

Siamo fatti così

Sommario

Tra scelta e limite

Editoriale 1

Andiamo nel mondo
Scegliere: il primo passo verso l'autodeterminazione 2

Le frasi celebri
...ho mangiato polenta e castoro!!! 3

L'intervista
Teatro e autodeterminazione 4

L'angolo del cuore
Libertà nelle emozioni 6

Le famiglie parlano
Complicità e desideri 7

L'avventura del fare
Protagonisti nel quotidiano 8

Gruppo di Riflessione:
"assalto alla mente" per decidere consapevolmente 10

Da leccarsi i baffi
Cucinare: un pretesto per scegliere, una leva per la motivazione 11

Spazio al pensiero
Limiti e condizioni dell'autodeterminazione 12

Sbirciando qua e là
Tanti modi per esserci 14



L'autodeterminazione è declinata, in questo numero, secondo le diverse esperienze vissute all'interno e all'esterno del C.E.A.. Il nostro sforzo è, infatti, quello di andare nella direzione di una ricerca accurata di spazi anche minimi in cui dare la possibilità ai nostri utenti di esercitare

una certa decisionalità comprendendone, ove possibile, il significato.

Abbiamo dunque dato rilievo a tutti quegli ambiti nei quali perseguiamo questo obiettivo: le attività occupazionali, la scelta di un pezzo musicale da ascoltare o di una ricetta da realizzare, la possibilità di dire un sì o un no a una attività piuttosto

che a un'iniziativa. Insomma ogni occasione di determinare delle scelte viene amplificata nell'intento di riservare attenzioni e opportunità a tutti nel rispetto della specificità di ciascuno.

Lara Andriolo
e Monica Guttero

Andiamo nel mondo

Scegliere: il primo passo verso l'autodeterminazione

L'autodeterminazione incide in maniera determinante sulla qualità della vita ed è un bisogno dell'uomo e una propensione innata [Deci e Ryan, 1985].

Ovviamente, non è una condizione assoluta per nessun essere umano, ma si declina in uno spettro di sfumature che considera aspetti personali, ambientali e sociali.

Secondo Wehmeyer [1999], un autore statunitense che si è occupato di autodeterminazione in situazione di disabilità, il comportamento autodeterminato sottende a quattro caratteristiche: l'autonomia comportamentale, il comportamento autoregolato, l'empowerment psicologico (percezione di controllo e self confidence) e autorealizzazione.

Individuare e lavorare sugli elementi che influiscono sull'autodeterminazione è fondamentale per poter raggiungere risultati efficaci. Ogni persona ha un temperamento, un ambiente di vita e un percorso educativo differenti, per cui è necessario concentrarsi per ognuno sulle caratteristiche da implementare e sugli eventuali comportamenti da estinguere o attenuare.

Alcuni utenti, per esempio, hanno bisogno di essere aiutati ad affrontare situazioni in cui devono effettuare una scelta (per esempio, decidere quale capo di abbigliamento comprare con una certa quantità di denaro o quale piatto scegliere al ristorante) perché raramente si trovano davanti a questo tipo di situazione, forma semplice di empowerment psicologico. Altri, invece, devono lavorare maggiormente sul comportamento autoregolato, sul rispetto delle regole e sulla gestione delle emozioni.

È importante sottolineare, inoltre, quanto sia fondamentale ampliare al massimo le capacità comunicative perché per le persone con compromissioni di questo tipo diventa diffi-



Fabio in biblioteca

cile capire quali possono essere le opzioni di scelta ed esprimere il proprio volere.

Scegliere, quindi, è un primo passo verso l'autodeterminazione.

Una semplice possibilità di scelta riguarda prendere in prestito documenti in biblioteca, a patto di restituirli entro i limiti stabiliti per poterne avere altri.

“Mi piace Jovanotti – dice Fabio –, ascolto la musica [il sound], non le parole. Mi piace anche Zucchero. Prendo i DVD di Fantozzi, è bella la sua macchina, la Bianchina. Guardo [anche] Peppa Pig, perché alla fine vanno tutti a casa”. In realtà Fabio nel corso degli anni ha scelto dischi molto diversi fra loro, e, a precise domande, ha risposto che alcuni gli sono piaciuti, altri no e di altri ha apprezzato soltanto alcune canzoni.

Una forma un po' più complessa di scelta riguarda le attività occupazionali, che vengono concordate con gli utenti in base alle loro capacità, i loro interessi e le possibilità del territorio.

