



INCONTRARSI
RACCONTARSI

EMOZIONI
MUSICA
PAROLE

"IL CHIARO DEL BOSCO È UN CENTRO NEL QUALE NON SEMPRE È POSSIBILE ENTRARE. LO SI OSSERVA DAL LIMITE E LA COMPARSA DI ALCUNE IMPRONTE DI ANIMALI NON AIUTA A COMPIERE TALE PASSO.

E' UN ALTRO REGNO CHE UN'ANIMA ABITA E CUSTODISCE. QUALCHE UCCELLO RICHIAMA L'ATTENZIONE, INVITANDO AD AVANZARE FIN DOVE INDICA LA SUA VOCE. E LE DÀ ASCOLTO.

POI NON SI INCONTRA NULLA, NULLA CHE NON SIA UN LUOGO INTATTO CHE SEMBRA APERTO SOLTANTO IN QUELL'ISTANTE E CHE MAI PIÙ SI DARÀ COSÌ.

NON BISOGNA CERCARLO. NON BISOGNA CERCARE. E' LA LEZIONE IMMEDIATA DEI CHIARI DEL BOSCO: NON BISOGNA ANDARE A CERCARLI, E NEMMENO CERCARE NULLA DI LORO".

MARIA ZAMBRANO

CHI SIAMO

Il Chiaro del Bosco è un'associazione O.N.L.U.S. formata da persone di diversa età e provenienza interessate a conoscere, approfondire, discutere e promuovere il tema della salute mentale in tutti i contesti.

Poniamo in primo piano la persona supportandone le potenzialità per favorirne percorsi di crescita personale ed una piena partecipazione alla vita comunitaria.



COSA PROPONIAMO

Il Chiaro del Bosco ONLUS, nei suoi anni di attività, ha sviluppato una visione della salute mentale che trova riscontro in esperienze concrete realizzate con i servizi e con persone che per vari motivi od interessi hanno incrociato il mondo del disagio psichico.

Non più malattia mentale come limite o rassegnazione improduttiva, ma salute mentale come occasione di incontro e collaborazione creativa fra persone e risorse di una comunità locale.

Trovare modi per favorire l'incontro fra chi è portatore di disagio e le opportunità che un territorio è in grado di offrire, è uno degli obiettivi che l'associazione vuole raggiungere.

Pertanto:

- ✿ promuove e favorisce azioni rivolte agli utenti e al contesto comunitario con eventi ed iniziative che favoriscano una mentalità nuova nei confronti della salute mentale.*
- ✿ contribuisce alla sensibilizzazione ed alla diffusione di una cultura di partecipazione degli utenti e dei familiari ai percorsi di cura.*
- ✿ garantisce un aggancio con le diverse realtà del territorio favorendo un processo di sensibilizzazione ed una maggior consapevolezza della necessità di presa in carico e cogestione dei bisogni sociali.*
- ✿ promuove la tutela e la valorizzazione di tutte le risorse delle reti formali ed informali in grado di sostenere percorsi di cura e riabilitazione con particolare attenzione alla potenzialità dei territori sostenendo l'importanza degli stessi come facilitatori dell'inclusione.*
- ✿ promuove la diffusione del concetto di Recovery nella pratica dei servizi e nella comunità.*

ATTENTI AL PROPRIO BENESSERE: SALUTE MENTALE POSITIVA NELLA COMUNITÀ

IL PROGETTO

L'Associazione Il Chiaro del Bosco onlus, in collaborazione con la UOP 23 ASST Spedali Civili di Brescia e con il cofinanziamento di Fondazione della Comunità Bresciana ha promosso il progetto "Attenti al proprio benessere: salute mentale positiva nella comunità".

OBIETTIVI

- ❁ *diffusione di un modello di salute mentale che possa orientare i destinatari del progetto in azioni e comportamenti consapevoli;*
- ❁ *supportare i destinatari del progetto nell'acquisizione di life-skills e di competenze per favorire la resilienza di fronte a situazioni di stress ed avversità;*
- ❁ *conoscenza dei fattori di rischio e di protezione rispetto ai disturbi mentali;*
- ❁ *riduzione dello stigma verso le varie forme di disagio psichico in modo da facilitare l'accesso ai servizi, all'aiuto professionale se necessario e a comportamenti di supporto fra pari efficaci;*
- ❁ *favorire nelle comunità locali la consapevolezza che promuovere la salute mentale richiede una strategia trasversale a tutti i settori, con particolare riferimento ai contesti educativi e di lavoro;*
- ❁ *valorizzare l'esperienza "in prima persona" di chi ha o ha avuto un problema di salute mentale in una logica di supporto fra pari e di condivisione dei percorsi di vita personali.*



LABORATORI

Sulla base di studi di efficacia per la promozione della salute mentale fra giovani ed adolescenti, sono stati proposti per l'anno scolastico 2016/17 sei percorsi laboratoriali:



Mindfulness
Tai - Chi - Chuan
Musica
Scrittura emotivo - riflessiva
Arte
Teatro

Consulenti, operatori e utenti del Servizio insieme hanno quindi proposto agli adolescenti incontri informativi sui temi della salute mentale e percorsi laboratoriali con l'intento di favorire non soltanto la conoscenza dei disturbi mentali, dei fattori di rischio e di protezione ma anche l'individuazione di strategie e risorse per affrontare le situazioni di stress e le avversità.

Hanno aderito al progetto 6 scuole. Complessivamente sono stati attivati 9 laboratori (2 di Tai-Chi, 2 di Mindfulness, 1 di Musica, 4 di Scrittura). In ciascuna scuola è stato organizzato un incontro di presentazione del progetto ed un incontro informativo sui temi della salute mentale.

Sono stati inoltre utilizzati questionari, somministrati ai partecipanti prima e dopo il percorso per valutare le competenze acquisite e il gradimento.

INCONTRI INFORMATIVI

In ciascuna scuola che ha aderito al progetto è stato proposto un incontro informativo di 2 ore nel corso del quale psicologa, psicologo e utente/i hanno discusso, insieme ai ragazzi, di alcuni temi legati alla salute mentale.

Ci si è soffermati in particolare sulle definizioni di benessere, disagio e disturbo mentale. Sono poi stati definiti i fattori di rischio e i fattori protettivi e sono stati affrontati i temi dello stigma e del pregiudizio legati alle malattie mentali. Sono stati accennati i principali disturbi mentali e sono state date informazioni rispetto ai servizi di salute mentale presenti sul territorio.

Gli utenti si sono raccontati, rispondendo anche alle domande dei ragazzi.

E' stata inoltre proposta la visione del video "Ti stai sbagliando. Mi riprendo la vita" che racconta la storia di Patricia Deegan che all'età di 18 anni è stata ricoverata per un disturbo psicotico. Dopo essersi laureata in Psicologia, ora è una delle ricercatrici più note sul tema della Recovery e delle esperienze degli utenti nei servizi di salute mentale. La proiezione del video ha permesso di stimolare nei ragazzi importanti riflessioni.

Agli incontri informativi hanno partecipato anche classi che non hanno poi aderito ai singoli laboratori, ma che hanno espresso il desiderio di sapere di più sulla salute mentale.

EVENTO D'APERTURA

Venerdì 21 Ottobre, in occasione dell'evento di apertura del progetto, abbiamo avuto il piacere di ospitare la dott.ssa Sonia Chindamo, Psicologa e Psicoterapeuta e Presidente dell'Associazione "Genitori Attenti!" di Padova. La dott.ssa, Ricercatrice dell'IRCCS San Camillo di Venezia, è intervenuta sul tema "LE BASI NEUROBIOLOGICHE DELLA FELICITÀ. ALLENARSI ALLA FELICITÀ FIN DA PICCOLI".



Il chiaro del bosco onlus

In collaborazione con l'UO n° 23 - ASST Spedali Civili Brescia
organizza

Venerdì 21 ottobre 2016 - ore 17,00
presso Aula Magna
Ial Lombardia
Via Castellini 7 - Brescia

??? Le basi neurobiologiche della felicità:
come ci si "allena" alla felicità???

Sonia Chindamo
Psicologa - Psicoterapeuta

Presentazione a cura di: **Mariateresa Caldera**
Psicologa - Psicoterapeuta
Coordinatrice del progetto

Per informazioni: **info@ilchiarodelbosco.org**
www.ilchiarodelbosco.org
cell: **392-2032380**

Cultivare
RELAZIONI

MANTENERSI
ATTIVI

Essere
CURIOSI

CONTINUARE AD
IMPARARE

ESSERE
GENEROSI

Progetto "Attenti al proprio benessere: salute mentale positiva nella Comunità"
co-finanziato da Fondazione Comunità Bresciana onlus



OBIETTIVI

❁ Conoscenza gruppo classe attraverso il contributo degli utenti facilitatori, attraverso la condivisione di riflessioni, idee, impressioni circa i diversi gusti e tendenze musicali, volta al superamento del giudizio reciproco.

❁ Coinvolgimento diretto degli utenti facilitatori nell'esprimere il personale rapporto con la musica ed il personale modo di ascoltarla.

❁ Utilizzo delle tastiere, a coppie, al fine di sperimentare l'utilizzo di un nuovo linguaggio, attraverso l'esecuzione di note improvvisate per comunicare qualcosa all'altro in un rapporto di ascolto reciproco.

