



GIORNALINO DI COMUNITÀ

Edizione di Gennaio



Emozioni in comunità: imparare a sentirle per tornare a vivere

Entrare in comunità non significa solo interrompere un comportamento o una dipendenza, ma iniziare un lavoro profondo e spesso inedito sul proprio mondo emotivo. Per molti, prima di questo percorso, le emozioni erano qualcosa da cui difendersi: da evitare, soffocare o anestetizzare. A volte erano assenti, altre volte travolgenti, vissute come una tempesta impossibile da contenere. In entrambi i casi, non c'era spazio per ascoltarle davvero.

C'è chi racconta di un rapporto completamente altalenante con le emozioni: momenti di vuoto totale alternati a esplosioni emotive difficili da gestire. Emozioni accettate solo quando portavano adrenalina, intensità o forme di amore tossico, mentre tutte le altre venivano evitate a ogni costo. La sostanza diventava così uno strumento per non sentire, per spegnere ciò che faceva troppo male o per amplificare artificialmente ciò che sembrava dare vita.

“Pur di non entrare in contatto con le emozioni ero disposta a tutto.”

“Le evitavo, le sfogavo nella rabbia o le soffocavo con le sostanze.”

Le emozioni difficili: paura, rabbia, gioia

Nel percorso comunitario alcune emozioni si rivelano più difficili di altre da accettare. Per qualcuno è la rabbia, che per anni è stata l'unico linguaggio possibile per esprimere il disagio. Per altri è la paura di non essere compresi o di essere giudicati, che porta a chiudersi e a trattenere tutto dentro. C'è anche chi scopre di fare fatica con emozioni considerate “positive”, come la gioia o la serenità, perché non era abituato a viverle in modo lucido e continuo.

“Faccio fatica ad accettare la gioia, perché fuori non ero abituata a provarla così.”

“La rabbia è l'emozione che più mi mette in difficoltà.”

“Mi sento spesso agitata e faccio fatica a provare serenità.”

Accettare che ogni emozione abbia diritto di esistere, senza giudicarla come giusta o sbagliata, è uno degli apprendimenti più complessi ma anche più importanti del percorso.



Riscoprire le emozioni: orgoglio, gratificazione, libertà

Con il tempo, però, emergono emozioni nuove o dimenticate. Molti raccontano di star riscoprendo l'orgoglio verso se stessi, un sentimento che fuori non conoscevano o che non riuscivano nemmeno a nominare. Altri parlano di gratificazione, di pace, di una felicità semplice legata alla quotidianità e non più all'eccesso.

“L'orgoglio verso me stessa è l'emozione che sto riscoprendo di più.”

“Oggi mi sento appagato per quello che faccio nella mia routine.”

“Da quando lavoro sulle mie emozioni mi sento più libero.”

Sono emozioni che nascono dal vedere i frutti del proprio impegno, dal sentirsi coerenti, dal riconoscere i cambiamenti nel corpo, nella mente e nel modo di stare con gli altri.

Quando arrivano emozioni forti: fermarsi, riconoscerle, attraversarle

Rabbia, tristezza, paura, noia: in comunità arrivano spesso e non sempre nel momento giusto. All'inizio vengono vissute come qualcosa di ingestibile, da cui difendersi o da cui fuggire. Con il tempo, però, si impara a fermarsi, a riconoscerle e a non agire immediatamente.

“Se dai un nome all'emozione, perde potenza.”

“Cerco di reagire in modo più razionale e pacato.”

“Sto imparando a capire da dove derivano le emozioni.”

Imparare ad attraversarle, invece di evitarle, diventa un passaggio fondamentale. Anche quando un'emozione mette in grande difficoltà — come la solitudine, la noia o l'incomprensione con i compagni — restare dentro al percorso permette di trasformarla in occasione di crescita.



Il ruolo della comunità: contenimento, relazione, specchio

La comunità ha un ruolo centrale in questo lavoro emotivo. La routine quotidiana offre una struttura che aiuta a non restare in balia dei pensieri e delle sensazioni. Gli educatori accompagnano nel fermarsi, nel riflettere, nel trovare modi più funzionali di esprimere ciò che si prova. I compagni diventano uno specchio prezioso, in cui riconoscere parti di sé.

“La routine mi aiuta a non perdere il controllo.”

