

IL SENTIERO EMOZIONALE

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA



Miriama Notargiacomo

Centro Diurno Psichiatrico Il Sentiero Cassino

Perché un progetto sulle emozioni?

progetto nasce dalla esigenza di **superare le difficoltà** ed esprimere il proprio vissuto emozionale.

emozioni tabù: sono le emozioni che nessuno osa esprimere perché considerate non solo negative nella loro accezione ma soprattutto giudicanti, avverse, sfavorevoli, inopportune.

*La rabbia mi viene quando mio padre diventa depresso. Dentro di me arriva la rabbia con ansia e vomito.» - **Empiero***



*Il silenzio è come stare nel buio in una notte.» - **Fabio***



*Con la scrittura riesco a scrivere tante parole e frasi che penso io. Parlando non riesco ad esprimermi.» - **Gianni***

*La paura mi fa bloccare tutto il corpo...la paura mi impedisce la parola e dà spazio a pensieri e incertezze» - **Assandra***



*La mia insicurezza sta nel non avere tutti i giorni la forza per affrontare gli impegni, il corpo lo sento logicamente fermo.» - **Simona***

*Non ho il diritto a difendermi e a riprendermi la mia dignità.» - **Nadia***



Le difficoltà osservate

Parlato Emotivo

Lessico Povero



Congelamento Corporeo

Disgregazione

Tabù emozioni negative

Obiettivi del progetto

Favorire l'accettazione di sé stessi e degli altri.



Aumentare la tolleranza alla frustrazione (emozioni tabù).



Empatia.



Saper esprimere in modo costruttivo.



Imparare il rapporto tra pensiero e azione/emozione.



Acquisire nuove abilità di autoregolazione del proprio comportamento.



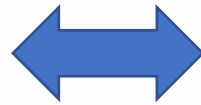
La Metodologia: Counseling



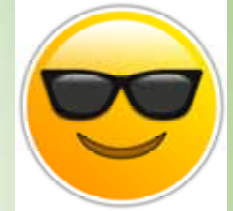
LA NEUROPLASTICITÀ



Limiti



Risorse



Bisogno



Autonomia



Identificazione



Desiderio



Gli Strumenti

La fiaba

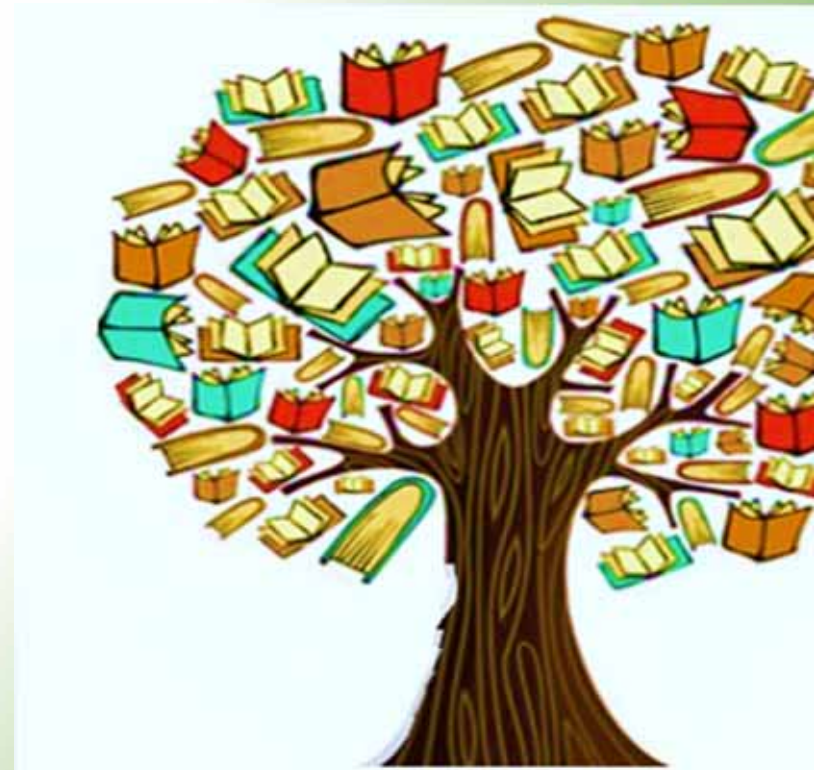
- ✓ *Scrittura creativa: (accesso creativo alla fantasia e al messaggio simbolico, utilizzo delle risorse alternative, utilizzo dell'identificazione di ruolo).*
- ✓ *Scrittura autobiografica: parlare di sé senza identificazione, in modo originale e autentico.*