❁ Individuazione di un argomento in classe e ascolto di brani musicali che rievocano il tema trattato, attraverso una scelta personale e motivata espressa in classe da ciascun ragazzo.

❁ Esperimento di comunicazione mediante l'utilizzo del proprio corpo passando da uno scoordinamento dei movimenti ad una coordinazione ritmica.

❁ Discussione in classe ed individuazione di un tema per realizzare una canzone, raccolta di scritti realizzati da ciascun studente per costruirne il testo.

❁ Utilizzo programma LOGIC per creare una base ritmica con creazione di un giro di accordi per sviluppare una melodia.

❁ Incisione delle voci e mixaggio finale.

LABORATORIO MUSICA



IL VIAGGIO

eeeeoooo con le mani vado a
tempo eeeeeooo seguendo il
ritmo del mio cuore eeeeeooo
e come un gioco tra gli amici
eeeeoooo
si viaggia poi per sognare

sembra in po' tutto stretto qui intorno a me
sembra che tutto sia poi contro di me
guardo se c'è qualcuno che come me ha
bisogno poi di evadere

guarda un po' stesse facce stesse pose
sembra che anche loro poi come me
han bisogno vedo come me di evadere
han bisogno vedo come me di evadere



eeeeoooo con le mani vado a
tempo eeeeeooo seguendo il
ritmo del mio cuore eeeeeooo
e come un gioco tra gli amici
eeeeoooo
si viaggia poi per sognare

sembra ora meno stretto qui intorno a me
sembra ora tutto a posto qui intorno a me
vedo che qualcuno poi come me ha
bisogno poi di evadere

amo queste facce amiche sembra che
anche loro poi come me han bisogno
vedo come me di evadere han bisogno
vedo come me di evadere

LA CANZONE

LABORATORIO MINDFULNESS

Frequentemente ci troviamo travolti da pensieri ed emozioni legati al passato o al futuro; spesso perdiamo la vividezza del momento presente a causa dell'”essere da qualche altra parte” con la mente. La mindfulness ci permette di allenarci a restare nel momento presente, con una attenzione vivida, intenzionale, con curiosità e non giudizio. Ci permette di sperimentare il qui ed ora, senza reagire impulsivamente sviluppando serenità profonda e stabile nei nostri confronti e di ciò che ci circonda. Impariamo a fermarci, ad ascoltare, a respirare, a condividere, a sentire il corpo, a osservare emozioni e pensieri e ciò che accade intorno a noi con coraggio, curiosità e gentilezza. Queste capacità potrebbero renderci non solo più bravi a scuola, ma anche più rilassati, sereni, empatici e in grado di far fronte alle inevitabili sfide che la vita ci propone e di avere a disposizione tutte le risorse per farcela.

Attraverso pratiche di meditazione di consapevolezza seduta, distesa e in movimento, yoga, condivisioni di gruppo e pratica quotidiana a casa è stato possibile provare ad apprendere come:

- ❁ *sviluppare concentrazione e pazienza;*
- ❁ *diventare consapevoli delle proprie esperienze interiori, pensieri, sensazioni corporee ed emozioni, momento per momento;*
- ❁ *osservare e comprendere le proprie modalità automatiche;*
- ❁ *imparare a gestire in maniera efficace lo stress e le emozioni negative e difficili (rabbia, ansia, tristezza);*
- ❁ *coltivare una modalità non giudicante;*
- ❁ *acquisire la capacità di scegliere la risposta più efficace e non impulsiva;*
- ❁ *prendersi cura di se stessi.*

LABORATORIO MINDFULLNESS

SI FA PRESTO A DIRE MINDFULLNESS, O NO?!

E' come dire che si fa presto ad addomesticare una scimmia.

- Ma perché poi dovrei addomesticarla?
- Se la scimmia è emotivamente impazzita, ubriaca e stordita dal veleno di uno scorpione, è aggressiva, fuori controllo, in confusione. Come questa qui.

Non ti sembrano motivi sufficienti per addomesticarla?

- Sì, beh! E' chiaro che non posso vivere con una bestia scatenata, devo addomesticarla

- E se la scimmia rappresentasse la mente?

- Ma dai!

- Non ti è mai capitato di provare emozioni forti tanto da sentirti male, da non trovare pace, da esserne travolto, incapace di controllo? Se lo hai provato, sai che cosa è la mente-scimmia e di sicuro hai sentito il bisogno di addomesticarla.

- Beh, dai, proprio fuori controllo non sono mai stato
- E ma, quando ti ha lasciato la ragazza, ti sei sentito male, no?
- Beh, anche tutte le volte che ho dato fiducia, che ho creduto in qualcuno e poi sono stato deluso.
- E ti sentivi male .



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

- Certo, e mi sento male, anche se mi è successo tante di quelle volte che ci ho fatto il callò. Penso che mi succederà sempre, che qualunque cosa io faccia andrà sempre male. E così sono molto diffidente nei confronti degli altri ... e di me stesso.
- Ecco vedi? In quello che mi dici si può individuare il processo che dal fatto porta al comportamento. Non ti faccio raccontare i fatti, ma cerco di capire che cosa hanno provocato in te. Quando ti accadono fatti come questi che cosa senti nel tuo corpo?
- Mi sento le gambe deboli, come se non mi reggessero più ...
- E a quale emozione pensi che questa sensazione corrisponda?
- Alla tristezza, alla delusione ... perché le mie aspettative non hanno trovato riscontro nella realtà
- E visto che ti è capitato più di una volta tu hai generalizzato: tutti quelli in cui potrei sperare mi deluderanno, tutte le mie attese non sono realistiche e non si realizzeranno mai. Dov'è l'errore?



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

- Forse credo che gli altri siano molto meglio di quel che sono, li idealizzo ...
- E allora? ...
- Allora devo accettare che siano esseri umani soggetti ad errore e Devo accettare di esserlo anch'io.

.....
Mi hai addomesticato!

- No, non io, ma tu hai “addomesticato” la tua mente, io ti ho fatto da guida, portando la tua attenzione sulle diverse parti del processo non solo sul fatto. Senza attenzione non c'è addomesticamento, ma irrequietezza. Per prestare attenzione, devi dedicare tempo all'ascolto del tuo respiro, delle tue sensazioni, delle tue emozioni.
- Sai che mi ricordi il Piccolo principe? La volpe gli dice che addomesticare significa stabilire legami, essere pazienti, “perdere tempo”, stabilire dei riti. E dice anche che si diventa responsabili di ciò che si è addomesticato. Lo ricordi?
- Certo! Vedi come le esperienze si richiamano, si collegano, acquistano valore, se si fa attenzione?



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

- Ti è già capitato di provare dolore, dolore fisico?
- Certo! Proprio l'altro giorno: sono caduto e mi sono fatto male alla caviglia.
- E come era il dolore?
- Bruciava, pulsava, si espandeva al piede. E in più ero spaventato: avevo paura fosse qualcosa di grave, ed ero arrabbiato perché avevo fatto un movimento stupido. Poi mi è venuto in mente di provare a muovere l'articolazione; se muovi l'articolazione, allora vuol dire che non è rotto. La muovevo e ho tirato un sospiro di sollievo. Avevo ancora fitte e pulsava, ma non ero più spaventato!
- Wow quante cose hai scoperto! La sofferenza che ci travolge è data dal dolore moltiplicato per l'emozione e la resistenza contro quella cosa. Imparando a gestire la resistenza, impariamo a lasciar fluire e lasciar andare ciò che non ci serve più, come pensieri, rimuginio, ricordi...
- Mmmm dici?
- Immagina le alghe del mare, muoviti delicatamente come loro, la corrente può essere forte o leggera, ma loro restano radicate a terra, stabili, proprio come possiamo fare noi radicati al corpo, lasciando scorrere i pensieri che fluiscono come la corrente.



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

- Ti va di provare un gioco? Hai voglia di fare le bolle di sapone?
 - Bello....l'ho sempre adorato da piccolo, ma ora siamo grandi....
 - Mai grandi per giocare!!!!
- Soffia, soffia, lascia scorrere, lascia che le bolle si formino di forme diverse, e lascia andare, non le possiamo fermare...semplicemente si formano e se ne vanno...proprio come i pensieri. I pensieri si formano nella mente, creano forme, colori...e poi se ne vanno...possono svanire...semplicemente lasciando andare!



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

Facciamo un'altra prova: ti va?

- Dai, proviamo

- E' quasi ora di pranzo. Proviamo a mangiare in silenzio

- Ma dai, la cosa bella del mangiare in compagnia è parlare.

- D'accordo è bello, ma noi dobbiamo potenziare l'attenzione, costringendo la mente a concentrarsi, a non saltare di palo in frasca. Tienilo a mente.

Se sto in silenzio, posso prestare attenzione al cibo che mangio, ai sapori, agli odori, alla consistenza.

- E va bene, mi rovini però il momento conviviale ...

- Facciamo così: non dovrai vedere il primo cibo che assaggerai. Te lo porterò io e tu dovrai stare con gli occhi chiusi. Solo dopo averlo toccato e annusato potrai metterlo in bocca. Cominciamo, chiudi gli occhi.