Si tratta di una scelta che non è estemporanea, perché determina un impegno da portare avanti nel tempo, anche quando si è stanchi o non si avrebbe voglia.

Rende bene il concetto Giovanna, che svolge un'occupazione alla Caritas, dove si occupa di selezionare i tessuti in buono stato e adatti alla ven-



Giovanna sorride soddisfatta

dita fra tutti quelli che vengono donati:

“All’inizio è stata dura, perché è un lavoro faticoso. Adesso ho imparato bene, e c’è anche la mia amica Ermينيا. So organizzarmi, decidere cosa va tenuto per essere venduto e cosa va buttato al macero. Devo aprire, guardare bene tovaglie, lenzuola, asciugamani, ma ormai so come fare, mi basta un’occhiata, se vedo macchie o se la roba puzza butto via”.

Ma l’autodeterminazione permette anche di decidere di non fare uno sport che non piace a favore di qualcos’altro che invece è nelle nostre corde:

“Non vado più in piscina – dice Fabio – l’acqua mi fa paura perché è fredda, non ero contento di andarci. Mi piace la palestra, la bicicletta [cyclette]”.

Ma l’autodeterminazione rimane un concetto fluido. Quando ho parlato di questo articolo a Giovanna, sottolineando l’idea di scelta, lei ha fatto spontaneamente l’esempio dei cd di Twilights che prende in prestito in

biblioteca e che le piacciono molto. E poi, meditatonda, ha chiesto: “Ma l’attività occupazionale alla Caritas, che mi piace ma che ogni tanto trovo molto faticosa è una scelta?”. Eh già, esattamente come un lavoro vero e proprio.

Deborah Monica Scanavino

Una semplice possibilità di scelta riguarda prendere in prestito documenti in biblioteca, a patto di restituirli entro i limiti stabiliti per poterne avere altri.



Da sinistra: Giovanna, Milena, Fabio, Géraldine e Sabina

Le frasi celebri

...ho mangiato polenta e castoro!!!

Riccardo ci racconta della sua domenica: “Sono stato al rifugio Savoia e ho mangiato polenta e castoro”.

Paola M. chiede: “cosa c’è da mangiare oggi?”. L’operatrice risponde: “riso pilaf con polpette”. E Paola commenta: “che buono! Riso alla pila!!!”.

Dario ci racconta: “Mio fratello deve essere operato all’anca...Io forse non ce l’avrò neanche ...!”



L'intervista

Teatro e autodeterminazione

Per questo numero Dario, Elena ed Erminia si sono recati alla Cittadella dei Giovani di Aosta per intervistare Andrea Damarco, attore e regista teatrale di Aosta e, per il 2015, consulente di un progetto teatrale al C.E.A. di Quart.



Nella foto sopra Elena, Dario e Erminia con Andrea

Qual è il significato di "autodeterminazione" secondo la tua esperienza?

Secondo la mia esperienza l'autodeterminazione è un concetto labile, nel senso che a volte mi sembra di essere autonomo nel determinare le mie scelte e a volte non lo sono. Sono molto influenzabile dalla realtà e dal contesto in cui vivo e di conseguenza per me l'autodeterminazione dipende dall'influenza della realtà sulla nostra capacità di scelta.

Nel teatro l'autodeterminazione può essere un concetto importante? E come si può esprimere?

Nel teatro l'autodeterminazione è fondamentale perché consente di andare avanti nelle proprie scelte. Nel teatro ci si può esprimere portando avanti delle scelte. Quando si recita in teatro si sta all'interno di una dimensione di un definitivo provvisorio, ci può essere un'autodeterminazione relativa al momento in cui si vive. Il teatro ti aiuta ad allenarti in questa direzione.

Nella tua vita privata che spazio ha l'autodeterminazione?

Nella mia vita privata ha uno spazio importante, ma siccome la mia vita privata coincide in parte con quella pubblica a causa della mia figura e della mia professione, l'autodetermi-

nazione diventa ancora più importante.

Questa estate hai fatto con noi del C.E.A. di Quart un laboratorio teatrale: pensi che questo lavoro ci possa aiutare ad esprimere la nostra autodeterminazione?

Il teatro, sia a livello professionale che amatoriale, è una buona palestra, anche se di finzione, per aiutare le persone a esercitare la capacità di scelta. Da questa esperienza fatta insieme questa estate spero, e mi auguro soprattutto, che vi abbia aiutato ad imparare ad esprimere la vostra autodeterminazione.