“Gli educatori mi aiutano a fermarmi quando sono travolta dalle emozioni.”

“I compagni mi fanno da specchio.”

Anche il lavoro terapeutico aiuta a dare senso alle emozioni, a comprenderne l'origine e a integrarle nella propria storia.

Emozioni e dipendenza: un legame profondo

Dalle parole dei ragazzi emerge chiaramente quanto emozioni e dipendenza siano intrecciate. La sostanza veniva utilizzata per spegnere, per uniformare, per evitare il contatto con ciò che faceva soffrire. Ogni emozione non riconosciuta trovava una risposta automatica nella dipendenza.

“Emozioni e dipendenza vanno a braccetto.”

“La sostanza annebbia tutto e rende le emozioni tutte uguali.”

“Ogni emozione aveva la sua dipendenza.”

Imparare a stare nelle emozioni diventa quindi una delle chiavi principali per la libertà e per la prevenzione delle ricadute.

Dare un'immagine alle emozioni

Quando si prova a dare un colore o una forma alle emozioni di oggi, emergono immagini potenti: il rosso del fuoco, il giallo luminoso, l'azzurro del cielo, un fiume in piena, il meteo che cambia.

“Rosso come il fuoco, per la voglia di riscatto.”

“Azzurro come il cielo, perché mi sento libero.”

“Le emozioni sono come il meteo: cambiano, ma anche quando piove si può vivere.”

“Giallo, un colore vivo, forte e potente”

Sono immagini che raccontano movimento, trasformazione e possibilità.



Un messaggio a chi ha paura di sentire

A chi oggi ha paura di sentire le proprie emozioni, il messaggio che emerge è chiaro: sentire fa paura, ma è necessario. Perché solo attraversando le emozioni ci si riscopre davvero.

“Sentire fa paura, ma poi torni a sorridere.”

“Le emozioni ci fanno sentire vivi.”

“Anche quando non siamo felici andiamo bene lo stesso.”

Imparare a stare nelle emozioni significa imparare a stare con se stessi. Ed è proprio da qui che nasce un cambiamento profondo, autentico e duraturo.

-Giulia R, Matteo B, Giulia C, Denise, Camilla, Ty

PRENDERSI CURA DELLE PROPRIE EMOZIONI

Se penso a me prima di intraprendere questo percorso, ricordo molte cose che con il tempo sono cambiate.

In particolare ricordo molto bene che per via della mia impulsività riconoscevo le mie emozioni e sentimenti ma non mi fermavo mai a prendermene cura. Mi godevo quelle positive e cercavo di scacciare quelle negative.

D'altronde sono cresciuta in un contesto familiare dove piangere non era contemplato, quindi ho iniziato a pensare fosse anche in un certo modo "sbagliato" provare emozioni negative.

Venendo in comunità e affrontando la cosa con i curanti invece sono riuscita a capire che prendersi cura anche delle emozioni che ci stanno meno simpatiche aiuta a viverle come meno scomode e ci dà una mano a volerci bene anche quando non stiamo bene.

In un'epoca dove sui social siamo abituati a vedere e mostrare solo il lato positivo, l'altro lato della medaglia si perde e prendersi cura del malessere diventa più complicato. Si è "normalizzato" il fatto che bisogna sempre stare bene. E invece è proprio quando si sta peggio che bisogna prendersi cura di più di sé.

In una riunione del martedì ricordo perfettamente che anche la nostra responsabile Enza, ha tenuto a invitarci a condividere i nostri malesseri perché dividerli e sapere che anche altri stanno come noi o sono stati così ci fa sentire meno soli, ci fa capire che non siamo gli unici a stare male.