- E' appiccicoso, molliccio, ha un profumo appena accennato ... Non sarà mica uva sultanina?

- Ora prova ad assaggiarlo con la lingua e poi a metterlo in bocca ...

- Per Bacco! Ho mangiato l'uva sultanina, io che la odio.

- Forse occorre solo stimolare la curiosità e, se una cosa non ti va, provare ad assumere un diverso punto di vista. Ma questo è l'aperitivo.



SI FA PRESTO A DIRE MINFULLNESS, O NO?!

- Ora ti porto un panino imbottito, di quelli che so fare io e mangeremo in silenzio.



- Com'è andata?
- Sì, dai, ho assaporato il tuo delizioso panino e, mentre di solito, divoro tutto in pochi bocconi, e rimango con la fame, mi sono sentito già sazio prima di finirlo. Non accade mai, di solito! Ho sentito il profumo della bresaola, il suo gusto deciso attutito dalla robiola morbida e dolce e il sapore intenso della rucola.

- Se tu pensi a ciò che mangi, lo gusti di più, no?
- Il pranzo è un po' la metafora della vita: se presti attenzione a ciò che vivi, senti il sapore della vita, il suo gusto.



LABORATORIO SCRITTURA EMOTIVA: SCRIVERE PER STARE BENE

- ⇒ **Il laboratorio di scrittura è un'attività di gruppo finalizzata alla condivisione di un'esperienza emotiva "guidata" e contenuta.** La scrittura permette di "liberare" sentimenti ed emozioni e, nello stesso tempo, consente e facilita la rielaborazione personale e la rilettura delle proprie dinamiche interiori e relazionali. E' un ri-guardarsi e ri-conoscersi, vedersi sotto nuove angolazioni e imparare a "**leggersi dentro**". È, pertanto, un modo efficace per **prendersi cura di sé**.
- ⇒ Scrivere dà la possibilità di guardarsi contemporaneamente dal di dentro e dal di fuori, recuperare un senso, un filo conduttore della propria vita, vedere le cose sotto una luce diversa, consente il riconoscimento e l'accettazione di sé e dell'altro. Inoltre, condividere pezzi di vita vuol dire **mettersi in posizione di ascolto e di esenzione dal giudizio**, conoscersi in profondità al di là e al di sopra dei pregiudizi e degli stereotipi, cercare insieme il significato di ogni esperienza vissuta, stringere relazioni positive e solidali.
- ⇒ **Ascoltarsi e scrivere insieme**, inoltre, significa cercare e fissare collettivamente **parole di senso**, tessere esperienze individuali e di gruppo in un unico grande "testo", tanto più prezioso quanto più denso di vita e di tempo condivisi.
- ⇒ Ogni incontro di laboratorio viene predisposto con slide che presentano **stimoli tratti dalla letteratura, dalla musica, dall'arte, dal cinema**. L'insieme di più stimoli confluisce in una proposta di scrittura personale che può essere condivisa totalmente o in parte nel gruppo. Si sottolinea il valore della "scrittura di sé e per sé", non per compiacere ad altri, ma per ri-specchiarsi, ri-conoscersi, entrare in intimità con se stessi e, talvolta, riuscire a perdonarsi.

LABORATORIO SCRITTURA EMOTIVA: SCRIVERE PER STARE BENE

A - L'obiettivo:

Dare significato al proprio nome e unicità al proprio essere al mondo.



Lo Stimolo:

“Così ho pensato che, se tutto il mondo era un'enorme macchina, io non potevo essere in più. Dovevo essere qui per qualche motivo, e questo deve valere anche per te.”

(Hugo Cabret di Martin Scorsese)



Il Risultato:

Per me il mio nome significa ...

- ☞ *persona che si difende dalle abitudini del tempo*
- ☞ *forza, l'uomo dell'universo, spezzacuori, il boss*
- ☞ *vorrei essere la luce che porta la pace e l'amore nel mondo*
- ☞ *ragazza che vorrebbe trovare maggior sicurezza e forza*
- ☞ *l'uomo che farà la differenza fra tutti*
- ☞ *ragazzo che vorrebbe impegnarsi di più*
- ☞ *ragazza alla ricerca delle parole mai sentite*
- ☞ *ragazza che cerca la forza e il coraggio di andare avanti*
- ☞ *donna che sa perdonarsi*
- ☞ ...

⇒ **Gli strumenti:**

⇒ **Lo Stimolo:**

*“Per tutta la vita cercherò
di riportare alla superficie
una parte dei tesori che ora giacciono sul fondo.
Non possiedo ancora gli strumenti adatti.
Dovrò fabbricarli dal nulla”
(Etty Hillesum, Diario 1941-1943)*

⇒ **Attivare
la capacità di
ascolto di sé
e degli altri –
Restituire senso
alle parole**

⇒ **Lo Stimolo:**

*Mi piace la gente che sa ascoltare
il vento sulla propria pelle,
sentire gli odori delle cose,
catturarne l'anima.
Quelli che hanno la carne
a contatto con la carne del mondo.
Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza,
lì c'è sensibilità, lì c'è ancora amore
(Alda Merini)*

⇒ **Lo Stimolo:**

*Abbiamo parole per vendere
parole per comprare
parole per fare parole
ma ci servono parole per pensare.
Abbiamo parole per uccidere
parole per dormire
parole per fare il solletico
ma ci servono parole per amare (...)
(Gianni Rodari)*



⇒ La scrittura
per costruire e
costruirsi, scoprire e
scoprirsi

⇒ Lo Stimolo:

*“Costruirsi come una casa ...
Ah, voi credete che si costruiscano
soltanto le case? Io mi costruisco di
continuo e vi costruisco, e voi fate
altrettanto. E la costruzione dura finché
non si sgretoli il materiale dei nostri
sentimenti e finché duri il cemento della
nostra volontà. (...)*

*Fermezza di volontà, dunque. Costanza
nei sentimenti. Tenetevi forte, tenetevi
forte per non dare di questi tuffi nel
vuoto, per non andare incontro a queste
ingrate sorprese.*

*Ma che belle costruzioni vengono fuori!”
(L. Pirandello, Uno, nessuno, centomila)*

⇒ Il Risultato:

Costruirsi come una casa ...

⇒ *“Non sono molto estroversa, ma
l'esercizio della casa mi ha dato
il modo di condividere emozioni,
insicurezze e difficoltà. La casa è per
me un luogo molto importante: è un
luogo caro, sicuro, dove posso essere
pienamente me stessa. È il luogo
dello star bene.”*

⇒ *“Disegnare una casa che ci
assomigliasse? Un esercizio
infantile, ma ... non è stato così: ho
dovuto ascoltare e vedere che cosa
c'è dentro di me e per me non è stato
semplice.”*



⇒ **Il viaggio della vita ...**

⇒ **Lo Stimolo:**

“Il viaggio mette in moto mente e corpo verso una meta, ma l'importante è come si arriva ad essa”

“Immaginate una mappa in cui i luoghi si chiamano “ montagna della concentrazione”, “baia della contentezza”, “Buoni amici”, “Birra fredda”, “l'isola della grande abbuffata”, “la città di soddisfazione” ... In una mappa così il percorso, che nella mente è libero, fluido, astratto, si delinea, prende corpo.”

“Mi sono veramente emozionato nel ripercorrere il mio viaggio, tanto che nel pomeriggio ho proposto la stessa attività alla mia migliore amica. Dopo l'incontro mi sono sentito provato ma sollevato.”

⇒ **Il Risultato:**

⇒ *“Il viaggio espone all'errore, ma gli errori insegnano a tener conto di diversi punti di vista, non solo del nostro.”*

⇒ *“Ho capito che le macerie che ho trovato sul mio cammino sono spesso dovute al mio orgoglio. Quando avrò rimosso le macerie, penso che riuscirò a perdonare e a ricominciare.”*

⇒ *“Non credo che i vicoli ciechi ti possano fermare, ma credo che a fermarti sia una strada con più diramazioni. Essa ti costringe a fermarti e a pensare”.*

⇒ *“Vorrei che non passassero col tempo la libertà, la fantasia, i sogni, le stelle, la luna, il pianto, il sorriso ..., ma, alla fine, quando il tempo avrà spazzato via tutto, resterà solo lui nella sua solitudine.”*

⇒ **L'essenza della scrittura...**

⇒ **Lo Stimolo:**

“Secondo me, l'essenza della tecnica della scrittura è che costringe le persone a sospendere ciò che stanno facendo e a riflettere sulla loro vita.

È una delle poche volte in cui alle persone è consentito di vedere dove sono stati e dove stanno andando senza dover compiacere a nessuno”

(James Pennebaker)

⇒ **Il Risultato:**

⇒ *“Questi incontri sono stati utili e mi hanno fatto scoprire cose di me che non sapevo, anche se faccio ancora fatica a esprimermi veramente e nascondo ancora alcuni miei sentimenti dietro una maschera. Mi hanno comunque aiutato a prendermi più in considerazione.”*

⇒ *“È stato un laboratorio molto interessante perché tutti ci siamo aperti nei confronti degli altri e ho scoperto aspetti sconosciuti dei miei compagni...”*



⇒ **IL METODO:**
accogliere senza
giudizio

⇒ **Lo Stimolo:**

“Anche colui che fa fatica a mettersi in relazione con la sua parte più sentimentale, attraverso la scrittura, può arrivare ad essa, può arrivare a darle voce, o addirittura a condividerla con gli altri, se si sente libero dal timore di essere giudicato.”

