



GIORNALINO DI COMUNITÀ

Edizione di Marzo



Il gruppo: specchio, sostegno e palestra di cambiamento

La vita in comunità è fatta di incontri quotidiani, momenti condivisi, discussioni, confronti e talvolta anche scontri. In questo contesto il gruppo diventa uno degli strumenti più importanti del percorso terapeutico. Non è solo un insieme di persone che convivono nello stesso spazio, ma un luogo in cui ognuno porta la propria storia, le proprie fragilità e le proprie risorse.

Stare in gruppo significa imparare a guardarsi attraverso lo sguardo degli altri, ricevere rimandi, accettare punti di vista diversi e, allo stesso tempo, scoprire di non essere soli nelle proprie difficoltà. Nel tempo il gruppo diventa una sorta di laboratorio relazionale, dove si sperimentano nuovi modi di stare con sé stessi e con gli altri.

“Per me il gruppo oggi è uno degli strumenti più funzionali per rimettermi in sesto.”

“A volte il gruppo fa da specchio, a volte serve per uscire dal malessere, a volte ti rafforza quando non riesci a vedere ciò che fai di buono.”

“Ad oggi il gruppo per me rappresenta una famiglia”

Il gruppo, quindi, non è solo una presenza nella quotidianità della comunità, ma un vero spazio di crescita dove è possibile cadere, rialzarsi e continuare a lavorare su di sé.

Il gruppo come specchio

Uno degli aspetti più significativi del vivere in comunità è la possibilità di ricevere rimandi dagli altri. Spesso sono proprio i compagni a far emergere aspetti di sé che da soli sarebbe difficile riconoscere o accettare.

All'inizio questo può essere faticoso o persino doloroso, perché mette in discussione comportamenti e modalità relazionali che per molto tempo sono stati considerati normali. Non è raro che il gruppo venga percepito come critico o ostile, soprattutto quando emergono dinamiche difficili.

“All'inizio del percorso il gruppo era contro di me per le dinamiche relazionali che creavo.”

“Avere tutto il gruppo contro mi ha aiutato a vedere ciò che di disfunzionale c'era in me.”

Con il tempo però questi rimandi possono trasformarsi in uno strumento prezioso di consapevolezza. Il gruppo diventa una lente attraverso cui osservare parti di sé che prima restavano nascoste.

“Il gruppo mi ha aiutato a vedere qualità positive che io non riuscivo a riconoscere.”

“Mi ha fatto prendere consapevolezza della mia permalosità.”

Guardarsi attraverso gli occhi degli altri non è sempre semplice, ma può diventare una delle occasioni più profonde di crescita personale.



Un sostegno nei momenti difficili

Oltre a essere uno specchio, il gruppo rappresenta anche un sostegno concreto nel percorso. Nei momenti in cui la motivazione vacilla o i pensieri negativi prendono il sopravvento, i compagni possono diventare una risorsa importante.

“Il gruppo mi aiuta a svagarmi e ad allontanare i pensieri negativi.”

“Quando ho avuto una ricaduta comportamentale il gruppo mi ha rimandato la realtà”

“Quando la mia motivazione vacillava i compagni più avanti nel percorso mi hanno aiutato a ragionare.”

A volte non servono grandi discorsi: anche una semplice presenza, una conversazione o un momento condiviso possono aiutare a sentirsi meno soli.

“Una chiacchierata quando si sta male è sempre di conforto.”

Il gruppo permette di condividere non solo le difficoltà, ma anche i piccoli traguardi quotidiani, trasformando ogni passo avanti in un momento collettivo di riconoscimento e incoraggiamento.

Le difficoltà dello stare insieme

Stare in gruppo, però, non è sempre semplice. Ogni persona arriva in comunità con la propria storia, i propri vissuti e modalità relazionali diverse. Questo può generare incomprensioni, tensioni o difficoltà nel comunicare.

“Stare in gruppo non è facile: ognuno ha le proprie fragilità.”

