



GIORNALINO DI COMUNITÀ

Edizione di Dicembre



MOTIVAZIONE

Cos'è la motivazione?

Non sarà certo un disegno a poterla spiegare o anche semplicemente rappresentare. Solo noi riusciamo a trovare la nostra forza interiore che è parallela alla nostra motivazione. È e sarà sempre solo nostra e intima, solo con questa copertina “astratta” potevo parlare per tutti.

-Venere

Motivazione e cambiamento: un percorso che inizia da dentro

Entrare in comunità significa concedersi un tempo diverso, un tempo che nella vita “fuori” spesso non c’è stato. È un passo delicato, che richiede coraggio e una buona parte di onestà verso se stessi. Dopo anni trascorsi in balia della sostanza o di comportamenti distruttivi, l’idea di fermarsi può far paura, ma allo stesso tempo rappresenta una possibilità concreta di ripartenza. La comunità diventa così uno spazio in cui respirare, osservare ciò che fa male e iniziare lentamente a rimettere insieme i pezzi della propria storia.

Non è un percorso semplice: ci si confronta con emozioni che per molto tempo sono state evitate, e ci si trova a fare i conti con abitudini radicate. Ma proprio in questa lentezza forzata nasce un’opportunità: quella di ascoltarsi davvero, di capire che cosa si vuole lasciarsi alle spalle e che cosa, invece, si desidera costruire di nuovo.

Perché si sceglie di entrare in comunità: tra dolore, speranza e responsabilità

Le motivazioni che spingono a chiedere aiuto sono molteplici e profondamente personali. Per alcuni è una scelta sofferta, quasi obbligata dalle circostanze; per altri è un desiderio più consapevole di cambiamento. C’è chi arriva dopo un periodo particolarmente buio, chi per evitare di perdere persone importanti, chi perché si rende conto che da solo non riesce più a uscire da un circolo di dipendenza e autosabotaggio.

“Ho iniziato a capire che ero arrivata al limite e che il mio corpo e la mia mente stavano mostrando i segni della sostanza; questo mi ha spaventata tanto.”

“Ho deciso di entrare perché non volevo più arrendermi.”

“Avevo bisogno di fermarmi e capire chi ero diventato.”

“Non riuscivo più a gestire nulla, mi stavo perdendo.”

Queste parole mostrano come la motivazione iniziale, pur fragile, sia spesso carica di significato. È un primo seme che, se coltivato, può trasformarsi in un cambiamento vero. Nei primi giorni, quando tutto appare nuovo e destabilizzante, questo seme aiuta a resistere alle paure, alla nostalgia e al disorientamento.



Quando la motivazione vacilla: fragilità, cadute e ritorni

Il percorso in comunità non è lineare. Ci sono momenti di grande forza, in cui ci si sente più lucidi e determinati, e altri in cui la motivazione sembra scivolare via. A volte basta un conflitto con un compagno, una parola detta male, una nostalgia improvvisa o un senso di fallimento per far crollare tutte le certezze.

“Ho pensato di arrendermi, di abbandonare il mio percorso. Mi sono fermata a riflettere sul futuro e ho capito che non ero ancora pronta: c’era ancora tanto lavoro da fare su me stessa.”

“Ho avuto giorni in cui volevo mollare tutto.”

“Mi è servito parlarne con un operatore per rimettere insieme le idee.”

“Se sono rimasta quando era tutto difficile, perché dovrei scappare ora?”

Questi passaggi critici fanno parte del processo. Sono faticosi, ma diventano fondamentali per imparare a stare nelle emozioni senza scappare subito. È proprio attraversando fragilità e dubbi che si costruisce una motivazione più stabile, meno impulsiva e più legata al reale desiderio di stare meglio.



Cosa aiuta davvero a rimanere: piccoli passi, relazioni e consapevolezze nuove

Col tempo si scopre che la motivazione non è solo un sentimento forte o un colpo di volontà. È qualcosa che si alimenta giorno dopo giorno attraverso piccoli gesti: svegliarsi puntuali, portare a termine una mansione, chiedere aiuto quando serve, prendere parola nei gruppi, riconoscere una propria emozione senza giudicarla.

Le relazioni giocano un ruolo enorme: il confronto con gli operatori, il sostegno del gruppo, le dinamiche quotidiane che aiutano a conoscersi meglio.

“Non mollo grazie al supporto dei compagni e degli educatori, ma anche perché ho voglia di riscoprire una nuova vita. Credo sia la curiosità verso qualcosa di diverso, di migliore.”

Anche gli obiettivi personali diventano importanti. C'è chi vuole ricostruire un rapporto, chi desidera ritrovare stabilità lavorativa, chi vuole semplicemente imparare a stare bene senza dipendere da niente e da nessuno.

“Mi motiva il mio percorso: vedere che anche in pochi mesi sono migliorata e ho riscoperto tante cose nuove.”