“Ho scoperto che mi piace scrivere i miei pensieri e leggerli ad un pubblico non giudicante”

⇒ **Il Risultato:**

⇒ *“Ognuno di noi ha in mente una città diversa da quelle degli altri. E questo è molto bello. E' stato molto positivo imparare a scrivere e a condividere quello che di solito si tiene dentro di noi per incapacità di esternare sentimenti ed emozioni e, più spesso, per paura di giudizi da parte degli altri.”*

⇒ *“Quando ero più piccola, tenevo un diario, dove raccontavo cosa facevo nelle mie giornate. Mi piaceva condividere con la pagina del mio diario una parte di me, mi faceva star bene. Ora scrivo raramente e tengo dentro di me quello che provo e sento. Anche grazie a questo laboratorio, credo che tornerò a scrivere, a prendermi cura di me.”*



☞ **Piccole magie per lasciare tracce di noi**

☞ **Lo Stimolo:**

*“Ciao, sono felice
che tu abbia trovato questo
messaggio, non mi capita molto
spesso di scrivere.*

*Vorrei solo dirti di vivere la tua vita
appieno, fa' ciò che ti rende felice
senza arrenderti mai perché potrai
trovare degli ostacoli sulla tua strada,
ma essi non ti fermeranno.*

*Vivi la tua vita sorridendo,
divertendoti con i tuoi amici,
amando,*

*perché la vita è solo una e bisogna
viverla senza paure ma attraversando
esperienze*

che ci fanno star bene.

Credi nella vita!”

☞ **Il Risultato:**

☞ **POZIONE MAGICA** destinata a me

☞ **INGREDIENTI:**
pomodori (felicità), zucchine
(rigore), lamponi (passione),
mirtillo (colore), limone
(riservatezza), aglio (salute),
grappa (divertimento), pizzico di sale e
zucchero (no e sì)

☞ **PREPARAZIONE:** in un letto di
grappa aggiungere gli ingredienti salati,
poi aggiungere la dolcezza di tutti gli
altri, moderare il sale e lo zucchero.

☞ **EFFETTO:** chi beve la pozione sarà
in grado di apprezzare la vita in tutti i
sensi, con un certo equilibrio



⇒ Un saluto

⇒ Lo Stimolo:

*“A te che tanto viaggi
nell’immenso mare dei ricordi
affinché di me non ti scordi
ti lascio questo messaggio
di andare nella tua vita adagio
e di cogliere le esperienze tutte,
belle o brutte
che ci accompagnano nella vita
finché non sia finita
e anche oltre te
finché l’immenso c’è”*

⇒ Il Risultato:

*DEL RICORDO
FANTASIA E GIOIA*



LABORATORIO TAI JI QUAN

❁ OBIETTIVI GENERALI

- ☞ *Promuovere il benessere individuale e relazionale.*
- ☞ *Abbattere lo stigma rispetto alla malattia mentale.*

❁ Obiettivi Specifici:

- ☞ *Affrontare le criticità presenti in esercizi mai sperimentati in precedenza;*
- ☞ *Migliorare la concentrazione, l'equilibrio, la precisione, la pazienza e la capacità di memorizzazione;*
- ☞ *Ampliare la consapevolezza del proprio schema corporeo, della propria forza e della velocità dei propri movimenti;*
- ☞ *Promuovere la modulazione dei movimenti in funzione delle caratteristiche psicofisiche proprie, del compagno di allenamento e del gruppo nel suo complesso;*
- ☞ *Facilitare il supporto reciproco tra compagni;*
- ☞ *Agevolare il confronto con le diverse figure partecipanti al laboratorio (alunni, professori, utenti, operatori, consulente).*



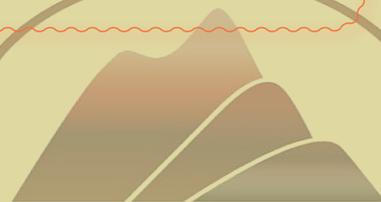
Attività:



Sequenza di tecniche svolte in continuità individualmente e contemporaneamente al gruppo.



Esercizi a coppie con precise indicazioni in merito alle regole da seguire in sinergia e reciprocità nei movimenti.



Metodologia



Nel caso in cui i partecipanti non si siano riscaldati con altre attività fisiche, ogni incontro inizia con alcuni esercizi propedeutici.



Nella prima parte dell'incontro si svolge l'attività A e nella seconda parte l'attività B.

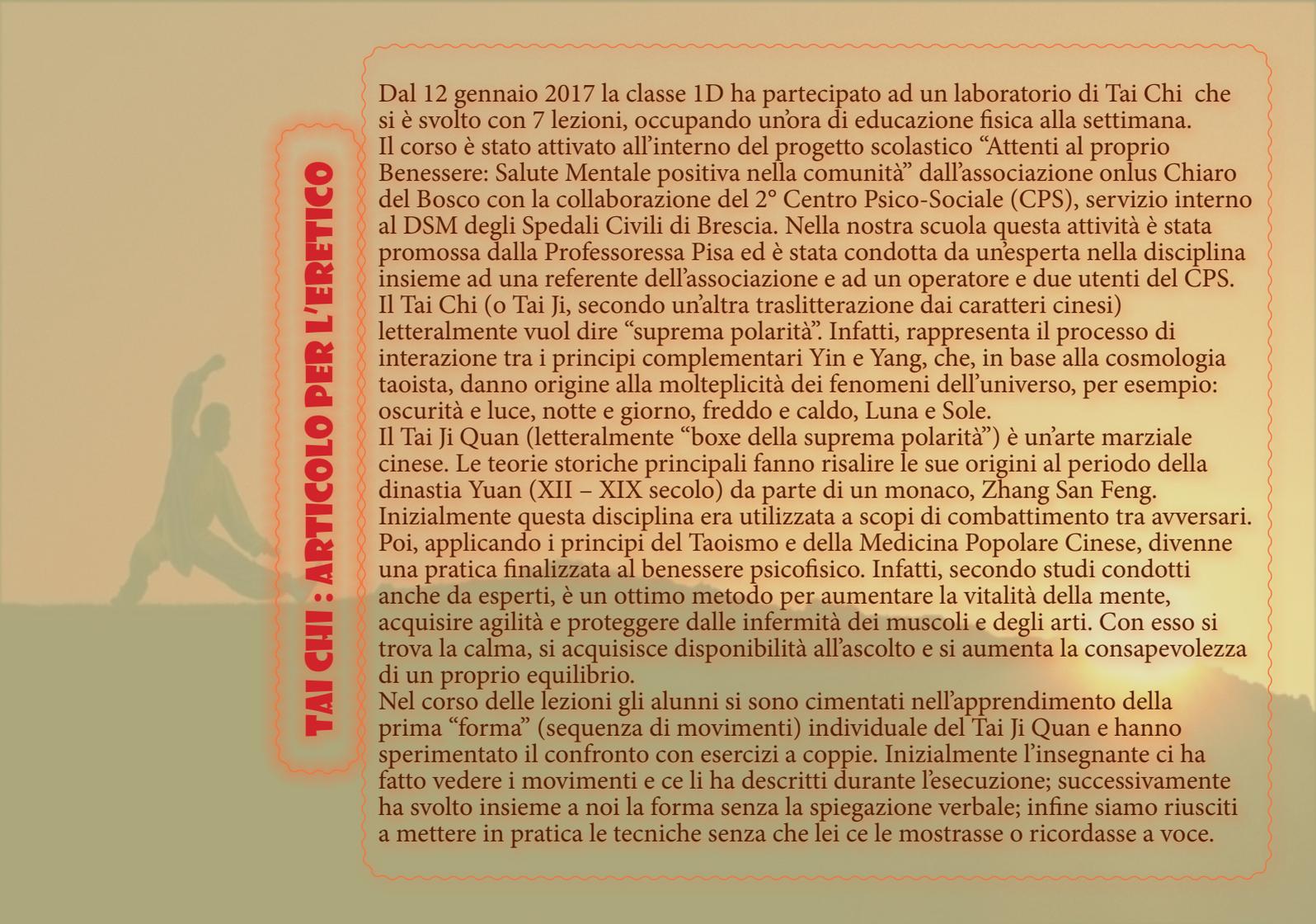


In ogni incontro e per ciascuna attività vengono prima riprese le tecniche trasmesse in quelli precedenti e poi si aggiungono nuovi movimenti.



Al termine di ciascuna attività c'è un momento di condivisione infragruppo in merito a sensazioni, criticità e benefici sperimentati. La consulente guida la discussione per attivare le riflessioni inerenti agli obiettivi del laboratorio.





