

## **Incontrarsi**

*Un incontro.  
Un raggio di luce  
Che a volte ci regala la vita.  
Frammenti di storie  
s'intrecciano e si riconoscono  
per comporre una rete  
di calore e di fiducia.  
Un abbraccio di speranza  
Accarezza i cuori e li rigenera.*

*Scrivere  
per raccontare,  
per raccontarsi,  
per aprirsi,  
per conoscersi,  
per condividere,  
per progettare,  
per sperare, per costruire,  
per cambiare.*

*Scrivere  
Per fermare sulla pagina  
Parole che servono.*

*Il gruppo*

# Noi

## Insieme per comunicare

Siamo un gruppo di amici che si ritrova il venerdì pomeriggio a S.Pierino in Vincio, nella sede dell'Associazione "*Oltre l'Orizzonte*", che si occupa del disagio psichico

Ci ritroviamo per conoscerci meglio, per stare insieme e per COMUNICARE.

Insieme abbiamo capito che  
una "COMUNICAZIONE GRANDE", cioè vera,

si differenzia da

una "COMUNICAZIONE PICCOLA", cioè saltuaria e un po' superficiale.

Una "GRANDE COMUNICAZIONE" ha bisogno di:

- rispetto	- fiducia
- sincerità	- discrezione
- regolarità	- ironia
- piacevolezza	- ascolto
- spontaneità	- spigliatezza
- concretezza	- serenità
- tempo reciproco	- simpatia

Abbiamo anche capito che  
si comunica

con la VICINANZA l'uno all'altro  
attraverso

-Il silenzio e

l'ascolto

- La parola

-Il gesto

affettuoso

## Noi

### *“I ragazzi del venerdì”*

#### Chi siamo

#### Luca

<b>Ludico</b> <b>Umile</b> <b>Caritatevole</b> <b>Amichevole</b>	<b>Insomma</b> Mi piace trovare sempre nuovi amici con cui condividere i miei interessi.
---	---

#### Tiziano

<b>Testardo</b> <b>Insistente</b> <b>Zuzzurellone</b> <b>Interiore</b> <b>Amorevole</b> <b>Naturale</b> <b>Ostile all'intolleranza</b>	<b>Insomma</b> Tendo a raccogliere in me tanti aspetti, sia interiori che esteriori, della personalità umana.
--	--

#### Vladi

<b>Volenteroso</b> <b>Lungimirante</b> <b>Amichevole</b> <b>Determinato</b> <b>Intelligente</b>	<b>Insomma</b> Sono una persona sincera che aspira sempre a migliorare.
---	--

#### Benedetto

<b>Bello</b> <b>Energico</b> <b>Neve</b> <b>Estroverso</b> <b>Dentice</b> <b>Eguale</b> <b>Torre</b> <b>Terreno</b> <b>Oculato</b>	<b>Insomma</b> Sono una persona con tanti aspetti.
--	---

## **Silvio**

<b>Sincero</b> <b>Impulsivo</b> <b>Libero</b> <b>Volenteroso</b> <b>Intuitivo</b> <b>Onnipresente</b>	<b>Insomma</b>  Sono una persona che si interessa dell'altro e cerca di aiutare con spontaneità.
--	--

## **Roberto**

<b>Rispettoso</b> <b>Oggettivo</b> <b>Bisognoso</b> <b>Episodico</b> <b>Resistente</b> <b>Timoroso</b> <b>Operoso</b>	<b>Insomma</b>  Sopporto il comportamento degli altri, agisco secondo quello che è evidente... Sono una persona complessa che non riesce a comunicare nel mondo del collettivo.
---	---

## **Rita**

<b>Riflessiva</b> <b>Intuitiva</b> <b>Tenera</b> <b>Aperta</b>	<b>Insomma</b>  Sono una persona che cerca le cose che contano.
---	---

# Noi comunichiamo

## con l'ascolto e il silenzio

Vladi:

- Non è facile parlare del silenzio. Il silenzio dà il modo di riflettere ma anche di ripensare a una giornata, per esempio al mare. Io non lo amo molto, ma per altri è importante. Il silenzio assomiglia a uno stagno con qualche pesce

Silvio:

- Il silenzio a volte è consigliere e allora io lo cerco, a volte lo evito perché mi inquieta. Tutto sommato però sto bene nel silenzio. Silenzio è ascoltare un bosco che ti parla e ti fa sentire protetto.

