



- 02 Il carrello della spesa
- 03 COVID-19 Scoprire...
- 04 Tra solitudine e vicinanza

Cari Amici

Giugno
2020

Notizie da l'Arche - Comunità l'Arcobaleno

Quarto Inferiore, Giugno 2020

Campagna di raccolta fondi: Noi restiamo aperti in sicurezza.

Questo è lo slogan che abbiamo scelto per la raccolta fondi che abbiamo lanciato sulla piattaforma di crowdfunding Idea Ginger

L'Emergenza Sanitaria Sars-Cov-2 ha invaso inaspettatamente e con violenza la vita quotidiana della Comunità l'Arcobaleno.

Sin da subito sono stati chiari i rischi per le Strutture, le Comunità e i luoghi di accoglienza, dovuti all'esistenza del coronavirus sui nostri territori. La quotidianità della vita comunitaria è stata stravolta e trasformata dalla necessaria introduzione di rigide regole e corposi protocolli sanitari messi a punto per la tutela della salute di tutte le Persone che abitano la Comunità.

Abbiamo dovuto modificare la nostra modalità di stare in relazione, imparando prima e insegnando poi cosa significa

"Distanziamento Sociale" per proteggerci gli uni dagli altri. I Decreti Governativi e i Regolamenti regionali hanno chiuso il Centro Diurno della Comunità, frequentato da 13 Persone con disabilità intellettiva e di sostegno per le attività quotidiane del Centro Residenziale, luogo di vita di altre 20 persone.

Le persone con disabilità intellettiva, stanno soffrendo molto per i limiti imposti dall'isolamento e per l'interruzione di attività vitali e a supporto del mantenimento delle capacità. In questo quadro, chiediamo il tuo aiuto, per poter continuare a garantire un servizio sicuro per tutte le Persone che vivono in Comunità e per il nostro Personale che sta accompagnando il loro cammino di vita, anche in un momento così difficile.

Con il tuo aiuto possiamo mantenere vive le relazioni della quotidianità e mantenere le competenze acquisite di ciascuna Persona Accolta, continuando a progettare interventi a supporto di Persone e famiglie.

Daniela di Fine



Come donare:

Direttamente dalla piattaforma
www.idealinger.it
progetto: **Noi restiamo aperti in
sicurezza**

Bonifico Bancario
IBAN

IT 96 E 05387 36850 00000923085

Bollettino Postale
C/C 11737293

Il carrello della spesa

Non riesco a contare le volte in cui, come volontario a L'Arche, sono andato a fare la spesa per il Focolare Cedro o anche per la Comunità. Insieme a qualcuna delle Persone che Ci Ospita, e con qualche assistente, ci si arma di lista, di borse, di un po' di gioia e di molta pazienza. Già, perché al supermercato non sai mai quanto tempo ci metterai, non sai quanto dovrai attendere in fila alla cassa, non sai quanta gente sarà lì, come te.

Fare la spesa, comprare tutto ciò che serve per mangiare e per vivere quotidianamente, è un'azione quasi scontata, eppure nasconde tante sfaccettature. Ha a che fare con i tanti "riti laici" che riempiono le nostre giornate e le nostre settimane: probabilmente ciascuno di noi ha il suo giorno preferito, va in quel determinato negozio, solitamente a quell'ora, compra quelle marche di prodotti.

Attraverso ciò che mettiamo nel carrello della spesa si può capire molto di noi, dei nostri gusti, delle nostre preferenze gastronomiche, del nostro carattere, se viviamo da soli o con qualcuno, se abbiamo in casa persone anziane o bambini, si può perfino intuire le nostre diverse possibilità economiche.

Ogni volta che sono andato a fare la spesa con le Persone che Ci Ospitano a L'Arche Arcobaleno, tra tutte le varie osservazioni, spesso ho riflettuto su due aspetti fondamentali che, secondo me, vanno messi in luce: fare la spesa è un'azione insostituibile di coinvolgimento sociale ed è, contestualmente, un evidente segno di cura e di attenzione a se stessi e agli altri.