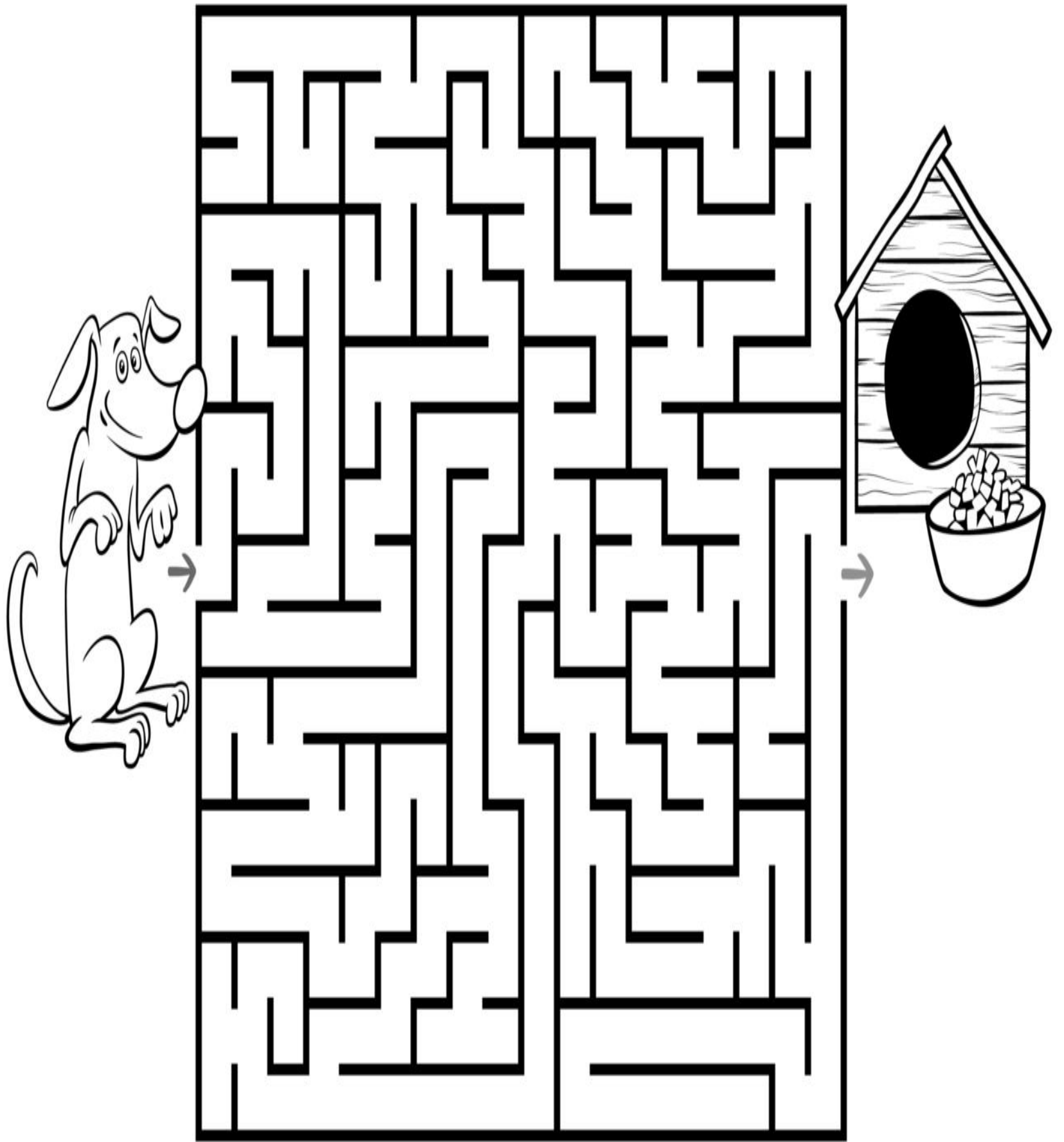
Riconoscere le proprie emozioni è importante, come distinguerle dai sentimenti; L'emozione è una cosa che provo ora, il sentimento è un vissuto che si ripresenta, esempio la paura è un'emozione "ho paura perché sento un rumore forte" invece il timore è un sentimento tipo "ho timore che questa cosa possa succedere" quindi ci rimanda a una cosa non ancora accaduta ma che il nostro vissuto ci porta a prevedere. (GRAZIE GINO).

Distinguere le emozioni dai sentimenti aiuta parecchio a lavorare sul proprio vissuto quotidiano anche di piccoli fastidi che accumulati possono creare malesseri. Come quando un'edu ti dice "rifletti sul perché quell'atteggiamento di Tizio ti dà fastidio, non è che risuona?". Il fastidio è un sentimento e probabilmente quell'atteggiamento ha riacceso in noi ricordi che è giusto approfondire con i terapeuti, prenderli in mano, vederli e accettarli per arrivare a volersi bene e a prendersi cura anche di ciò che proviamo.