Come ti sei trovato a lavorare con noi?

Mi sono trovato molto bene a lavorare con voi nel senso che avete fatto una cosa fondamentale per me: non avete opposto resistenza alle mie proposte. Il teatro è anche un posto dove si devono abbandonare



Paola C. e Elena, le due Cappuccetto Rosso



Dario e Manuela, con tutto il resto del gruppo, nella parte finale a sorpresa dello spettacolo

le proprie resistenze per poter lavorare bene, e le difficoltà personali diventano una risorsa proprio perché nel teatro non ci sono resistenze culturali o ambientali. Ci possono essere delle difficoltà, ma tutti possiamo averne. I cambiamenti in itinere e piccoli problemi fanno parte del teatro. Nel teatro non si può partire con un'idea e mantenerla fino in fondo. Bisogna cambiare idea di continuo perché i cambiamenti servono per mettere a posto lo spettacolo che si sta costruendo, per dare ai vostri utenti il ruolo più adatto e per conoscersi meglio.

Adesso vi faccio io qualche domanda: come vi siete trovati a lavorare con me? Vi ho messi in difficoltà? Rispondete onestamente!

Erminia: mi sono trovata bene perché sei una persona simpatica, carina e gentile.

Dario: anch'io mi sono trovato bene soprattutto per le tue battute che mi facevano ridere.

Elena: mi è piaciuto molto interpretare Cappuccetto Rosso.

Ma secondo voi il teatro serve a qualcosa? Ci sono persone che pensano che il teatro non serva a niente, voi cosa ne pensate?

Erminia: il teatro mi ha fatto sentire bene, mi sono sentita più me stessa e mi è servito per imparare.

Dario: il teatro mi ha fatto sentire importante perché la gente mi è venuto a vedere e mi ha apprezzato.

Elena: anche per me il teatro serve e mi fa stare bene perché mi piace stare con gli altri.

Giuliana Preyet

Lo spettacolo di cui vedete qui alcune foto giunge alla fine di un percorso di attività teatrale nel quale ci ha accompagnato l'attore/regista Andrea Damarco e che ha visto coinvolti operatori e utenti del Centro Educativo Assistenziale di Quart.

La scelta di rappresentare Cappuccetto Rosso non è stata casuale: questa fiaba è metafora della quotidianità che si respira in un C.E.A. La filosofia di fondo che orienta il lavoro degli educatori e degli operatori socio-sanitari porta a credere fermamente che ogni vita valga la pena di essere vissuta e anche coloro che hanno delle difficoltà non devono rinunciare ad "attraversare il bosco", ma lo possono fare se aiutati e supportati.

Creare insieme uno spettacolo, infine, abbatte ogni distanza e consente a ognuno di "mettere un pezzo", il proprio pezzo, quello che vuole, quello che può, col piacere di scoprirsi autore di se stesso in una rappresentazione che diventa metafora della vita stessa.

Il momento conclusivo dello spettacolo con tutto il gruppo degli utenti e degli operatori del C.E.A. di Quart



L'angolo del cuore

Libertà nelle emozioni

La poesia offre, per sua definizione, uno spazio specifico per manifestare sentimenti ed emozioni che altrimenti potrebbero rimanere inespressi: questo universo comunicativo si costituisce così mano a mano di tanti tasselli che tendono alla definizione della propria e altrui identità e, nello stesso tempo, consente di incidere sull'aspetto narrativo della realtà.

QUANDO LA VITA ERA SEMPLICE

*Quando al tempo degli avi la vita era semplice,
e la civiltà del progresso non era ancora agli albori,
non vi erano manie di grandezze,
perseguimento di fasti ed onori,
ma si era sinceri, liberi nel cuore di esprimere sentimenti d'amore,
non sospettosi verso il prossimo,
invidiosi egoisti, mai intriganti ed arrivisti,
esisteva la semplicità delle azioni verso le persone,
questo per tutti, liberi di esprimersi era il proprio nome.*

Camedda Rita Claudia (nella foto), nata a Torino il 9 giugno 1961, scrive poesie da ormai numerosi anni. Le sue opere trattano dell'amore, dei temi esistenziali dell'individuo e della solitudine. Ha scritto recensioni di libri di scrittori valdostani e di spettacoli teatrali della Saison Culturelle.