Con il nostro carrello in mano, quando varchiamo la porta automatica del supermercato (o di qualsiasi altro negozio!), entriamo in una piazza dove molte persone si incontrano, dialogano tra di loro, si scambiano informazioni in modo diretto o indiretto, una piazza dove

si contratta, si osserva, si sceglie ogni singolo articolo condizionati da mille messaggi pubblicitari, dalla nostra capacità etica e dal

nostro potere di acquisto. Il supermercato è una moderna piazza in cui le relazioni sociali, palesi o mediate, sono al centro del vissuto umano e possono generare incontri e cambiamenti. È una piazza dove ci si rende presenti, ci si "mostra", ci si mette in gioco e si affronta il palcoscenico della vita.

Come scrivevo prima, in secondo luogo, penso che riempire il nostro carrello, tanto o poco, dia immediatamente l'idea che siamo là perché abbiamo qualcuno da sfamare, da dissetare, da nutrire; qualcuno che ci sta a cuore – fossimo anche solo noi stessi -, di cui desideriamo prenderci cura, anche rispondendo ad una delle necessità fondamentali dell'esistenza umana.

Il carrello della spesa pieno dice che qualcuno ci aspetta a casa, che condivideremo un tempo a tavola con amici e familiari, che il cibo acquistato sarà strappato dall'egoismo per farlo diventare riverbero di amicizia e fraternità universale.

Scrivono Jean Vanier, in un passo del testo "La Comunità" (pag.361 e ss.):

Il pasto è la piccola festa quotidiana in cui ci si ritrova tutti attorno alla stessa tavola per nutrirsi e incontrarsi nella condivisione e nella gioia. Dà un piacere particolare al corpo e alla sensibilità. Perciò non ci si deve sbrigare il più in fretta possibile, col pretesto di fare cose più importanti o più spirituali.

[...] Il pasto è il momento in cui si unisce la gioia di mangiare bene e di bere, con la gioia dell'incontro. È una realtà meravigliosamente umana. Il legame tra il pasto e l'amore ha le sue origini nei primi pasti del bambino. [...]

Il pasto non è più allora un atto solitario, egoista e triste, ma diventa un tempo nel quale ognuno dà, condivide e ama.

È per tutte queste cose che ogni settimana, con le borse in spalla e con qualche sorriso, ci si dirige insieme, volontari assistenti e ragazzi, a fare la spesa.

Aldilà del banale acquisto del cibo, esso è un modo per raccontarci che ci stiamo a cuore, che ci preoccupiamo gli uni per gli altri, che siamo disponibili a fare la fatica di fare la spesa perché quella fatica si trasformerà nella felicità del ritrovarci a tavola, uniti, così come siamo.

È per questo – per ciò che ho capito io – che ci si tiene che le Persone che Vivono all'Arcobaleno partecipino a questa attività, perché facendo così si accorciano le distanze tra individui, tra forti e deboli, tra "fortunati e sfortunati", tra la Comunità e il Mondo.

È un grande valore aggiunto che non si può né quantificare né monetizzare. In questo tempo di Pandemia causato dal Covid-19, dovendo rimanere protetti in casa, questa attività è venuta a mancare. Non potendo uscire con le Persone che ci Ospitano a L'Arche, abbiamo trovato altri modi per fare approvvigionamento, diciamo che ci siamo fatti aiutare da chi può consegnarci il cibo a casa. Lo abbiamo accettato di buon grado e con tanta prudenza e ugual pazienza: sappiamo che ne va della nostra salute.

È un tempo in cui abbiamo rinunciato al carrello della spesa perché abbiamo bisogno, per ora, che qualcuno pensi a noi e che si occupi di noi in una modalità più sicura per tutti. Ma speriamo che appena sarà possibile, anche se "economicamente" potrebbe essere meno conveniente, torneremo a correre su e giù per le corsie e gli scaffali del supermercato, con il carrello della spesa in mano.