Lineforum (In collaborazione con l'Associazione Dike)

- ✓ *Condivisione.*
- ✓ *Coping centrato sulle emozioni.*
- ✓ *Promuovere progetti d'integrazione.*

La lettura

- ✓ *Confronto.*
- ✓ *Etica dell'ascolto.*
- ✓ *Osservazione (comunicazione verbale e non verbale).*
- ✓ *Utilizzo della voce.*
- ✓ *Potenziamento abilità cognitive.*
- ✓ *Motivazione.*



Gli Strumenti

Regno Emotivo

- ✓ Dare forma e colore alle emozioni.
- ✓ Esternalizzare l'emozione.
- ✓ Favorire la creatività.

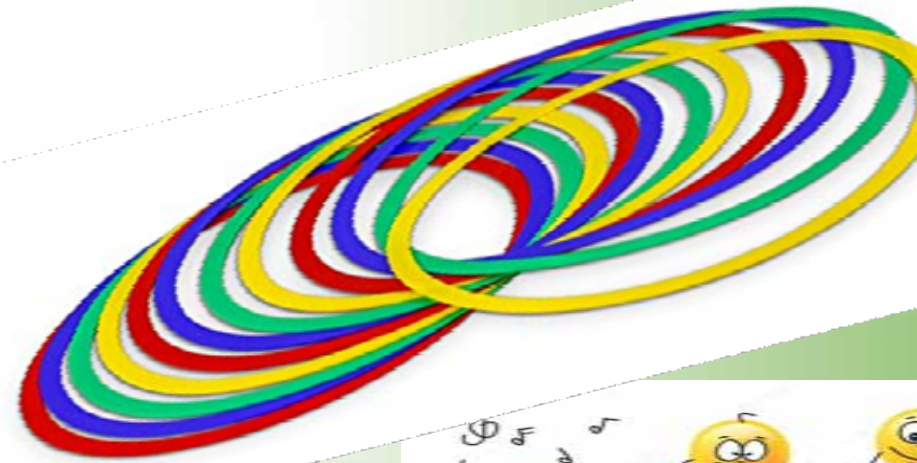


Fonte delle Emozioni

- ✓ Immagini, video e narrazione.
- ✓ Il livello cognitivo meno sviluppato può essere accolto ed espresso grazie al vissuto corporeo, il "Qui ed ora".

Dischi Colorati

- ✓ Campi emozionali e linguaggio meta-corporeo.
- ✓ Percezione corporea: cervello di dx.



Psico-counseling

- ✓ Espressione libera di movimento nello spazio, con se stessi, con l'altro.



ICOANALISI MULTIFAMILIARE DI BADARACCO

coinvolge e indirizza il trattamento sui tre sistemi coinvolti

- Pazienti.
- Famiglia/Società.
- Operatori/Sistema Curante.



✓ Obiettivi prefissati

- Attivare nuovi cambiamenti.
- Attivare interventi su più contesti: a centro, a domicilio, nell'ambiente sociale.
- Sviluppare l'autoaiuto e l'imparare/insegnare reciprocamente.

✓ Obiettivi raggiunti

- Collaborazione familiari e operatori.
- Miglioramento conflittualità familiare.
- Condivisione obiettivi comuni.
- Cooperazione e co-progettualità.
- Apertura e confronto tra operatori su tematiche e opinioni divergenti.
- Dialogo autonomo tra familiari e utenti.

ICOANALISI MULTIFAMILIARE DI BADARACCO



obiettivo: la consapevolezza

Identità: La mia vita di tutti i giorni, la mia vita di madre non vive affatto momenti di serenità se non veramente di rado. In realtà Nadia una vita non c'è l'ha...
Fortuna ormai da un mese sto frequentando il Centro, grazie alle attività con i volti amici trascorro delle ore in cui posso **essere più me stessa** e quindi mi sento più serena. – Nadi a

Orgoglio: io sono orgoglioso quando finisco un capolavoro. Io sono orgoglioso quando mi chiamano per un lavoro. Io sono orgoglioso di fare le cose al centro e poi **a casa**. – Fabi o

Forza: la speranza è il **carburante** della vita è una luce sempre accesa che se pur fioca brilla sempre. È questa forza che mi fa alzare dal divano e decidere di muovermi per ridare un senso a questa esistenza. – Paolo