“Essendo una persona timida faccio fatica a entrare nelle conversazioni.”

Un'altra difficoltà riguarda il timore del giudizio o la paura di esporsi davanti agli altri.

“All'inizio avevo paura di dire le cose perché pensavo di essere considerato un infame.”

Con il tempo però si impara che il confronto, quando è fatto in modo rispettoso e costruttivo, non è un attacco personale ma un'opportunità per crescere e migliorarsi.

Cosa rende un gruppo sicuro

Affinché il gruppo possa davvero diventare uno spazio di crescita è fondamentale che sia basato su rispetto, sincerità e responsabilità reciproca. Un gruppo sicuro è quello in cui ognuno può esprimersi senza paura di essere giudicato o attaccato.

“Un gruppo sicuro è quando ti senti a tuo agio e non ti senti giudicato per essere te stesso.”

“L'onestà e i rimandi costruttivi rendono un gruppo più forte.”

Al contrario, quando prevalgono giudizio, aggressività o pettegolezzi, il clima diventa più pesante e meno utile al percorso.

Per questo motivo imparare a comunicare in modo diretto e rispettoso diventa una competenza fondamentale, non solo per la vita in comunità ma anche per le relazioni future.

Il contributo di ciascuno

Ogni persona contribuisce al clima del gruppo, nel bene e nel male. C'è chi porta leggerezza, chi senso di responsabilità, chi energia o capacità di riflessione.

“Cerco sempre di portare allegria e serenità.”

“Porto anche giocosità e leggerezza nel gruppo.”

A volte il contributo passa anche attraverso la capacità di dire le cose con sincerità o di intervenire quando qualcosa non funziona.

“Quando intervengo è perché penso che le cose non stiano funzionando.”

Il gruppo non è qualcosa di statico ma una realtà viva, che cambia continuamente grazie al contributo di ogni membro.



Imparare dagli altri

Un altro elemento fondamentale del vivere in comunità è la possibilità di imparare dagli altri. Osservare il percorso dei compagni permette di riconoscere dinamiche simili alle proprie e di acquisire nuovi strumenti.

“Dagli altri ho imparato a non mollare mai.”

“Alcune persone mi hanno insegnato cose su di me che nemmeno io conoscevo.”

Anche gli errori e le difficoltà degli altri possono diventare occasioni di riflessione personale.

“A volte prendo il negativo degli altri e lo trasformo in lavoro su di me.”

In questo senso il gruppo diventa un luogo di apprendimento continuo, dove ognuno cresce anche grazie al percorso degli altri.

Una preparazione alla vita fuori

Molti ragazzi descrivono il gruppo come una sorta di allenamento alla vita esterna. Le relazioni che si costruiscono in comunità aiutano a sviluppare competenze utili anche al di fuori: collaborazione, rispetto reciproco, capacità di confronto e gestione dei conflitti.

“Il gruppo mi ha insegnato che la collaborazione è fondamentale anche fuori.”

“È una palestra per il futuro.”

Attraverso litigi, confronti, momenti di fatica ma anche di gioia, si costruiscono strumenti relazionali che potranno essere utilizzati anche nella vita quotidiana, nel lavoro, nelle amicizie e nella famiglia.

Un'immagine del gruppo

Quando si prova a descrivere il gruppo con un'immagine, emergono metafore diverse ma tutte ricche di significato.

“Il gruppo è come un mandarino: tanti spicchi vicini ma con filamenti diversi.”

“È come il cielo: a volte in tempesta, a volte sereno.”

Queste immagini raccontano bene la natura del gruppo: fatto di persone diverse, con caratteri e storie differenti, ma unite all'interno dello stesso percorso.

Affrontare le difficoltà insieme

Affrontare le difficoltà da soli o insieme agli altri non è la stessa cosa. Anche se il lavoro personale resta fondamentale, il gruppo può diventare una risorsa importante.

“Le difficoltà si affrontano comunque da soli, ma puoi scegliere se usare il gruppo come aiuto.”