TAI CHI : ARTICOLO PER L'ERETICO

Dal 12 gennaio 2017 la classe 1D ha partecipato ad un laboratorio di Tai Chi che si è svolto con 7 lezioni, occupando un'ora di educazione fisica alla settimana. Il corso è stato attivato all'interno del progetto scolastico "Attenti al proprio Benessere: Salute Mentale positiva nella comunità" dall'associazione onlus Chiaro del Bosco con la collaborazione del 2° Centro Psico-Sociale (CPS), servizio interno al DSM degli Spedali Civili di Brescia. Nella nostra scuola questa attività è stata promossa dalla Professoressa Pisa ed è stata condotta da un'esperta nella disciplina insieme ad una referente dell'associazione e ad un operatore e due utenti del CPS. Il Tai Chi (o Tai Ji, secondo un'altra traslitterazione dai caratteri cinesi) letteralmente vuol dire "suprema polarità". Infatti, rappresenta il processo di interazione tra i principi complementari Yin e Yang, che, in base alla cosmologia taoista, danno origine alla molteplicità dei fenomeni dell'universo, per esempio: oscurità e luce, notte e giorno, freddo e caldo, Luna e Sole. Il Tai Ji Quan (letteralmente "boxe della suprema polarità") è un'arte marziale cinese. Le teorie storiche principali fanno risalire le sue origini al periodo della dinastia Yuan (XII - XIX secolo) da parte di un monaco, Zhang San Feng. Inizialmente questa disciplina era utilizzata a scopi di combattimento tra avversari. Poi, applicando i principi del Taoismo e della Medicina Popolare Cinese, divenne una pratica finalizzata al benessere psicofisico. Infatti, secondo studi condotti anche da esperti, è un ottimo metodo per aumentare la vitalità della mente, acquisire agilità e proteggere dalle infermità dei muscoli e degli arti. Con esso si trova la calma, si acquisisce disponibilità all'ascolto e si aumenta la consapevolezza di un proprio equilibrio. Nel corso delle lezioni gli alunni si sono cimentati nell'apprendimento della prima "forma" (sequenza di movimenti) individuale del Tai Ji Quan e hanno sperimentato il confronto con esercizi a coppie. Inizialmente l'insegnante ci ha fatto vedere i movimenti e ce li ha descritti durante l'esecuzione; successivamente ha svolto insieme a noi la forma senza la spiegazione verbale; infine siamo riusciti a mettere in pratica le tecniche senza che lei ce le mostrasse o ricordasse a voce.



TAI CHI : ARTICOLO PER L'ERETICO

Anche se molti da questo laboratorio si aspettavano un tipo di esperienza molto più dinamica (pensando ad altre discipline orientali) sono rimasti tutti piacevolmente sorpresi.

Per molti è stata una sfida riuscire ad usare l'autocontrollo necessario per svolgere questa attività, ma, come spiegato dall'insegnante, eseguendo movimenti lenti e armoniosi si riesce a rilassare la mente abituata ad uno stile di vita frenetico, che purtroppo a volte non permette di trovarsi in pace con sé stessi.

Un'altra sfida è stata la corretta memorizzazione delle forme imparate, ma grazie ad un po' di pazienza, i ragazzi hanno ottenuto non poche soddisfazioni. Svolgendo poi l'esercizio a coppie hanno avuto modo di paragonarsi ad altri compagni per quanto riguarda forza, energia, rigidità ed equilibrio.

Hanno partecipato attivamente al corso anche l'insegnante, operatori-utenti del CPS e la referente dell'associazione. L'atmosfera è risultata piuttosto rilassata e leggera.

I ragazzi che hanno partecipato al corso si sono ritenuti soddisfatti dell'esperienza avuta e si sono sentiti anche incuriositi e attratti verso le discipline orientali. Il laboratorio è stata anche un'occasione per scoprire meglio una nuova cultura e confrontare diverse correnti di pensiero.

Per queste ragioni abbiamo coinvolto l'insegnante del laboratorio, insieme a uno o due utenti, per riproporre questa attività durante il progetto "Schola Ludens" che quest'anno si svolgerà il 16 - 18 marzo.

Federico Scuri e Elisa Franceschini, classe 1D
Liceo Classico Arnaldo

PROGETTI FUTURI

Dall'incontro con studenti e insegnanti sono nate due nuove proposte, che abbiamo accolto con entusiasmo perché comunque in linea con quelli che erano gli obiettivi del progetto.

Schola Ludens Arnaldo

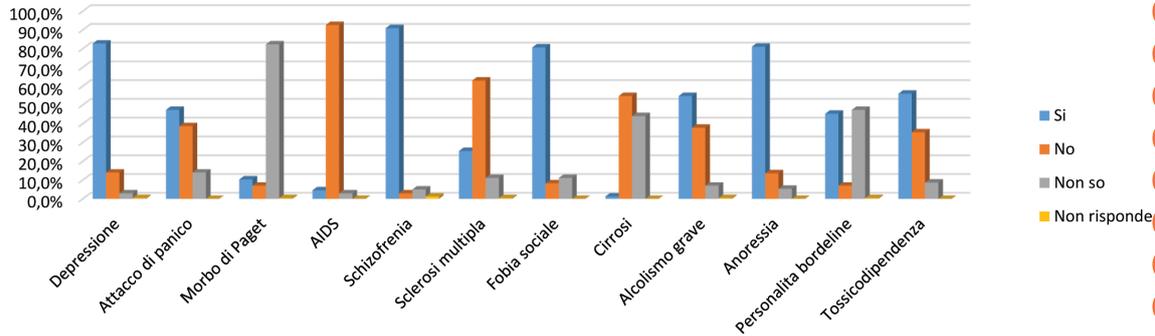
Dopo aver partecipato all'incontro informativo e al laboratorio di Tai-Chi, gli studenti dell'Arnaldo hanno chiesto all'Associazione Il Chiaro del Bosco di prendere parte ad una iniziativa denominata Schola Ludens, una tre giorni nel corso della quale alcuni studenti propongono agli altri una serie di attività-incontri su temi specifici, avvalendosi del contributo di esperti esterni. Gli studenti hanno chiesto all'Associazione di prendere parte a queste giornate offrendo uno spazio di incontro e confronto sia di tipo informativo sui temi della salute mentale, sia esperienziale, mostrando una lezione di Tai-Chi.

Campo Scuola Canossa Campus

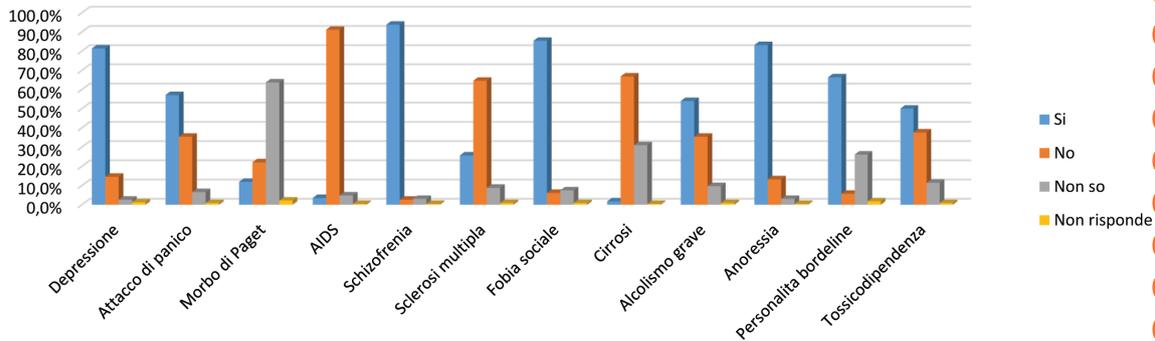
Dal Canossa Campus ci è invece arrivata la richiesta di prendere parte al campo scuola organizzato per le classi prime (4 classi per un totale di 82 studenti) con l'obiettivo di utilizzare i percorsi laboratoriali per lavorare un'intera giornata sull'identità della classe e più in generale sul "benessere relazionale", favorendo la relazione non soltanto all'interno di ciascun gruppo ma tra i gruppi stessi. I percorsi laboratoriali scelti sono stati quelli di teatro, arte, musica e scrittura.

I QUESTIONARI

Sono malattie mentali? - inizio progetto

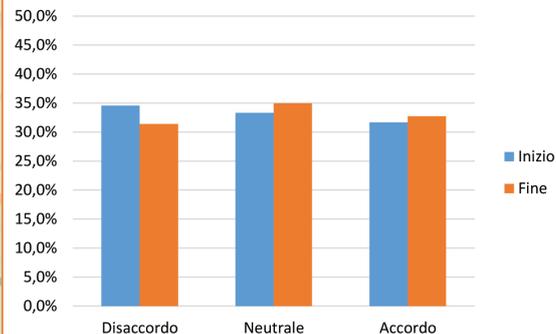
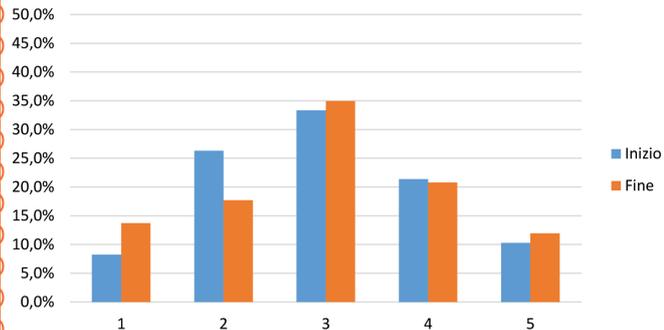