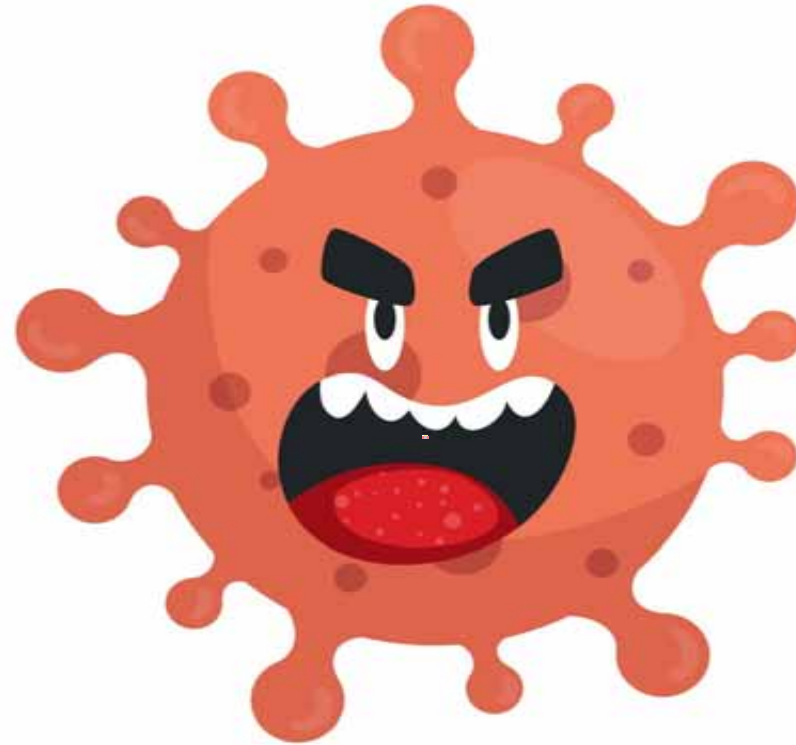
«Ti allontanasti lentamente dopo avermi fatto varcare cancelli di ferro e di utopia... ed ora mi ritrovo inerte ma senza pesi sulle cinte di Babilonia; Un viaggiatore senza più destinazione, figlio del mondo e orfano di esso» – Paolo Bray

Sorpresa: è un momento inaspettato, ho ricevuto ospiti con cui chiacchiere e mi fa bene come se ci fosse un cambiamento dentro di me. Incontrando persone diverse mi piace, attraverso gli altri **mi confronto**. -Simona

Ispirazione: il momento che vivo con i ragazzi del Centro mi fa sentire la voglia di **essere serio** nella vita. -Davide

*«io combatto la tua idea, che è diversa dalla mia, ma sono pronto a battermi fino al prezzo della mia vita perché tu, la tua idea, possa esprimerla liberamente»
-Voltaire*

ARRIVA IL COVID



...e allora cambiano gli strumenti

Covid-19 la Relazione di Aiuto a Distanza

aiuto a distanza ai pazienti e ai loro familiari che sono costretti a rimanere in casa.

protezione della salute fisica.

continuità della relazione di aiuto.

prevenire e gestire l'ansia, il disagio e i conflitti legati ai contesti familiari in cui vivono i nostri utenti.



Covid-19: I nuovi Strumenti

Counseling telefonico.

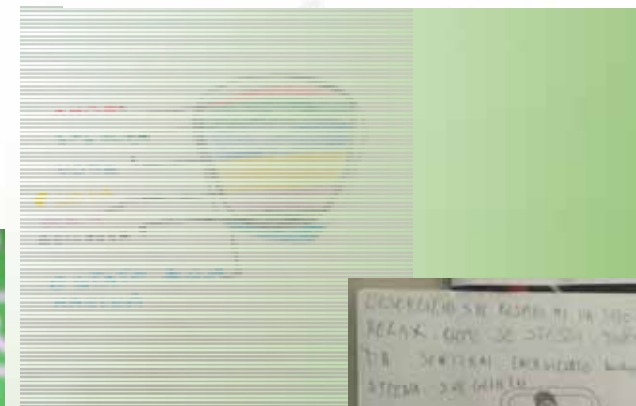
Strumenti assistenziali.

Strumenti personali (tirocinanti psicologi).

Strumenti di bisogno emotivo (tirocinanti educatori).