Luca:

- Il mio silenzio. Per me sei guaritore nei momenti di difficoltà. Altre volte sei necessario per penetrare dentro l'altro che mi è davanti, per sintonizzare il mio spirito con quello che è accanto a me. A volte non ti voglio e cerco le parole dell'altro che rompono il silenzio.

Roberto:

- Io non posso stare spesso nel silenzio. Non è una grande difficoltà ma se ci fosse sempre mi troverei costretto a muovermi, visto che ho esigenza di comunicare agli altri il mio bisogno di superare insieme la solitudine che il silenzio suscita. A volte credo che il silenzio sia l'unico a distinguersi. Si presenta spesso con un solo richiamo, cioè, almeno per me, un vuoto a perdere.

Benedetto:

- Il silenzio è utile quando siamo bambini puri, innocenti e dà molta gioia. Il silenzio è pace, è allegria, è voglia di stare assieme, è d'oro. Il silenzio è la voce soave di una donna che si chiama bocca di rosa, che mette l'amore sopra ogni cosa.

Tiziano:

- Il mio silenzio è un silenzio amico, perché se c'è io so che non mi farà mai male. Con il silenzio riesco a ristabilire l'armonia dentro di me. Avendo fatto 10 anni di yoga, ho imparato a liberare la mente,

dove i pensieri si accumulano incessantemente, attraverso la meditazione che toglie i lacci interiori. Oggi viviamo nella velocità, immersi in un rumore che non ci dà la possibilità di comunicare correttamente. Io tendo a cercare il silenzio della natura, mi ci immergo completamente, riuscendo a sentire me stesso, a parlare con me stesso. Penso che nell'immensità dell'universo sono un infinitesimo granello di materia ma sento che vivo. La natura è anche voce che mi parla dentro. Il bosco è la pace

Rita:

- Il silenzio è indispensabile per trovare se stessi e per incontrare l'altro, perché permette l'ascolto. A volte il silenzio fa paura.

## **Noi comunichiamo con la parola**

Samantha:

- La mia parola è fondamentale. Con questa riesco a esprimere tutte le mie emozioni più profonde. Sono un tipo trasparente, non riesco a nascondere le mie emozioni, ho sempre bisogno di esprimerle. A volte sono anche troppo diretta, ci sono modi e forme più adeguate per non ferire gli altri, ma la mia sincerità è talmente grande che a volte mi sento una bambina, sono la bocca della verità. Mi piace parlare, mi piace scherzare, mi piace comunicare... Sono sempre molto educata con chi lo è, ma guai a pestarmi un piede: a parole glielo faccio pagare in modo diretto.

Silvio:

- Per me la parola è forma di vita e come tale va condivisa. Con la parola si entra in relazione con gli altri

Vladi:

- La parola è amica dell'uomo. Aiuta, indica, insegna, guarda. Con essa si creano i rapporti con le persone. Un uomo senza di essa non potrebbe stare. Ci aiuta a capire gli altri, le cose, gli affetti. Cresce da dentro di noi.

Luca:

- Io pongo molta attenzione al mio modo di usare il timbro di voce in maniera sempre il più pacata possibile perché come può ferire me anch'io posso ferire il mio interlocutore usando parole aspre e cupe. E' importante la parola! A me serve per comunicare le mie emozioni. Ma può anche ferire, la parola. E per essere più preciso anche il timbro e il tono di voce con cui viene detta la parola è di estrema importanza.

Roberto:

- La parola mi serve a persuadere a fare una cosa che ritengo giusto fare e non la uso tanto per comunicare emozioni. Con questo giornalino vogliamo comunicare agli altri il diritto e il dovere di rivestire un ruolo in un mondo che riguarda tutti, per superare lo stigma che ci isola.

Benedetto:

- La parola mi suscita emozioni, ma anche tanta umiliazione e tanto frastuono. Per il mio rapporto con la parola apprezzo così tanto i libri degli altri che li compro e poi ne leggo solo qualche pagina, perché mi piace restare col mistero di quello che lo scrittore mi voleva dire. Così do io al libro l'esito che voglio. La parola è importante come i gigli che sono nel prato, come il sole che spunta la mattina, per il saluto di un amico, per il suggerimento di una madre, per la preghiera di un familiare.