“La mia forza è vedere i miei miglioramenti, soprattutto fisici: non sentirmi stanca, mangiare, fare sport. E poi rendere serena la mia famiglia, senza sentirmi un peso.”

Senza accorgersene, passo dopo passo, la motivazione cresce e si irrobustisce.

“La motivazione cresce quando mi sento soddisfatta dei piccoli e grandi passi che sto facendo. Quando penso al mio passato e agli anni che ho buttato via, mi viene voglia di metterci ancora più impegno. Se nella giornata faccio qualcosa che mi piace, la sera vado a letto con la voglia di iniziare un altro giorno per combattere.”

“Penso ne valga la pena sentire il mio corpo sano e la mia mente libera.”

La motivazione come forza interiore: un'immagine per raccontarla

Quando si chiede agli utenti di rappresentare la motivazione con un'immagine, emergono metafore ricche di significato. Ogni figura racconta un modo diverso di vivere il percorso, le speranze e le fragilità che accompagnano il cammino.

“Per me è un diamante: raro, ma quando lo trovi brilla.”

“La vedo come un mare azzurro, pieno di possibilità.”

“È una montagna che mi dà stabilità.”

“Il colore della mia motivazione è il giallo: un colore vivo, allegro, forte e potente.”

“La motivazione significa combattere ogni giorno, e avere la forza di farlo con il sorriso.”

C'è chi la immagina come una luce, chi come un animale che protegge, chi come un ponte da attraversare. Ognuna di queste immagini diventa un punto di riferimento da ricordare nei momenti più difficili.



Un messaggio a chi ha perso la motivazione: non siete soli

Non è raro sentirsi stanchi, persi o privi di energia. Fa parte del percorso e non significa aver fallito. In quei momenti, le parole di chi sta vivendo lo stesso cammino possono fare una grande differenza.

“Chi non ha motivazione forse non è ancora nel suo momento: se non lo senti, il percorso non serve. Però si può provare a vedere che ripulirsi non è così male. Direi a quella persona di provarci, di metterci impegno: a volte la motivazione si risveglia strada facendo.”

“È normale sentirsi persi, fa parte del percorso.”

“Non mollare proprio quando fa più male: è lì che inizi a cambiare.”

“La vita può tornare bella, anche se piano.”

“Meriti di stare bene.”

“Non andartene senza averci almeno provato davvero.”

Perché anche quando la motivazione sembra scomparsa, dentro ognuno rimane una scintilla. A volte basta un gesto gentile, un confronto sincero o un momento di lucidità per farla riemergere. E ogni volta che si sceglie di restare, anche solo per un giorno in più, si compie un passo importante verso una vita più libera, più consapevole e più propria.

“

MOTIVAZIONE E CURA DI SE, IL NESSO?

ACCETTARSI E VOLERSI BENE.

Se ci domandiamo quale sia la motivazione per la quale siamo venuti in comunità qual'è la risposta?

Per quanto ci impegniamo a cercare di trovarne una, la prima risposta alla quale pensiamo non è mai interna, non pensiamo mai subito che la motivazione principale possa essere che non ci siamo voluti bene abbastanza da curare prima aspetti che ci hanno portato alla dipendenza.

Sicuramente all'inizio del percorso di cura avere una motivazione anche esterna dà la carica e le energie per intraprendere un percorso, ma è, secondo me, fondamentale successivamente, riuscire a trovare una motivazione interna per proseguirlo.

Inizialmente però è difficile vedere che tutto gira intorno a come siamo noi.

Se pensiamo, ad esempio, al fatto che una delle motivazioni principali potrebbe essere di recuperare un equilibrio e avere una vita stabile; se noi non stiamo bene avere una stabilità diventa difficile.

Come diventa difficile avere relazioni sane e positive o semplicemente mantenere un lavoro, creare qualcosa in un momento dove le basi sono instabili, inevitabilmente, aumenta il rischio che ciò che si è creato crolli.

Credo sia molto importante avere una motivazione per intraprendere un percorso di cura che produca un cambiamento, e credo sia molto più importante darsi del tempo per produrlo e per raccogliere i frutti di ciò che si è seminato.

Il cambiamento non è immediato, e ovviamente, ci vuole impegno per raggiungere gli obiettivi prefissati e tempo per far assestare i cambiamenti prodotti, se le fondamenta non sono asciutte costruire la casa sopra è impossibile.

Se prendiamo in considerazione il fatto che una delle motivazioni principali dovremmo essere noi stessi, che ci meritiamo di stare bene, che abbiamo vissuto una vita intera convivendo con dei vuoti che pensavamo fossero incolmabili e che tentavamo di colmare con la dipendenza, che abbiamo un'altra occasione per riscattarci nei confronti del mondo e che possiamo essere felici, allora il lavoro sembra meno impegnativo, pur sempre doloroso ma molto meno imposto e difficile.

|Trova le differenze|

Trova e cerchia le **9** differenze
tra le due immagini



L' OROSCOPO DI... TY



ARIETE:31 marzo-20 aprile

Sarà un mese di pura energia

Marte favorisce l'iniziativa e le decisioni rapide, mi raccomando prudenza.