In comunità si impara che chiedere supporto non significa essere deboli, ma avere il coraggio di condividere il proprio percorso con gli altri.

Ed è proprio in questa condivisione che il gruppo diventa qualcosa di più di una semplice convivenza: uno spazio di cura, confronto e crescita, dove ogni persona può sentirsi parte di un cammino comune verso il cambiamento.

-GiuliaR , Giulia C, Denise, Roberto S e Simone.

IL GRUPPO

All'inizio il gruppo mi odiava e io odiavo il gruppo, non mi sentivo a mio agio con nessuno perché non mi sentivo bene con me stessa, è stato spunto di lavoro su di me.

All'inizio il gruppo mi odiava e io odiavo il gruppo, soprattutto le ragazze parlavano male di me e se passavo in corridoio non mi salutavano nemmeno, ma io non ho smesso di provare a stare con loro e a farmi conoscere per quello che sono, ho iniziato a capire che forse c'era qualcosa che non funzionava in me.

All'inizio il gruppo mi odiava e io odiavo il gruppo, non sapevo di avere problemi relazionali e d'esclusività, ho iniziato a vederli e a lavorarci.

All'inizio il gruppo mi odiava e io odiavo il gruppo, ma non tutti, alcune persone mi spronavano a impegnarmi e a fare del mio meglio trovando il lato positivo anche dalle situazioni peggiori,

Ho iniziato a lavorare duramente su di me e su tutti gli atteggiamenti disfunzionali per me e per la mia relazione con gli altri.

Il gruppo ha smesso di odiarmi e io ho smesso di odiare il gruppo

Il gruppo ci fa da specchio, e nota in noi cose che nemmeno noi notiamo, il gruppo ci vede, il gruppo capisce se c'è qualcosa che non va e il gruppo riconosce quando c'è impegno e ci valorizza quando cambiamo in meglio.

Quando sono arrivata alcune persone mi sporcavano lo specchio di proposito per dispetto, ora sono arrivata ad averci un bellissimo rapporto.

Le cose cambiano, noi cambiamo, e diventiamo persone migliori, ci prendiamo cura di noi e inevitabilmente del gruppo.

" viso felice tu, viso felice io..."

GIULIA CORTINOVIS :).

GIOCHI

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11
12							13				14	
15						16					17	
18					19					20		
21				22					23			
24			25					26				
		27					28					
29	30					31						
32										33		

ORIZZONTALI

- Il regista di *Platoon*
- Addolcire, mitigare
- Giorgio e Giovanni, letterati
- Genitrice
- Serve per tirar frecce
- Quattro romani
- Località italiana presso Gandria
- Località malcantonese
- Duemilauno romani
- Beccare senza bere
- Le gonfia il vento
- Granoturco
- Est-Ovest
- Una parte della giornata
- Paniere
- Appellativo al sovrano

- Città della Bosnia ed Erzegovina
- Un lago leventinese
- Cesti
- Tragitti, percorsi
- Giudicata colpevole

VERTICALI

- Regista ticinese
- Il nome del ciclista Guerra
- Nazione asiatica
- Località del Gamberogno
- Lunghi periodi di tempo
- Nota musicale
- Località bleniese
- Un mammifero marino
- Piccolo difetto
- Articolo spagnolo

- Lo è una parete che separa
- Moderare, restringere
- Locale scolastico
- Ci sono quelle Abate
- Un titolo universitario
- Lombrico
- Parti dell'anno
- Una capitale cantonale
- Solidi geometrici
- Questi in breve
- Tra LUN e MER
- Un terzo d'Italia
- Simbolo chimico del protoattinio

L' OROSCOPO DI... TY



ARIETE:31 marzo-20 aprile

Questo mese ti insegna che la forza non è solo correre avanti. In amore scoprirai che ascoltare può essere più potente che conquistare.

Nel lavoro l'energia è tanta, ma la vera saggezza sarà scegliere quando agire e quando aspettare



lavoro 3/5



soldi 2/5



amore3/5



stress 2/5



TORO:21 aprile 20 maggio-segno di terra

La stabilità che cerchi nasce prima dentro di te.