Rita:

- La parola ci apre il cuore perché ci permette il dialogo e l'incontro. La parola, se usata con consapevolezza e sincerità, ci permette la conoscenza, l'apertura, l'amore. Io so adoperare le parole perché l'ho sempre fatto, sia per il lavoro che per comunicare, ma non le amo tutte. A me piacciono e voglio usare parole vere, che dicono qualcosa che ha senso per me e per gli altri. Parola, io ti adopero e ti amo tutte le volte che ti cerco e che mi servi per trovare i miei punti di riferimento.

# Noi e i grandi temi dell'esistenza

Ci siamo interrogati sui grandi temi dell'esistenza e abbiamo espresso i nostri punti di vista.

	<b>FEDE</b>	<b>VITA</b>	<b>MORTE</b>
1. Tiziano	Un percorso di gioia	Un percorso doloroso	La naturale conclusione
2. Roberto	Certezza	Solitudine	Aiuto
3. Rita	Dio, io ti cerco	Voglio dare un senso alla vita	Ho ancora paura, ma meno
4. Benedetto	Io credo nella messa	E' un sogno	Io so' pazzo, io so' pazzo, nun ce scass...
5. Silvio	Serve ad affrontare la vita	La vita è tutto, aspetti positivi e negativi	E' più dura per chi rimane
6. Vladi	Valore importante	Un'esperienza	Oscurità
7. Luca	Ti sei presentata a me con poco sforzo	Vivere con gli altri, partecipare	Ci sei sempre vicina
8. Samantha	Dio	Va vissuta	Certezza

	<b>SOLITUDINE</b>	<b>VALORI</b>	<b>AMORE</b>
1. Tiziano	Luogo di pace	Sincerità, rettitudine	Tutto ciò che posso dare agli altri
2. Roberto	Incomprensione	Sofferenza	Vita
3. Rita	A volte ti cerco, altre ti evito	L'ascolto, l'onestà interiore, il rispetto	Per tutti gli esseri viventi
4. Benedetto	Secondo me non esiste	Aver cura di	Un cagnetto da portare a spasso
5. Silvio	Vuoto, inquietudine	Famiglia, amicizia	Per la famiglia, gli amici, gli altri
6. Vladi	Amarezza	Amore	Vita
7. Luca	Lo sciroppo amaro	Amicizia	Verso tutti con grande difficoltà
8. Samantha	Compagna di vita	Molti	Immenso



**Noi**

## **e la poesia**

Ci siamo interrogati sulla poesia.  
Silvio ne ha scritta una da solo:

### **Fede**

Fede, compagna di vita  
batti dentro.  
Sei sorella di vita, cresci ogni giorno con noi.  
Regali un senso diverso  
per affrontare meglio l'esistenza.

*Silvio*

Il gruppo ne ha scritta una tenendosi per mano:

### **Solitudine**

Un momento di chiusura  
dentro una campana di vetro.  
Una compagna di vita.  
Una maestra che ti insegna  
a stare con gli altri.  
Un passaggio della vita.  
Un momento di benessere.  
Una presenza fissa e lacerante  
che non so cos'è.

*Il gruppo*

**Noi**

**e LA NOSTRA PROPOSTA  
aperta a chi vuole:**

*Condividiamo il venerdì!*

*E' bello stare insieme!*

Vladi:

- Io faccio una proposta nuova. Vi propongo il cinema perché è uno strumento per conoscere e conoscersi, per divertirsi, per avere un passatempo ed un hobby in più. Perché non vedere insieme un film un venerdì al mese?

Benedetto:

- Io propongo che continuiamo l'incontro del venerdì perché io ci vengo sempre volentieri, qui all'associazione. Mi sento benvenuto e anche se è un po' faticoso prepararsi la cena, facciamo tutto con gioia e simpatia perché ci si vuole bene come in una grande famiglia.

Luca:

- E' decennale, anche se non continuativa, la mia esperienza di ritrovarmi con quelli che io sento miei amici intimi, per condividere il venerdì. Molti si sono succeduti con la loro presenza seguendo il proprio cammino di vita all'interno dell'associazione. Il mio primo ricordo del passato è lo smarrimento in cui mi sono ritrovato quando, non essendo più lucido nei miei pensieri, mi ero allontanato dal contesto sociale. Non capivo più gli altri, ne avevo timore, paura, mi ero recluso in casa. Le cure mi erano state date dopo una diagnosi molto semplice ma piena di sofferenza: depressione.