Sono malattie mentali? - fine progetto

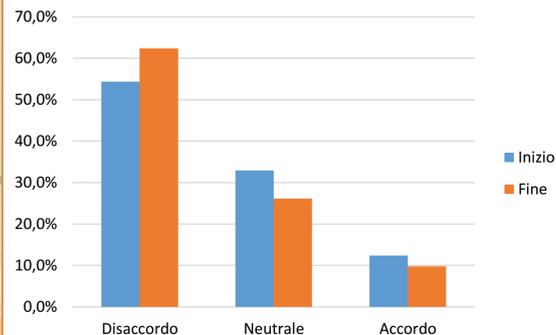
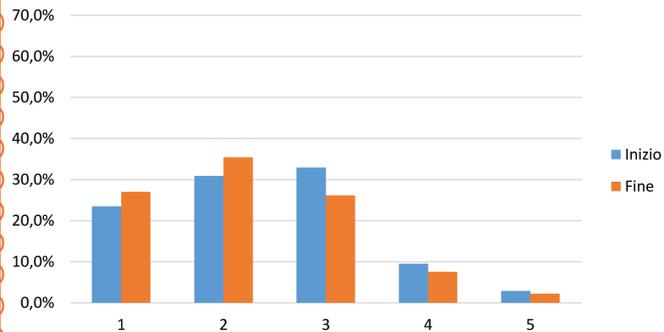


I QUESTIONARI

Le persone... hanno una doppia personalità

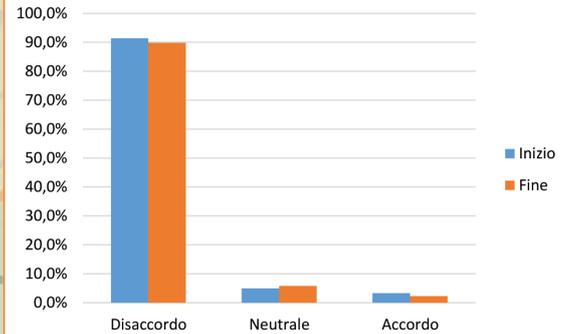
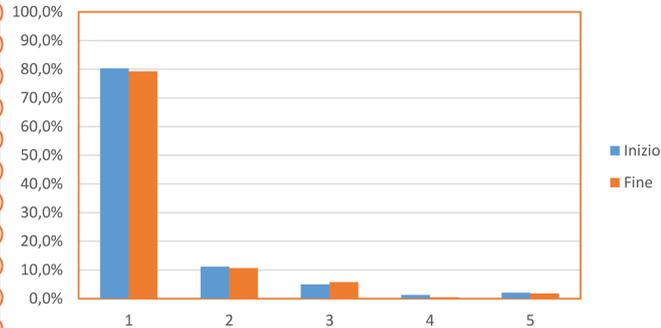


... più violente delle persone normali

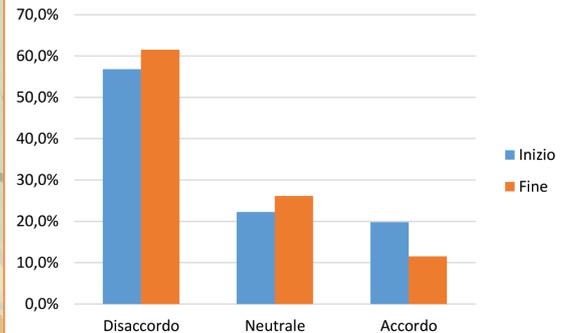
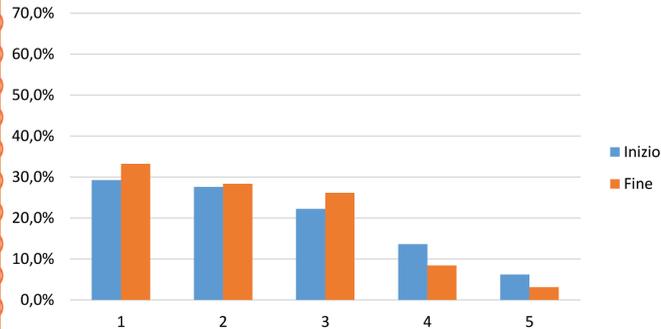


I QUESTIONARI

Le malattie mentali sono contagiose

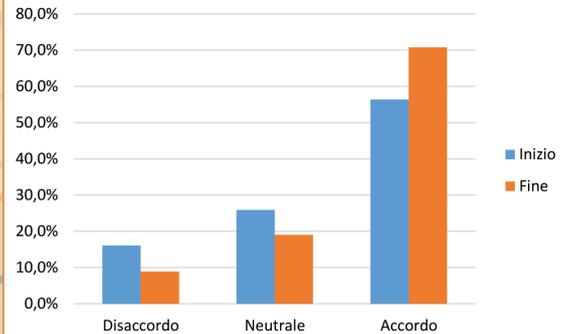
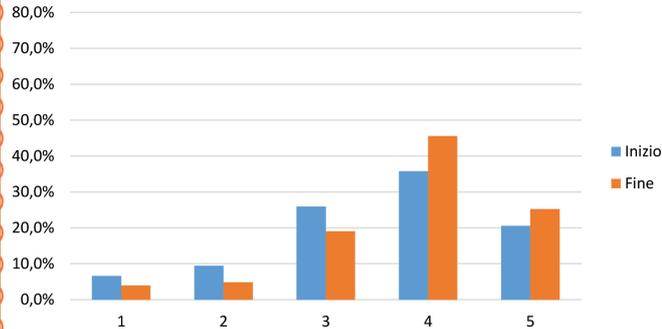


Le persone... non guariscono mai

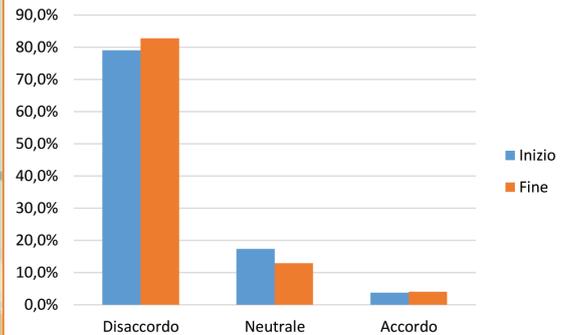
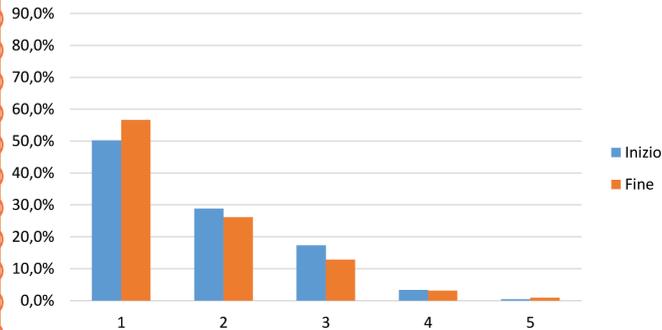


I QUESTIONARI

... sono in grado di studiare/lavorare

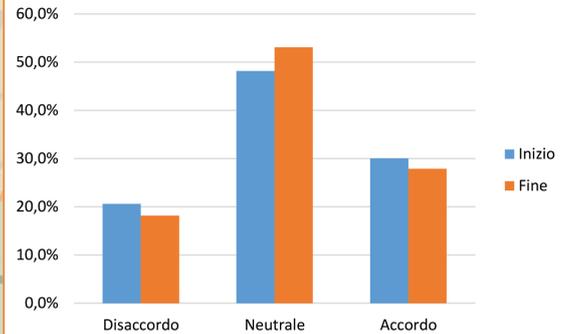
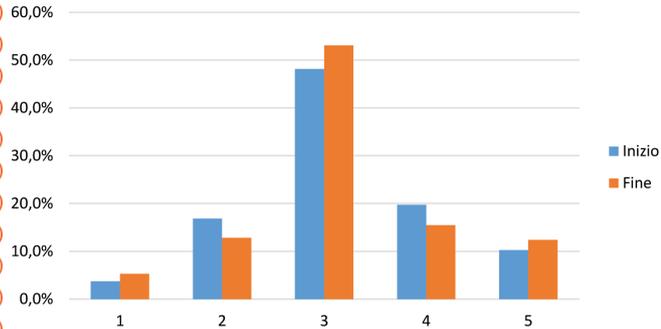


... hanno un'intelligenza inferiore alla media

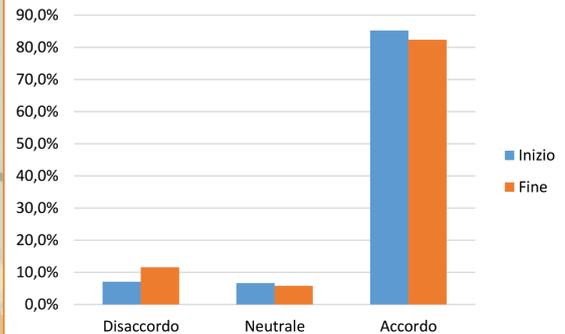
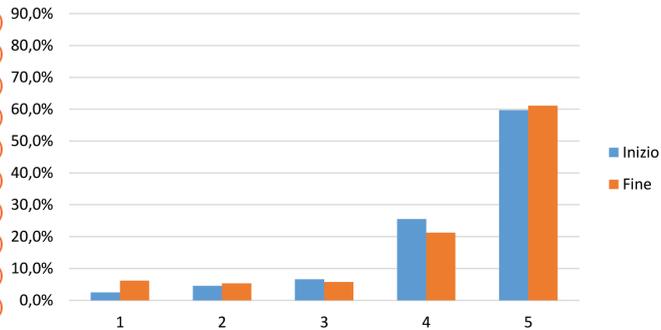