In amore il mese parla di radici e fiducia.

Nel lavoro imparerai che i risultati più solidi crescono lentamente, come alberi che nessuna tempesta può abbattere.



lavoro 3/5



sold 3/5



amore 3/5



stress2/5



GEMELLI: 21 maggio 21 giugno - segno di aria

La tua mente è piena di possibilità.

In amore potresti capire che non tutte le connessioni sono destinate a restare, ma tutte hanno qualcosa da insegnarti.

Nel lavoro le idee sono semi, scegli con cura quali coltivare.



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore 1/5



stress 4/5



CANCRO: 22 giugno 22 luglio - segno d'acqua

Questo mese ti ricorda che la sensibilità non è debolezza.

In amore la profondità dei sentimenti sarà una guida.

Nel lavoro la vera forza sarà proteggere i tuoi sogni senza chiuderti al cambiamento



lavoro 2/5



soldi 1/5



amore 2/5



stress 3/5



LEONE: 23 luglio 23 agosto-segno di fuoco

Brillare è nella tua natura, ma questo mese ti chiede di capire per chi e per cosa vuoi brillare.

In amore l'orgoglio lascia spazio alla generosità.

Nel lavoro scoprirai che la vera leadership nasce dall'ispirare gli altri.



lavoro3/5



soldi4/5



amore2/5



stress2/5



VERGINE: 24 agosto 22 settembre-segno di terra

La perfezione non è sempre la risposta.

In amore questo mese ti invita ad accettare l'imperfezione delle emozioni.

Nel lavoro scoprirai che a volte il progresso nasce proprio dal lasciare spazio all'imprevisto.



lavoro2/5



soldi3/5



amore1/5



stress3/5



BILANCIA: 23 settembre 22 ottobre- segno di aria

L'equilibrio non è stare fermi al centro, ma sapersi muovere con grazia tra gli opposti.

In amore troverai armonia quando smetterai di cercare approvazione.

Nel lavoro la cooperazione sarà la tua vera forza.



lavoro 3/5



soldi 1/5



amore 2/5



stress 3/5



SCORPIONE: 23 ottobre 22 novembre- segno acqua

La trasformazione è il tuo linguaggio.

In amore potresti scoprire che lasciar andare è una forma di potere.

Nel lavoro l'intensità ti guiderà, ma il segreto sarà usare la profondità senza perdere la calma



lavoro 3/5



soldi 3/5



amore 2/5



stress 4/5



SAGITTARIO: 23 novembre 21 dicembre- segno fuoco

La vita per te è un viaggio, e questo mese ti ricorda che anche le domande sono importanti quanto le risposte.

In amore la libertà e la sincerità saranno la bussola.

Nel lavoro l'orizzonte si allarga.



lavoro 4/5



soldi 3/5



amore 3/5



stress 1/5



CAPRICORNO: 22 dicembre 20 gennaio- segno terra

La montagna che stai scalando è anche dentro di te.

In amore potresti capire che la vulnerabilità non indebolisce, ma rafforza i legami.

Nel lavoro la disciplina continuerà a essere il tuo sentiero.



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore 1/5



stress 4/5



ACQUARIO: 21 gennaio 19 febbraio- segno di aria

Sei nato per vedere il mondo in modo diverso.

In amore questo mese ti chiede autenticità.

Nel lavoro le idee nuove sono il futuro, ma ricordati che ogni rivoluzione inizia con piccoli passi.



lavoro 2/5



soldi3/5



amore2/5



stress4/5



PESCI: 20 febbraio 20 marzo- segno acqua

La tua sensibilità è come l'acqua: può adattarsi a qualsiasi forma.

In amore il mese parla di empatia e sogni condivisi.

Nel lavoro l'intuizione sarà la guida, se saprai fidarti della tua voce interiore.



lavoro3/5



soldi1/5



amore3/5



stress2/5