Vogliamo sentire la gioia e vivere la sfida di stare sulla Piazza della Vita. E questo è impagabile.

Nicola D.



Cinque per Mille

Quest'anno, più che mai, ogni singolo contributo per noi è importante.

Devolvere il cinque x mille è un gesto d'amore facile e veloce... Basta una firma!

A te non costa nulla, non sprecare questa occasione, scegli di donare per sostenere i progetti della Comunità.

Da quest'anno, perchè il tuo contributo non vada perso, occorre indicare il Codice Fiscale dell'Associazione "Gli Amici di Arche - APS": 91417270377

La nuova legge sul Terzo settore riconosce alle APS la possibilità di operare nel volontariato per tutte le iniziative di promozione sociale direttamente proposte o affiancando quelle associazioni, come L'Arche, per dare un supporto alle attività già in atto (feste, ricerca di finanziamenti, uscite con gli ospiti e gli operatori, ecc.)

Da una recente statistica risulta che solamente 1 ITALIANO SU 3 appone la propria firma per la destinazione del 5x1000.

Pertanto, FAI UNA SCELTA RESPONSABILE, DONACI IL TUO 5 X 1000.



Metti la tua firma e inserisci nell'apposito spazio il Codice Fiscale dell'Associazione "Gli Amici di Arche - APS" 91417270377

“Covid-19 fare i conti con se stessi”: è questo il titolo di un breve messaggio che ricevetti alcune settimane fa da un caro amico. La considerai una frase disgiunta nella sua natura, un ossimoro, un invito ad una consulenza da un medico internista, per scherzarsi su ...

Lo scoprii invece un tempo per imparare a prendere contatto con la vulnerabilità e la grandezza della mia umanità, con le risorse di ciò che dà gusto e senso alla vita. Insomma mi ritrovai in un “tirocinio” dal quale, senza troppa fatica, emergevano suscettibilità, in un “pressing emotivo”. In tutto questo immenso vortichio, nel concreto poco mutava; vivevo le restrizioni di tutti, condividevo la giornata con i miei famigliari come tutti in questo tempo, continuando a telefonare nei focolari con la cadenza di sempre, da quando agli inizi di dicembre il mio tempo di vita all’Arcobaleno si era concluso.

E il mio interrogativo è scaturito lì ... Iniziavo a chiedermi, di telefonata in telefonata, di videochiamata in videochiamata, che senso avesse per le persone della Comunità a cui vogliamo bene quel turbinio, che sembrava scaturito dal Covid19, che non dava respiro in una quotidianità apparentemente immobile.

Ed è qui, semplicemente qui, che ho chiesto aiuto ad uno stimato professionista ben allenato a maneggiare “con cura” il mondo dei traumi e quello della disabilità intellettiva.

Condivido con voi ciò che ne è emerso.

Anzitutto si è imposta l’urgenza metodologica di chiarire due aspetti: che cosa si intende per trauma e che cosa si intende per disabilità intellettiva nella sua complessità; poiché non si può negare a nessuna persona, scegliendo le modalità più opportune, la conoscenza scientifico - cognitiva di ciò che stiamo vivendo, né si può nascondere l’altra dimensione difficile da cogliere che è il mondo delle sensazioni, delle emozioni, degli affetti.

Non solo attraverso il mezzo verbale quindi, ma anche tramite immagini, la nostra cara CAA, ed ogni altra strategia: attraverso modellini tattili, mettendo cioè in gioco tutti i canali sensoriali...

