionismo con uscite legate alla rete Passaggio Chiave
- Nei primi mesi del 2015 tre utenti hanno concluso il percorso terapeutico raggiungendo autonomia economica e lavorativa

# APPARTAMENTO

*Dopo tanti mesi in Cascina eccomi qua arrivato in appartamento, sognato appartamento, meritato appartamento. Bellissimo, ho una casa "mia" e assaggio un po' di libertà. Mi sento in gran forma...bravo Mattia stai andando bene, ora la spesa, il lavoro, gli impegni di tutti i giorni e tutto sommato riesco a gestirli...cavoli mi sono dimenticato degli incontri*

*con Fabiano, Enrico e Silvia. Dicono che saranno delle cene terapeutiche... non ho voglia di altre menate dopo tutti questi mesi in cascina...*

*Questi i primi pensieri una volta giunto nell'ultima fase del percorso, ma le menate si sono rivelate fondamentali per la mia crescita, gli incontri a volte fatti di risate ma anche carichi di emozioni diverse...rabbia, gioia, delusione, benessere, vergogna, euforia, soddisfazione non sono mancate per arricchirmi e farmi diventare quello che sono ora...una persona serena.*

*Mattia*

Il corpo come risorsa; il primo alleato nell'affrontare in modo consapevole non impulsivo (o con il "pilota automatico") le situazioni che ci mettono a rischio di possibili ricadute nell'uso di sostanze o nella ripetizione di comportamenti distruttivi.

Questa l'idea che sta alla base della Mindfulness e della sua applicazione in ambito di dipendenze.

Nelle otto settimane di corso si sono alternate pratiche di meditazione, condivisioni e riflessioni nel gruppo e una impegnativa pratica quotidiana individuale.

**Mindfulness significa prestare attenzione in un particolare modo: con intenzione, nel momento presente, in modo non giudicante.**

*Jon Kabat - Zinn*

fra Daniele

*Il mio essere impulsivo ha danneggiato me stesso e le relazioni con i miei cari ... gli stessi che mi dicevano "conta fino a dieci prima di agire". Ma contare fino a dieci o a cento può bastare?*

*Da qualche settimana abbiamo iniziato un corso di Mindfulness. All'inizio ero un po' perplesso e con qualche riserva sull'utilità, ma la stessa agitazione e ansia che si sono presentate dopo le prime battute hanno diradato i dubbi ... può servirmi, può essere utile!*

*Ormai il corso volge al termine e spero di avere la costanza di continuare a conoscere o almeno a dedicare ancora del tempo a me stesso. Di sicuro mi rimane dentro quell'"allenamento mentale" di sapere analizzare quegli istanti che si presentano tutti i giorni e vivere quelle situazioni senza rifugiarmi più nei fragili castelli di cristallo delle sostanze.*

Gianfranco

Da molti anni in comunità utilizziamo l'escursionismo e l'alpinismo come strumenti pedagogici nel percorso terapeutico. Nell'ultimo anno ci siamo incontrati con altre realtà che utilizzano la montagnaterapia nei propri servizi e con loro abbiamo fondato PASSAGGIO CHIAVE una Rete per le dipendenze e la montagnaterapia. Abbiamo partecipato in novembre al convegno nazionale a Cuneo in cui abbiamo potuto presentare questa realtà nascente.

Gli incontri mensili dei referenti si svolgono presso il NOA di Monza e sono serviti per condividere le diverse tipologie di esperienze e i significati che ne fanno scaturire. Vi partecipano oltre a noi, il Sert di Monza, Dianova, Villa Gorizia, l'Arca di Como, il Ceas, Il Progetto e Alpiteam (scuola di alpinismo lombarda).

Varie sono state le attività svolte insieme. Siamo stati a

giugno 2014 due giorni insieme al rifugio Sella in Val d'Aosta, a dicembre siamo stati sul Cornizzolo e più recentemente a febbraio abbiamo effettuato una escursione al mare da Levanto a Monterosso. In queste uscite hanno partecipato in media 60-80 persone delle diverse realtà e sono risultate occasioni di conoscenza e di scambio di esperienze. Inoltre ci siamo incontrati alcune serate presso il CAI di Bovisio per ascoltare il racconto e le esperienze di alcuni alpinisti, tra cui significativo è stato l'incontro con la leggenda Lugino Airoidi.

In programma oltre ad altre uscite stiamo progettando un convegno regionale specifico sui motivi per cui l'esperienza in montagna sia curativa nelle dipendenze.

Fabiano Gorla  
Coordinatore



Comunità Il Molino  
Cascina Segrona  
20082 Noviglio (MI)  
Tel 02 9006132  
Fax 02 90065807

comunita.molino@libero.it  
www.comunitaimolino.it

CCP 22090203

intestato a:

Provincia di Lombardia dei  
Fratelli Minori Cappuccini

Sostieni la Comunità Il Molino devolvendo il  
**5 per mille**  
alla Società Cooperativa Sociale Sette Onlus

Codice fiscale :

**06500260150**

Seguici su  
Facebook