I QUESTIONARI

... sono particolarmente creative

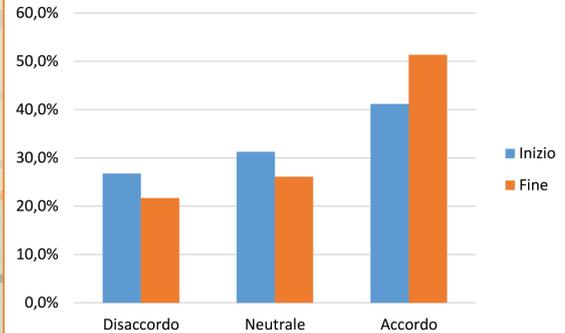
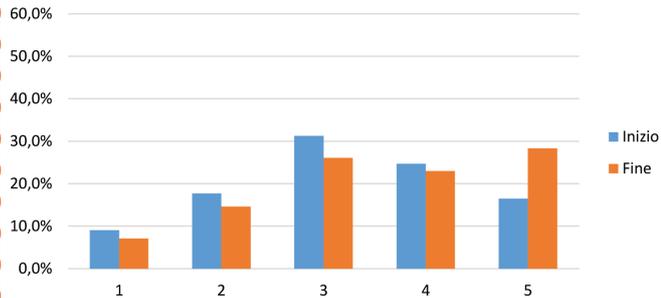


... non dovrebbero essere isolati...

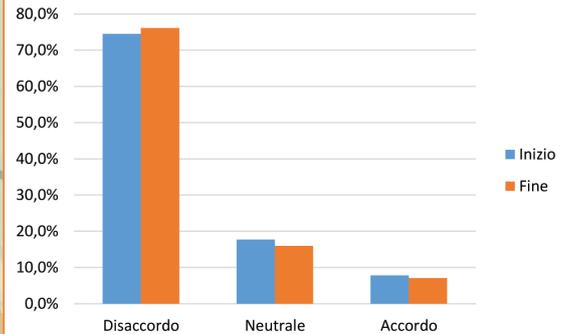
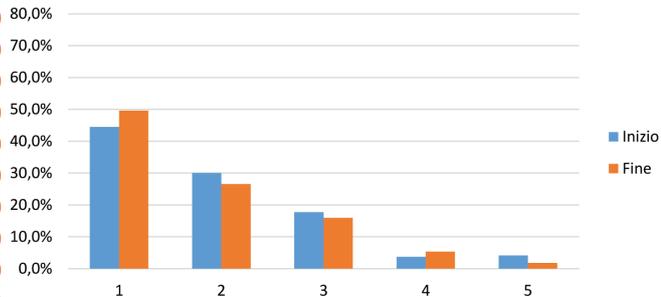


I QUESTIONARI

... non servono conoscenze specialistiche per entrare in relazione...