ARTE

*Nel cuore ho il sentimento,
allietta, scandisce soave le ore nel tempo.
Terapia dell'anima,
dell'attore che regala a chi ascolta in platea sentimenti
e ancor esamina l'emozione che si soleva
del nobile profondo intento.
Sono libero di esprimere i sentimenti del cuore,
regalo emozioni frutti di amore,
anche a chi non tende la mano,
sottile nostalgia che non trastulla invano.
Il sole scalda le membra,
irrorato, gioioso il mio animo sembra.
La felicità fra gli uomini va condivisa,
liberi di amarsi,
la vita mai è irrisa.
La libertà di scegliere,
ed emozioni grandi induce a vertere.*

VOLO ALTO NEL CIELO

*Posso volare alto nel cielo,
ricordo fanciullesco di quegli anni in cui ero,
sospeso nei meandri dell'amore,
quando tenero e curioso era il cuore,
affamato di scoperte nuove,
cercava rivalse in continue prove.
Volontà di decidere e affrontare
Nella vita l'esperienza esistenziale,
propositi, progetti del destino,
mai comunque si ignora il pensier d'amor divino.
Liberi di scegliere il bene o il male,
lontani dall'essere supremo.
Oh! Solitudine immane!
Lungo è il sentiero della vita,
all'amor intriso di saggezza il cuore invita.*

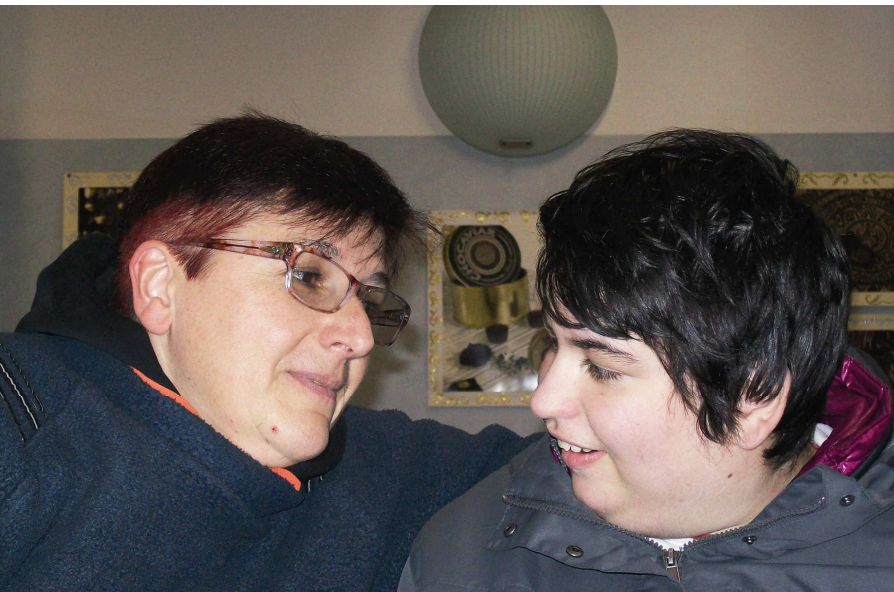
Le famiglie parlano

Complicità e desideri

Abbiamo chiesto alla signora Carlotta Boero, madre di Amanda, di raccontarci come e in che termini sua figlia faccia emergere la sua volontà e il desiderio di fare scelte.

Affiorano così tutte le difficoltà cui un genitore può andare incontro nell'educazione dei propri figli.

Qui di seguito le domande che le abbiamo rivolto.



Amanda con la mamma Carlotta

Cosa vuol dire, secondo lei, autodeterminazione?

Secondo me autodeterminazione significa far emergere, tirar fuori, le capacità che possiede mia figlia. Le persone, quando incontrano i disabili, dicono: «Oh, poverini!»; io riconosco i loro limiti, ma hanno delle potenzialità e bisogna farle emergere e sfruttare.

In che misura e come, Amanda, riesce ad autodeterminarsi?

Amanda si autodetermina ogni volta lo desidera. A casa, con me, Amanda tende sempre a farsi servire. Riconosco che manca il tempo dell'attesa, c'è fretta, ci sono mille cose da fare, e, quindi, tendo a fare la cameriera, anche se mi rendo conto che dovrei aspettare Amanda nello svolgimento delle sue azioni. Col papà fa più cose, si adopera per essere più autonoma. Con me, ne ap-

profitta di più e io glielo permetto e mi sostituisco a lei.