Furono efficaci e continuative ma non bastavano solo i farmaci, occorreva socializzare con altri che avessero un momento per ascoltare i miei pensieri, non sempre coerenti con la realtà. E' all'associazione *Oltre l'Orizzonte* che ho trovato un momento ( il venerdì sera) per ritrovare la mia serenità.

Silvio:

- Continuando a frequentarci il venerdì, propongo a tutti di stare con gli altri, di relazionare cercando di entrare in empatia, di rispettare sempre il vissuto dell'altro.

Roberto:

- Oltre a quello che hanno detto gli altri, vi propongo di occuparci dei grandi problemi di attualità.

Samantha:

- La serata del venerdì mi è fondamentale per socializzare. Gli amici che ci sono il venerdì sono gli unici che ho, con cui posso parlare tranquillamente senza venir giudicata da loro. Parlo dei miei problemi come parlo di cose futili, ma comunque tutti mi rispettano. Non li vedo maligni, non li sento ipocriti nei miei confronti. Sono tranquilla con loro come non mi succede fuori, dove ho paura del giudizio degli altri. Mi hanno fatto troppo male, mi sono chiusa in me stessa per anni. Ora ho bisogno di uscire allo scoperto. Per chi mi compiangere, per chi mi accetta, per chi mi ama, per chi mi amerà, sono così, sono io. Sono una persona semplice, con la quale si sta bene insieme. Ho tanto bisogno di affetto, di qualcuno che mi dia un po' di fiducia. Ho bisogno di amici veri, come ho bisogno di un compagno. Gli amici, se sono veri, restano e non tradiscono mai. Il compagno è importante, ma una storia può finire e allora non rimane niente, solo dolore.

## **Noi**

### **per suscitare il buonumore**

- Un bidello si accorge che una lavagna è rotta e dice: “Ora va ingessata” (Benedetto)
- Pierino chiede al fornaio: “Voglio un panino”. Il fornaio: “Lo vuoi con la coppa?”. “perché, sono arrivato primo?” (Benedetto)
- Una coppia di sposi è in vacanza a Gerusalemme e lì la moglie muore. Il marito va all’agenzia di pompe funebri per il funerale e il becchino dice: “Se la seppellisce qui spende 150 euro, se la porta in Italia 5000”. Il marito ci pensa un po’, poi dice che la porta in Italia. “Come? Qui è più economico!”. “Sa, qui una volta è risorto un tizio, non vorrei che facesse uguale...”
- C’è un handicappato sulla carrozzina che attraversa i binari di un passaggio a livello in piena campagna e a un certo punto la ruota della carrozzina entra nel binario. Lui urla: “Casellante!” e quello risponde: “Vengo, vengo”. Arriva il treno e l’handicappato sta tranquillo pensando: “Ora arriva il casellante”. E quello: “Sì, volevo sentire la botta...” (Benedetto)

### **per concludere**

- Fate fotografie a soggetti vari: vi sentirete la gioia nel cuore. (Benedetto)
- Fatevi più amici che potete!!!! (Silvio)
- Ogni volta che provo a realizzare una mansione, un impegno, nonostante la mia ridotta energia, sono contento. (Luca)
- Ci si vede venerdì. (Tutti)

Noi

e i nostri lettori



(caratteri webdings, windings, windings2 ) =

**Saluti con una frase**

Silvio:

**In più di uno si sta meglio!**

Vladi:

*Bello!*

Luca:

**A presto!**

Benedetto:

*Andiamo che la strada è lunga!*

Roberto:

*Con voi senza problemi!*

Rita:

**Grazie, ragazzi del venerdì!**

*E' bello stare insieme*

## Che bello avervi trovato!

### Questo mio “diverso venerdì”

( Rita)

Per 10 venerdì ho incontrato voi, “ragazzi del venerdì” di “*Oltre l’Orizzonte*”, dalle 17.30 alle 19 e anche quando avevo impegni mi sono liberata per questo *momento di valore* per me.

Ho conosciuto in voi persone belle, persone ricche di calore e di sincerità. Io sto bene con voi perché mi si apre il cuore a cose vere e mi sento a mio agio.

Scrivere è servito per *incontrarsi*.

Mettiamo in comune semplicità e complessità e io esco arricchita. Non sapevo che cosa sarebbe stata questa esperienza ed ora che l’ho provata sono contenta e vorrei che continuassimo a fare un po’ di strada insieme, sia attraverso la scrittura che attraverso *i nostri discorsi*.

Grazie, “ragazzi del venerdì”!

Un abbraccio

Rita