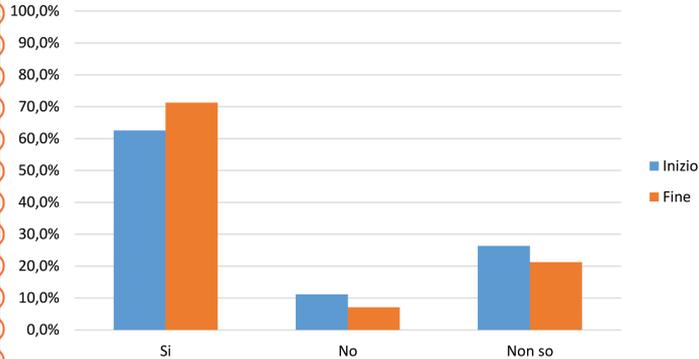


Le malattie mentali si possono curare solo con i farmaci

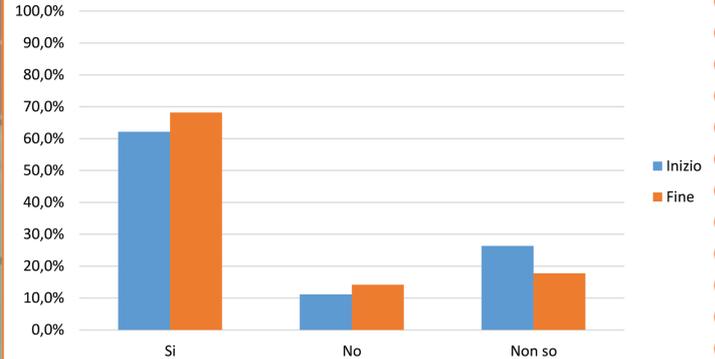


I QUESTIONARI

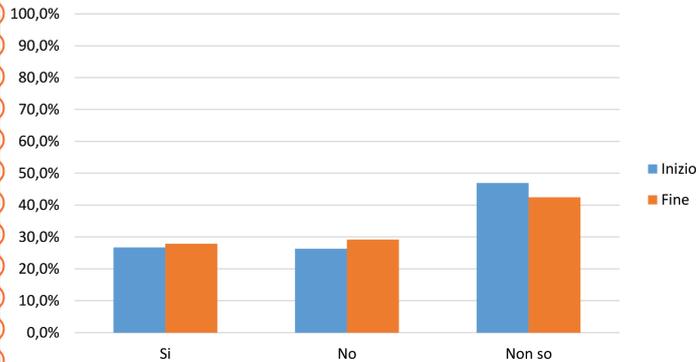
Stare nello stesso banco



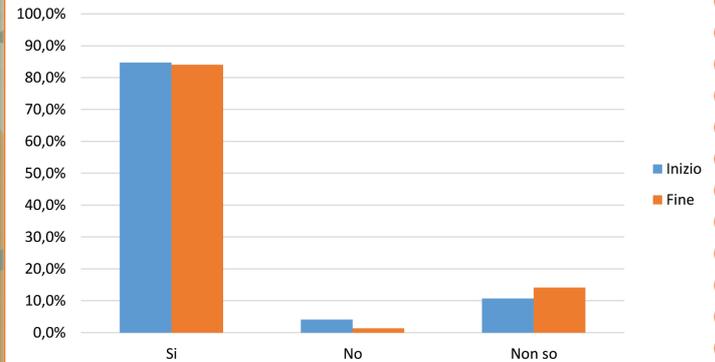
Andare ad una festa/cena



Convivere

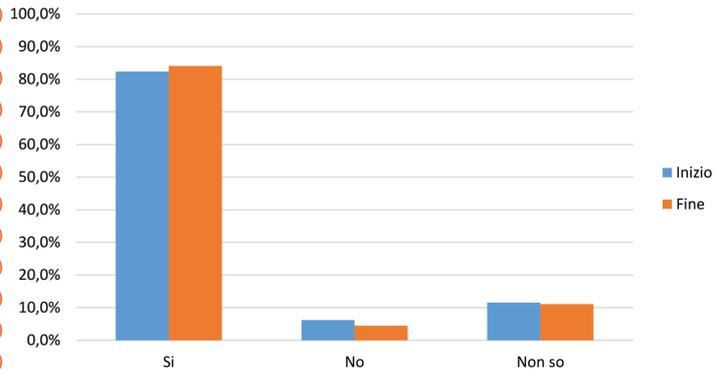


Rapporto di amicizia

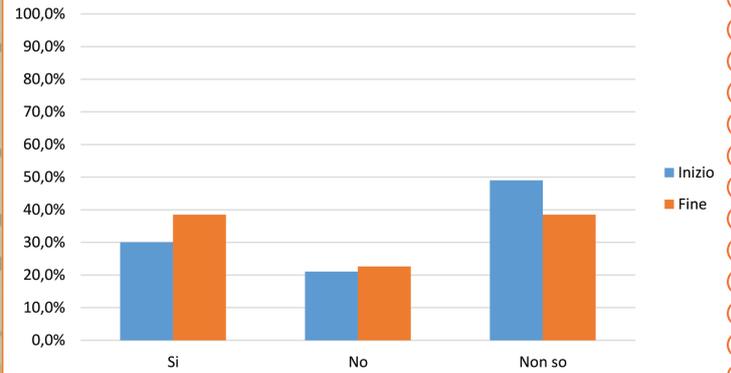


I QUESTIONARI

Fare dello sport

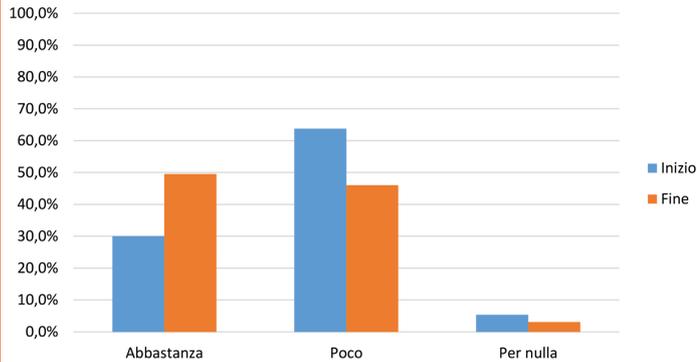


Andare in vacanza

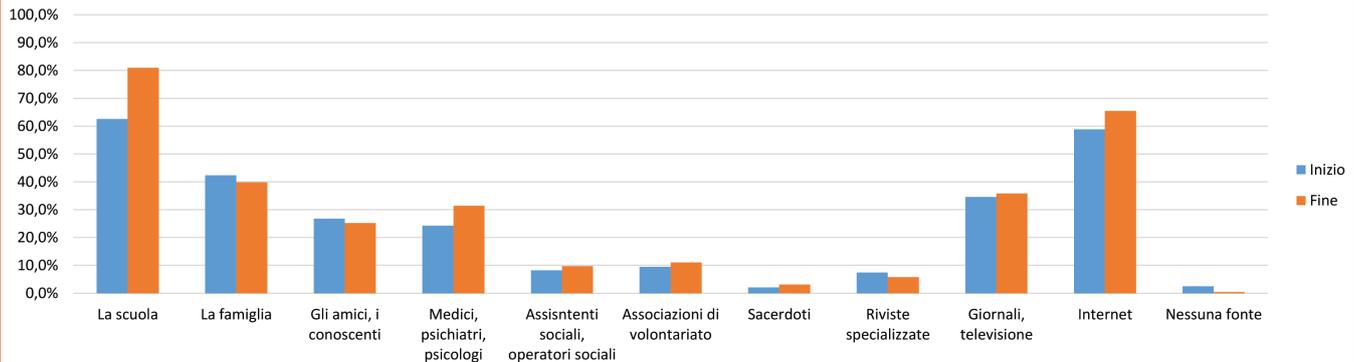


I QUESTIONARI

Ti ritieni informato sulle malattie mentali?

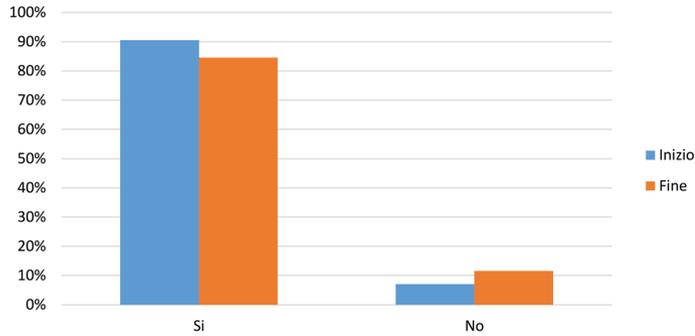


Le tue fonti di informazione

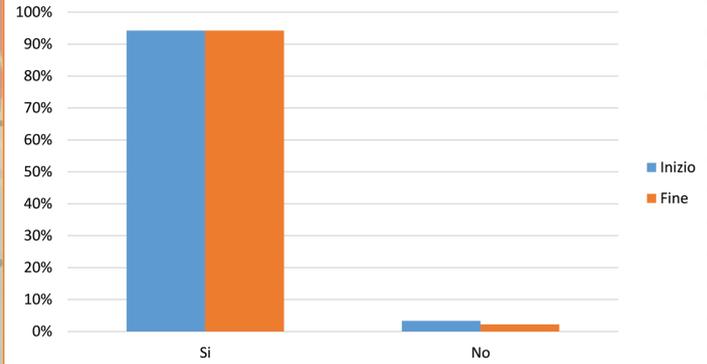


I QUESTIONARI

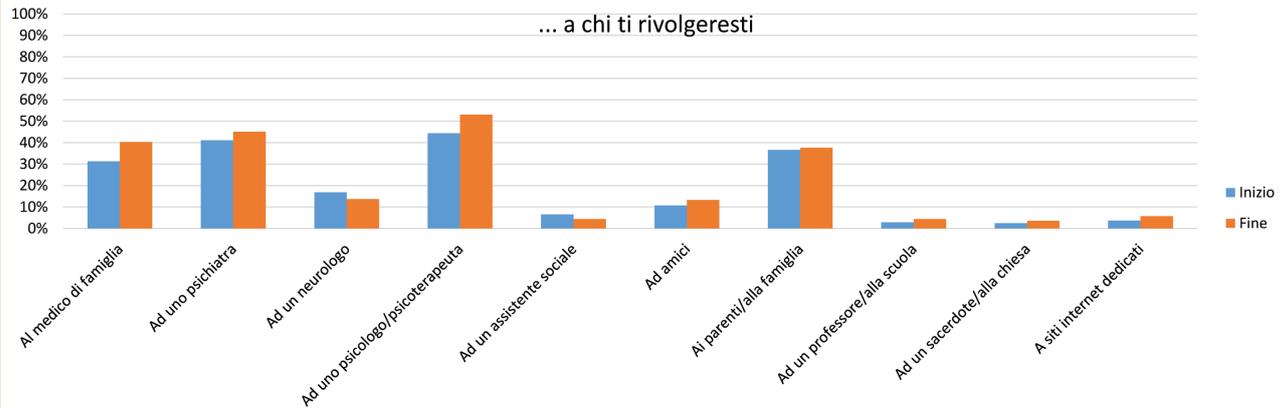
Ti interesserebbe saperne di più sulle malattie mentali?



Se una persona a te cara... chiederesti aiuto?



... a chi ti rivolgeresti



HANNO COLLABORATO

Il Chiaro del bosco onlus ringrazia tutta l'UOP 23 ASST Spedali Civili Brescia, la Fondazione della Comunità Bresciana, la parrocchia delle Sante Capitanio e Gerosa e IAL Lombardia, sede di Brescia, per l'ospitalità e tutte le persone che, a vario titolo, hanno partecipato al progetto:

Attenti al proprio benessere: salute mentale positiva nella comunità.

♡ Abrami Carla
♡ Affronto Carla
♡ Agazzi Cristina
♡ Albano Valentina
♡ Andric Tatiana
♡ Arpini Federica
♡ Bazzana Laura
♡ Benetti Giulia
♡ Bolis Gabriella
♡ Caldera Maria Teresa
♡ Campana Angelo
♡ Cappellini Andreina
♡ Cassago Daniela
♡ Chindamo Sonia
♡ Dalaidi Susanna
♡ Di Pierro Monica
♡ Dosselli Giuliana
♡ Duseti Patrizia
♡ Ferrari Daniel

♡ Foglia Daniela
♡ Frati Stefano
♡ Gattoni Ester
♡ Laffranchi Gian Paolo
♡ Loliva Caterina
♡ Lucchi Fabio
♡ Mainetti Francesca
♡ Mentasti Mariella
♡ Micheli Rossella
♡ Migliorati Simonetta
♡ Montanari Abramo
♡ Pasini Tullia
♡ Paterlini Paolo
♡ Pedrini Omar
♡ Perotta Gianluca
♡ Piazza Giacomo
♡ Pisa Margherita
♡ Placentino Anna
♡ Rancati Deborah

♡ Renzi Nadia
♡ Righettini Andrea
♡ Rossi Andrea
♡ Rossi Luca
♡ Sancius Sabrina
♡ Sandoni Matteo
♡ Savoldi Fabio
♡ Sayed Alì Simon
♡ Scarsato Gianpaolo
♡ Seggioli Giuseppe
♡ Spinello Carmen
♡ Stella Nicola
♡ Tosoni Silvia
♡ Turra Valentina
♡ Ungari Nadia
♡ Zani Simonetta
♡ Zipponi Isabella
♡ 21 Grammi

L'evento di questa sera “ **Incontrarsi Raccontarsi. Emozioni, Musica, Parole**” vuole essere occasione di condivisione dei percorsi vissuti in questi mesi e offrire spunti per riflettere insieme sui temi del benessere e della salute mentale. Durante la serata interverranno coloro che a vario titolo hanno preso parte all'esperienza. A seguire, il giornalista *Gian Paolo Laffranchi* intervisterà *Omar Pedrini*. La serata si concluderà con un aperitivo a cura di “*21 grammi*” in compagnia del gruppo musicale *Rises*.

EVENTO FINALE

il chiaro del bosco
In collaborazione con UOP23.ASST Spedali Civili di Brescia
DELLA COMUNITÀ
SANTA CAPITANO

INCONTRARSI RACCONTARSI
**EMOZIONI
MUSICA
PAROLE**

Interventi e letture dal progetto:
“Attenti al proprio benessere. Salute mentale positiva nella comunità.”

Aperitivo a cura di
“21 grammi” con musica by Rises

Gian Paolo Joao Laffranchi
dialoga con
Omar Pedrini

Ore 18 di giovedì 25 maggio 2017
Sala della Comunità
Parrocchia delle Sante Capitano e Gerosa
Via Botticelli 5 Brescia
(vicino alla Questura)
www.ilchiarodelbosco.org

info@ilchiarodelbosco.org cell: 3922032380
INGRESSO LIBERO



In collaborazione con UOP23 ASST Spedali Civili di Brescia



IL CHIARO DEL BOSCO ONLUS
sede legale: Via Oberdan 1/a 25128 Brescia

Contatti

info@ilchiarodelbosco.org www.ilchiarodelbosco.org