Chiarito questo presupposto mi sono fatta raccontare il trauma nella sua forma più adatta anche a chi non è un “addetto ai lavori”... Si tratta quindi di una reazione di tipo emotivo-sensoriale, che una persona attiva di fronte ad un evento che viene vissuto come assolutamente intenso, forte, distruttivo. L’effetto che ne deriva è l’im-

potenza. Il seme del trauma è l’energia psicofisica che non riesce a manifestarsi né affrontando l’evento né a fuggire e si incista in un nucleo neurologico specifico che si chiama amigdala. Lo shock da trauma oggettivo determina una scissione fisiologica tra l’amigdala e la corteccia prefrontale tale per cui la persona ha il



ricordo sensoriale dell’evento che si è incistato in questo nucleo, ma, a causa della dissociazione, non riesce a raccontarlo, a descriverlo tramite le parole. Altro aspetto essenziale per comprendere il fenomeno del trauma è la capacità dell’amigdala di costruire e mantenere attivi i collegamenti, molto veloci, con il sistema simpatico e parasimpatico con la conseguenza inevitabile che nella persona traumatizzata, quando sente un odore o un suono che si collega all’evento traumatico reagisca con sintomi specifici come ad esempio una crisi di panico, l’apparire improvviso di flashback.

Qui il tempo è il fattore chiave, più ci si allontana dall’evento, più faticoso sarà il processo di rielaborazione. Il compito delle persone che ci stanno vicino, che ci accompagnano nella quotidianità, è quello di fungere da contenitore, da “nido” che accolga la nostra relazione con il trauma, da mente che aiuta ad affrontare la situazione stressante e anche, per così dire, a digerirla. Un bambino di fronte ad una situazione catastrofica, come un terremoto o uno tsunami, si traumatizza dalla reazione del genitore e non dall’evento in sé. Spesso le persone con disabilità non rimangono vittime del trauma, ma interiorizzano il nostro approccio a questo. Il Covid 19 e la messa in atto della quarantena, delle strategie inevitabili di distanziamento presenta delle sue specificità e attiva una forma di “trauma complesso” che colpisce in particolare il legame di attaccamento

Molte, moltissime informazioni ci giungono da ogni dove, creando una forma particolare di stress chiamata infodemia, ma attenzione alle “bugie di Pinocchio”; una strategia per smascherarle è cercare, laddove possibile, gli aspetti che le sdrammatizzano, cerchiamole purché siano in veste umoristica e di ilarità e scientificamente

corrette.

E da qui ... caro Dott. Secco che fare? Assunte un po’ di informazioni preziose, ci facciamo aiutare con tre consigli adatti a tutti i tempi della vita e a tutti gli interlocutori, in modo particolare a coloro che vivono in Comunità, aiutandoli così nel far emergere anche la componente emotiva. Uno dei suggerimenti è il favorire la costruzione all’interno della casa dove ciascuno abita o a livello mentale di un LUOGO SICURO, totalmente proprio, dove sentirsi realmente protetti, dove rifugiarsi e quindi, se penso agli adolescenti: VIETATO L’ACCESSO SENZA INVITO...

Un altro tipo di attività di gioco può essere quello della polvere magica: si racconta la FAVOLA DELL’ELFO che arrivando la notte sparge una polvere dorata, facendo tranquillizzare, creando un’atmosfera magica protettiva, creando una sorta di corazza o “pelle psicologica”; questa può essere fisicamente mediata da una coperta che avvolge tutto il corpo.

Infine un ultimo invito giocoso è quello riferito alle paure, cioè: HAI PAURA? Proviamo ad ascoltare la tua paura, in che parte del corpo la senti? E’ calda o fredda? Riesci a vederla? Di che colore è? Prova a mettere tu la mano sulla parte del tuo corpo dove senti la tensione e a farle un massaggio, prova a dire che emozione è, e nel mentre la provi lasciala andare.

Eccoci qui... Vi ho raccontato un po’ di ciò che ho scoperto attraverso le mie telefonate in Comunità, partendo dalle domande di qualcuna delle persone, dalle istanze sui giornali di altri, dai pianti di chi fatica a spiegarsi la mancata uscita per il caffè o l’assenza della famiglia nonostante il compleanno. Ancora una volta l’Arcobaleno è per me bloccata, mio malgrado, a 200 km di distanza, occasione per conoscere, scoprire ed essere pronta all’appuntamento con la storia; quell’appuntamento rischioso, in cui reimparare

a camminare e stare con gli altri, non negandoci o negando nulla, nemmeno le nostre spiegazioni, quando ci sembra di non aver compreso nulla, con la curiosità e il desiderio di scoperta, “il coraggio di una nuova immaginazione possibile”, la condizione:

DIRE SEMPRE LA VERITÀ ANCHE A CHI CREDIAMO NON LA POSSA COMPRENDERE.