Chat di gruppo.

Gruppi multifamiliare da remoto.



CHAT DI GRUPPO (Durante il Lockdown)

Marzo 2020

«Sono tornate vecchie "amiche" quali
le e atteggiamenti compulsivi»

O

«Mi sento come una rondine chiusa in
gabbia che aspetta di volare»

NNI

«Ho scoperto il piacere di pulire per avere
giornate belle e pomeriggi invernali come
se fossi per stare tutti insieme»

NA

«Sento il desiderio del contatto con le persone
e il desiderio di vedere il mio ragazzo»

SARA

«A casa sono spesso da solo e mi sento in
una situazione di isolamento»

GIANNI

«Ho scoperto il piacere di rispolverare vecchia
musica che diventa vita»

ANTONIO

«Mi sento come se fossi insabbiato e con la
testa che pensa di ritornare a vivere»

NICOLA



CHAT DI GRUPPO (Post Lockdown)

Giugno 2020

«Oggi ho paura di prendere l'autobus rischiando di essere contagiata, però devo farlo. Venire a Cassino, però, mi fa sentire più protetta e comoda»

MONA

«Ci sentiamo più uniti»

MARA

«Come una fenice, così risorgerò dalle mie ceneri»

GIULIO

«Il pensiero del rientro in un luogo amico mi ha aiutato a far tornare la luce»

PAOLO

«mi sento felice di incontrare le persone che avevo lasciato ma triste di prendere il pullman»

GIANNI

«Il ritorno mi fa sentire strana ma sono felice che quasi tutto sia tornato alla normalità»

SIMONE



I Risultati Raggiunti

durata del Progetto: 20 mesi

utenti: 16

utenti con completa/parziale autonomia.

utente con sostituzione del tutore legale.

utenti inseriti in Comunità terapeutica.

utenti inseriti in Progetti di lavoro.

utenti con modifica della terapia farmacologica e Cambio Diagnosi.

utente in via di reinserimento nel contesto sociale.



I Risultati Raggiunti

Il mio schema è questo, essere impulsiva di fronte a mia madre. Dietro questo schema c'è un'emozione: La tristezza. Quando mi scatta a volte mi controllo, a volte no. Rispondo male, vado a strillare e certe volte mi vengono i pensieri brutti di menarla e certe volte prendo il coltello per suicidarmi, molte volte...ma adesso strillo solo. Non posso cambiare mamma a io sì». – Sara

La libertà per me è vedere il cielo, è vedere ciò che ci fa del bene nella vita ma soprattutto capire dove sta il male. Penso che la libertà non vada tolta a nessuno, ma anche questo per me esistono responsabilità e cose che mi tengono impegnato. Ho da dire che la natura è essa stessa un eccipiente, ci dà le montagne, i laghi l'aria pulita, il mare che con le sue onde ci rilassa...la natura vale molto». – Nicola

Siamo figli di situazioni mai realmente affrontate e solo passivamente subite. Iniziali con lo spezzare la routine che si riproponeva, uscendo e allontanandomi dalla fonte dei miei problemi. Sono passati mesi, riesco a gestire la vita, a respirare. Sono io, attore, sceneggiatore e regista del mio copione, non più comparsa ma protagonista.» – Paolo

I Risultati Raggiunti

Ho vissuto per anni la consapevolezza che mio padre aveva problematiche serie e mia madre con un carattere impossibile che non ha mai voluto capire di avere un marito con dei problemi. A noi figlie non ha mai risparmiato una lite tra loro due. Da certe situazioni non si scappa mai e io sono andata via di casa, ma dovevo correre sempre da loro, oppure era mio padre a venire a casa mia. Anche il mio matrimonio è naufragato. Io mi sono ritrovata ad essere una donna bisognosa di amore e affetto incondizionato. Ora sono qui con il peso del mio fallimento, ma al tempo stesso con gli occhi pieni di gioia quando guardo le mie bambine che mi chiamano "MAMMA"». - Nadi a

Dal mese scorso ho iniziato la mia prima esperienza di lavoro. Mi trovo bene a occuparmi di una persona , mia fa sentire più realizzata. Voglio che la mia vita sia normale , senza pensare alla mia malattia , andare avanti. L'esperienza mi ha insegnato che la vita con me è stata dura ma allo stesso tempo ora mi sento orgogliosa, ho guadagnato stima per me stessa. Anche se sono stanca posso farcela». - Simona