Fino a che punto lei, come mamma, riesce a conciliare la voglia di Amanda di decidere delle cose per sé con la necessità di guidarla e consigliarla?

Amanda, quando vuole qualcosa, si impunta. Combattiamo se ci sono dei limiti invalicabili, sennò la lascio fare. Le permetto di fare le cose autonomamente, la faccio sbagliare e le faccio pagare i suoi sbagli (ad esempio, se insiste per mangiare più del dovuto, le faccio presente i rischi che incontrerà, ma poi le lascio la scelta di comportarsi come meglio crede); le dico che è proprio come San Tommaso perché Amanda vuole e deve provare, sulla propria pelle, le esperienze che desidera fare.

In che misura e come, riconosce ad Amanda il suo essere adulta,

nell'autodeterminarsi?

Cerco sempre di farle fare cose da adulti, Amanda è contenta di questo. Ricordo strategie perché riesca, anche se non è semplice. Amanda sceglie cosa acquistare, cosa indossare, cosa mangiare, la ascolto nei suoi desideri ed interessi e cerco di andarle incontro dove è possibile; non voglio farla sentire a disagio.

Amanda, nel rapporto con le altre persone, riesce ad autodeterminarsi?

Con gli altri, Amanda, si comporta in modo diverso, ma non cede nel suo autodeterminarsi; se ci sono io, diventa più antipatica nel senso che non permette agli altri di fare le cose (ad esempio, aiutarla a mettere le scarpe). Tra me e mia figlia si è creato un rapporto molto stretto, c'è grande complicità, credo dovuto al fatto che siamo state tanto insieme, nei primi anni, in cui è stata tanto in ospedale. Le permetto delle cose perché so cosa ha passato; ciò che si vive, a raccontarlo, non è la stessa emozione. Facciamo di quei pugni di ferro perché Amanda è testona e non le piace che le impongano dei limiti anche se, a volte, è necessario dire dei "no". So che mi usa e che sa fare di più; mi rendo conto che in questo sbaglio, ma so anche che nessuno può e potrà mai tarparle le ali.

L'avventura del fare

Protagonisti nel quotidiano



Andrea sugli sci accompagnato da Roberta

Il contesto sociale spesso stigmatizza la persona disabile come non in grado di prendere decisioni in merito alla propria esistenza e di conseguenza necessariamente assoggettata all'arbitrio altrui.

Il bisogno di operare scelte in merito al proprio percorso di vita è elemento fondante della determinazione del sé e deve quindi essere accolto e stimolato da azioni concrete che diano alla persona la possibilità di praticarlo e di risve-

gliarlo.

Il contesto C.E.A., servizio che per mission dovrebbe occuparsi della crescita delle persone di cui si occupa, è spesso assoggettato ad una logica assistenziale e gli operatori si trovano a vivere una situazione paradossale in cui, se da un lato sarebbero orientati a sostenere la libera scelta, dall'altra si vedono costretti ad offrire agli utenti una fittizia libertà, una edulcorata impostazione di scelte non proprie.

Dentro questa rete a maglie strette occorre operare per la ricerca di realistici spazi di decisionalità modulando proposte genuinamente costruttive; se l'operatore riesce ed è disposto a cambiare il proprio punto di vista e a credere sinceramente e profondamente nella capacità di ognuno di operare scelte, allora si possono aprire orizzonti entro i quali agire per il sostegno e il rafforzamento di tale capacità.

Il tentativo che si sta portando avanti presso il C.E.A. di Hône è quello di garantire, per ogni persona, spazi concreti di scelta e di valutazione delle diverse opportunità disponibili. La fattibilità di questo proposito si presenta come l'aspetto più complesso in quanto i margini di azione delle persone con cui lavoriamo sono spesso poco definiti, a volte motivo di contraddizioni, motivo per cui devono essere forniti dall'esterno, dall'operatore, che si pone in questo caso come mediatore fra desideri e possibilità.

Le diverse proposte del C.E.A. sono orientate al maggior coinvolgimento possibile dell'utente in tutte le parti del percorso decisionale: l'intento è quello di rendere la vita comunitaria un cammino condiviso fra tutti gli attori e non un mero inserimento di persone all'interno di una organizzazione predefinita. Pur essendo necessario predisporre a monte un canovaccio organizzativo, l'intento è quello di rendere il più possibile gli utenti protagonisti delle scelte che quotidianamente li riguardano.