In amore, avrete opportunità di incontri interessanti, soprattutto verso metà mese.

Concentrazione nel lavoro, evitate distrazioni ciò vi permetterà di ottenere risultati importanti.



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore3/5



stress 2/5



TORO:21 aprile 20 maggio-segno di terra

Sarà un mese di armonico

Venere porterà equilibrio nelle vostre relazioni sentimentali, soprattutto con la vostra famiglia

Sul lavoro, sarà un mese favorevole per chiudere progetti avviati, vi consiglio di pianificare nuove iniziative.

La cura del corpo vi sarà di aiuto per affrontare le ultime settimane dell'anno senza stress.



lavoro3/5



sold 32/5



amore4/5



stress1/5



GEMELLI: 21 maggio 21 giugno - segno di aria

Dicembre si prospetta dinamico e stimolante.

Mercurio favorirà comunicazione e nuovi contatti, mentre la creatività sarà in primo piano. In amore vi consiglio di chiarire eventuali malintesi: dialogate delle difficoltà in modo produttivo

Nel lavoro ci saranno opportunità, siate decisi.



lavoro 3/5



soldi 2/5



amore 2/5



stress 2/5



CANCRO: 22 giugno 22 luglio - segno d'acqua

Chiuderete l'anno con riflessioni importanti.

Grazie allo stimolo da parte della luna avrete grande controllo nei sentimenti.

In amore, rafforzerete l'affetto, ma attenzione a piccoli contrasti, vi richiederanno molta pazienza.

Sul lavoro avrete nuove responsabilità



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore 2/5



stress 3/5



LEONE: 23 luglio 23 agosto-segno di fuoco

Mese caratterizzato da creatività e visibilità.

Il Sole e Marte favoriranno iniziative professionali e sociali

In amore avrete grande intensità emotiva.

È un mese perfetto per attività artistiche



lavoro4/5



soldi3/5



amore3/5



stress1/5



VERGINE: 24 agosto 22 settembre-segno di terra

Dovrete gestire al meglio sia lavoro che relazioni.

Mercurio aiuterà nella comunicazione, mentre Venere vi sosterrà l'armonia affettiva.

Periodo utile per chiarire possibili incomprensioni

Anche per voi la cura del corpo sarà determinante per affrontare il mese con più serenità



lavoro1/5



soldi2/5



amore1/5



stress4/5



BILANCIA: 23 settembre 22 ottobre- segno di aria

Dicembre porterà momenti di riflessione

Dovrete evitare conflitti inutili.

In amore, potrete vivere incontri interessanti.



lavoro 1/5



soldi 1/5



amore 2/5



stress 4/5



SCORPIONE: 23 ottobre 22 novembre- segno acqua

Mese di piena consapevolezza.

Plutone e la Luna favoriranno dei possibili legami affettivi.

In amore, la passione sarà in primo piano, mentre sul lavoro dovrete affrontare sfide nuove.

Dovrete riflettere su eventuali cambiamenti da apportare nel nuovo anno.



lavoro 3/5



soldi 3/5



amore 5/5



stress 2/5



SAGITTARIO: 23 novembre 21 dicembre- segno fuoco

Mese di novità

Giove stimolerà progetti e esperienze nuove.

In amore, sarà un periodo leggero e spensierato, ideale per incontri

Sul lavoro, iniziative creative porteranno soddisfazioni, mi raccomando...mantenere concentrazione e organizzazione.



lavoro4/5



soldi3/5



amore3/5



stress2/5



CAPRICORNO: 22 dicembre 20 gennaio- segno terra

Saturno sosterrà progetti a lungo termine

In amore dovrete avere pazienza.

Sul lavoro, attenzione alla gestione dei tempi: pianificare e organizzare sarà fondamentale per evitare stress.

Riflette a dei nuovi obbiettivi per il nuovo anno



lavoro1/5



soldi 1/5



amore1/5



stress4/5



ACQUARIO: 21 gennaio 19 febbraio- segno di aria

Dicembre porterà stimoli intellettuali e sociali.

Urano favorirà i cambiamenti positivi, mentre Venere sosterrà le relazioni affettive.

Mese utile per chiarire obiettivi e personali

La riflessione e la pianificazione saranno fondamentali per chiudere l'anno in armonia.



lavoro 3/5



soldi3/5



amore3/5



stress2/5



PESCI: 20 febbraio 20 marzo- segno acqua

Chiudere l'anno con creatività e sensibilità elevate.

Nettuno stimolerà intuizione e comprensione emotiva.

In amore possibili incontri significativi.

Sul lavoro, attenzione alla concentrazione e alla gestione dei dettagli... pianificazione e organizzazione permetteranno di ottenere risultati concreti.



lavoro2/5



soldi3/5



amore4/5



stress3/5