Tra solitudine e vicinanza: relazioni ai tempi del Coronavirus.

“Restate a casa, mantenete le distanze di sicurezza, uscite solo per necessità, riducete il più possibile i contatti” ripete la stessa voce ogni giorno da diverse settimane. E poi c'è la Comunità che, con questa voce, si trova ogni giorno a confrontarsi ed a misurarsi come realtà sociale fatta di persone e relazioni, improntata sulla reciprocità e la presenza.

Un accostamento, questo, tra solitudine e vicinanza che risuona stridente e forzato come un ossimoro ma è proprio accostando due termini in forte antitesi tra loro che può, forse, evidenziarsi una terza possibilità che è la capacità di assorbire l'urto del contrasto che ne deriva e farne qualcosa di nuovo.

In un'espressione, fare resilienza.

Una delle parti più complicate del lavoro di queste settimane per le persone che vivono e lavorano in Comunità è stato, forse, quello di chiedere a se stessi e agli altri il contrario di quello che ci si era preposti di fare all'inizio, innalzando apparentemente barriere con il mondo esterno anziché superarle. Progetti, percorsi e attività vengono temporaneamente sospesi, ma le relazioni che le animano si conservano vivide nella mente e nel cuore di ciascuno nell'attesa di un nuovo incontro.

Ancora una volta, è forse proprio in questo contrasto apparente di intenti che può nascere l'opportunità di riscoprire oggi, ancora più di ieri, la presenza dell'Altro nei termini di un "esser-ci" più ampio e sfaccettato.

Sono giorni difficili per tutti. La quotidianità è, in parte, stravolta materialmente nella riorganizzazione delle attività e dei luoghi di svolgimento, ma anche e, soprattutto, sotto il profilo emotivo e psicologico.

La preoccupazione per la propria salute, per quella dei propri cari e delle persone vicine a noi, la paura per ciò che può succedere rischia di paralizzare ciascuno di noi. D'altra parte, di fronte alle situazioni di pericolo la risposta più naturale è la chiusura in se stessi, la protezione individuale.

“Restate a casa, mantenete le distanze di sicurezza, uscite solo per necessità, riducete il più possibile i contatti” dicevamo appunto all'inizio. Il virus avvalora e sostiene la solitudine, ma ha in sé anche la straordinaria capacità di avvicinare, nel senso letterale di mettere vicino: attacca i legami scoprendoli.

In questo panorama di senso, la casa diventa luogo di rifugio e protezione e al tempo stesso luogo di contrasto tra solitudine e vicinanza. Uno spazio privato, per nulla neutrale, in cui i legami emergono anche nella loro intrinseca contraddittorietà proprio perché costretti a stare dentro, a guardarsi ogni giorno con opportunità ridotte di evasione all'esterno.

La casa come luogo di emotività, a volte irruente ed impetuosa nella sua espressione,

FILASTROCCA SCACCIA VIRUS

Virus virusino, sei tanto piccolino
Però fai male alla gente
Di tutto il mondo
Che fa un gran capitombolo
Dalla montagna.
Gli ospedali di tutto il mondo
Sono pieni stipati:
Tu stanchi tutti i medici
Che sono molto affaticati
Ma che dicono a tutti
di stare tranquilli e buoni
e di farsi un piatto di maccheroni
al sugo rosso, e attaccare i vagoni
ad un treno veloce che porta via il virus
maligno
se lo porta in mare
dove da solo dovrà annegare.
i dottori son contenti
e tu un serpente senza denti
perché troveranno la puntura adatta
a guarire la cittadinanza.
Per stare guariti per sempre
Per restare uniti alla gente.