Ovviamente è un lavoro che costa fatica e dolore, come qualsiasi lavoro introspettivo, ma secondo me, è uno di quelli più gratificanti, forse perché appunto, non mi ero mai concessa di poter non stare bene.

GIULIA CORTINOVIS :).

Labirinti



L' OROSCOPO DI... TY



ARIETE:31 marzo-20 aprile

Sul piano professionale, gennaio si prospetta intenso e pieno di sfide.

Dal punto di vista sentimentale, avrete momenti di nervosismo e incomprensioni, Successivamente al 18, l'energia diventerà più favorevole al dialogo e alla comprensione reciproca



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore 1/5



stress 4/5



TORO:21 aprile 20 maggio-segno di terra

Il periodo si apre con energia, fortuna e spinta innovativa. È un momento favorevole per far valere i propri principi

In ambito sentimentale, avrete la possibilità per valutare la solidità dei rapporti e chiarire eventuali dubbi. Il benessere fisico e mentale sarà positivo fino al 17, dopo meglio fare attenzione.



lavoro 3/5



sold 3/5



amore 3/5



stress 2/5



GEMELLI: 21 maggio 21 giugno - segno di aria

Dal punto lavorativo potrete ottenere soddisfazioni.

In ambito sentimentale, il periodo è generalmente tranquillo e favorevole al rafforzamento dei legami esistenti.

Sarà un buon momento per prendersi cura di sé.



lavoro 3/5



soldi 2/5



amore 3/5



stress 1/5



CANCRO: 22 giugno 22 luglio - segno d'acqua

il primo periodo del mese dal punto di vista lavorativo potrebbe mettervi in difficoltà, possibili tensioni coi colleghi.

anche in ambito sentimentale avrete delle difficoltà, siate comunque positivi.



lavoro 1/5



soldi 2/5



amore 1/5



stress 4/5



LEONE: 23 luglio 23 agosto-segno di fuoco

sul piano lavorativo evitate di prendere decisioni affrettate

in ambito sentimentale, le relazioni possono attraversare momenti di riflessione

possibili fastidi fisici



lavoro2/5



soldi1/5



amore2/5



stress4/5



VERGINE: 24 agosto 22 settembre-segno di terra

periodo ricco di sfide, ma se vi impegnerete nel lavoro avrete molte soddisfazioni

possibili connessioni significative, mi raccomando...non vorrete



lavoro3/5



soldi3/5



amore4/5



stress2/5



BILANCIA: 23 settembre 22 ottobre- segno di aria

mese di totale confusione sia sul lavoro che nella vita personale

vi ricordo che con pazienza e dialogo, le incomprensioni si risolvono



lavoro 1/5



soldi1/5



amore1/5



stress5/5



SCORPIONE: 23 ottobre 22 novembre- segno acqua

importante occasione di rompere la monotonia, grandi trasformazioni professionali

possibili gelosie metteranno alla prova la vostra serenità



lavoro4/5



soldi2/5



amore 2/5



stress2/5



SAGITTARIO: 23 novembre 21 dicembre- segno fuoco

avrete molte opportunità nel lavoro

La vita sentimentale seguirà un andamento altalenante

Per chi ha vissuto delusioni, gennaio offre l'opportunità di ripartire, mettendo da parte il passato e aprendosi a nuove esperienze.



lavoro3/5



soldi2/5



amore2/5



stress2/5



CAPRICORNO: 22 dicembre 20 gennaio- segno terra

gennaio si apre con energia e ma anche con qualche tensione da gestire, soprattutto sul lavoro

non trascurate il partner ma affrontate con pazienza eventuali incomprensioni o gelosie.

attenzione al benessere fisico



lavoro2/5



soldi 2/5



amore1/5



stress4/5



ACQUARIO: 21 gennaio 19 febbraio- segno di aria

mele intenso, sul lavoro avrete risultati concreti

In amore, il cielo sprona a vivere le emozioni con intensità: nuove passioni, conferme attese da tempo



lavoro 4/5



soldi3/5



amore4/5



stress2/5



PESCI: 20 febbraio 20 marzo- segno acqua

mele dinamico e pieno di opportunità

Sul lavoro, è il momento giusto per proporre idee, avviare progetti e rafforzare la propria posizione

in amore tra il 17 e 25 possibili incontri intriganti



lavoro4/5



soldi2/5



amore4/5



stress2/5