Rosa

ma anche di pensiero e di significato. Luogo, appunto, di *ri-scoperta*. Di ciò che divide e contemporaneamente unisce, dentro allo stesso legame. E', infatti, al nostro stesso legame, a volte attaccato e allontanato, che poniamo gli interrogativi che ci attanagliano nella solitudine della distanza e della lontananza dall'altro. *Sono importante per te? Ti prenderai cura di me? Ci tieni a me? Staremo insieme, nonostante tutto, anche nelle differenze e distanze che ci caratterizzano?*

L'interrogativo, scoprendosi nei propri desideri e bisogni più intimi, pone così le basi di un nuovo possibile legame, di un nuovo possibile noi. Un noi che si riscopre, ancora una volta, nella quotidianità ed intimità della casa, nello sforzo condiviso di *ri-trovarsi* ogni giorno, vicini e distanti nello stesso tempo, nei gesti quotidiani, ripetitivi, ma straordinariamente edificanti e nello sforzo condiviso di attribuire ad essi il valore di un legame capace di affrontare le tempeste e le crisi straordinarie.

Queste riflessioni nascono dai dialoghi con alcune persone della Comunità che, come ciascuno di noi, hanno vissuto e *vivono nella casa* questa dimensione di quarantena fra solitudine e vicinanza.

Sono dialoghi che si sono svolti tramite lo schermo di un telefono nell'impossibilità di farlo di persona in una panchina sotto il portico, in sala sul divano, comunque potenti e vibranti nel loro messaggio *a distanza*. Ci siamo ritrovati a parlare di resilienza, di fatiche, scontri e incontri, di piccole grandi gioie nonostante tutto, del valore

straordinario dell'ordinario, della possibilità, infine, di rimanere in contatto anche nella solitudine della distanza. A loro ho chiesto il permesso di condividere qui parte di questi preziosi dialoghi per il messaggio di speranza e fiducia che contengono.

A loro rivolgo il mio grazie, ancora una volta.

«Quando mi hanno comunicato che dovevo restare a casa è stato per me molto faticoso. Non posso più andare fuori, in piscina, a basket, a fare la spesa, a prendere un caffè. Devo restare a casa.

In camera mia ogni tanto quando sono solo mi sento un po' meglio, mi riposo. In casa, a volte, si litiga, ma poi stiamo di nuovo tutti insieme, comunque si fa sempre qualcosa insieme. Stamattina sono andato a buttare i ruschi nel cassonetto assieme agli altri, ho sistemato il compost con gli assistenti. Mi sento bene quando faccio queste cose assieme agli altri. Abbiamo anche mangiato bene, M. ha fatto le polpette e anche stasera mangeremo di nuovo bene. Domani faremo una grigliata fuori tutti quanti insieme, menomale che almeno in giardino possiamo stare.

Oggi pomeriggio sentirò i miei in videochiamata. Sai, vedo che stanno bene perché li vedo in faccia. Questo mi aiuta tanto.

Scusami, non ti ho neanche chiesto come stai. Come sta la bambina? Ma poi ci vedremo, vero? Ti volevo chiedere anche un'altra cosa... secondo te riapriremo? Come faremo a tornare come prima? Torneremo ad andare allo stadio? Lo sai che A. è andata a comprare delle cose di cui avevo bisogno? Menomale che alcune cose continuano, nonostante tutto.

Anche se tutto cambia, ci sono alcune cose che non cambieranno, forse.

Ci sentiamo, chiamami appena ci saranno novità. »

Marina B.



L'ARCHE
Comunità L'Arcobaleno
Impresa Sociale
Via Badini, 4
Quarto Inferiore
40057 Granarolo dell'Emilia (BO)

info.bologna@arca-it.org
www.larchebologna.it
Tel. 051.767300

FACEBOOK:
[comunita.larcobaleno](https://www.facebook.com/comunita.larcobaleno)

Campagna di raccolta fondi: Noi restiamo aperti in sicurezza.

IBAN IT 96 E 05387 36850 00000923085 - C/C Postale 11737293
www.ideaginger.it/progetti/noi-restiamo-aperti-in-sicurezza.html