Il campo di azione varia in base alle effettive capacità decisionali e di comprensione del singolo. Per alcuni utenti i limiti entro cui si può operare riguardano lo svolgimento di alcune attività di gestione della struttura e di laboratorio; in questi casi l'intervento dell'educatore riguarda l'affiancamento e il suppor-

to nell'analisi e nella valutazione di quali possano essere le ricadute delle scelte operate: ad esempio, la scelta di non svolgere una attività di utilità comunitaria quale apparecchiare la tavola implica la consapevolezza che qualcun'altro dovrà necessariamente svolgere il lavoro in nostra vece; la scelta di non operare all'interno di un laboratorio di produzione di oggetti finalizzati alla vendita, invece, non presenta di per sé una ricaduta immediata, ma è proiettata a distanza nel tempo e nello spazio. In tal caso sarà necessario stimolare una più profonda capacità di astrazione per poter cogliere gli effetti delle proprie decisioni. Tutto ciò richiede agli operatori la capacità di fornire alla persona spazi chiari e ben definiti entro i quali muoversi per operare una scelta consapevole.

In altre situazioni, laddove ad esempio non sia presente la comunicazione verbale, si opera al fine di individuare spazi che permettano di operare scelte in merito al soddisfacimento di alcuni bisogni primari: per garantire un miglioramento qualitativo di tale soddisfazione si offre alla persona disabile la possibilità di scegliere che cosa

mangiare proponendole le alternative possibili e richiedendole l'azione concreta di indicare il cibo preferito. Uno spazio particolarmente funzionale alla definizione di scelte personali è la riunione giornaliera in cui viene offerto uno spazio finalizzato ad orientare e coinvolgere i partecipanti nella strutturazione della giornata sostenendo il senso di appartenenza all'organizzazione.

La risposta complessiva a tali stimoli si presenta molto varia, ma si rileva una notevole difficoltà da parte degli utenti a divenire protagonisti delle scelte che li riguardano. Indubbiamente anni di supplenza e passività decisionale più o meno evidenti, seppur operate in buona fede, hanno inibito le capacità personali di autodeterminarsi; in molti casi si rilevano comportamenti orientati alla passività, alla chiusura o all'eccessiva condiscendenza e disponibilità, sempre in un quadro di difficoltà a vivere da protagonisti la propria esistenza.

Un'inversione di tendenza dal punto di vista del comportamento dell'utente non può che essere un percorso lungo e complesso; obiettivo dell'operatore è dunque quello di

offrire stimoli e soluzioni che permettano piccoli spazi di realistica autodeterminazione, in quanto soltanto una esperienza alternativa può garantire un'evoluzione dal punto di vista del pensiero e del successivo atteggiamento nei confronti delle diverse situazioni che la vita ci presenta.

Ilaria Giacobbe



Enrico che cucina con il Bimby

Gloria, Alessandro, Cristina impegnati nell'attività dell'Atelier di pittura con Elvis Bazongo organizzato per la settimana di pittura, fotografia e musica del West Africa a Hône



Il problema [...] è degli operatori, dei familiari, dei rappresentanti legali e di quanti supportano la persona con disabilità intellettiva: è necessario superare i confini ristretti di ciò che viene codificato come "atto normale", assumersi la responsabilità di comprendere codici comunicativi non usuali, per rappresentare al meglio e dare voce ai desideri e alle aspirazioni della persona.

**Gruppo di Lavoro Vita
Indipendente del Centro
EmpowerNet Lombardia**

Gruppo di Riflessione: “assalto alla mente” per decidere consapevolmente

Ogni volta che ci riuniamo per affrontare le tematiche che emergono dal Gruppo di Riflessione, quel che più sorprende è che ogni argomento, anche il più complesso, trova, in qualche modo, la sua strada, il suo modo di essere espresso.

Così è stato anche per l'autodeterminazione, tema su cui ci siamo confrontati per ben quattro incontri consecutivi e che, a partire da un brainstorming, ha prodotto l'articolo scritto a sette mani che qui di seguito vi proponiamo.

Oltre disporre di una certa dose di interesse e curiosità per l'argomento di cui non si era mai riflettuto insieme, ci siamo resi conto che spesso guardiamo a ciò che facciamo ogni giorno con una certa superficialità e non riusciamo quasi mai a coglierne la significatività per ciascuno di noi.

Di frequente neanche ci accorgiamo di quanto siano importanti, nella definizione della propria identità e nella realizzazione del proprio benessere, le piccole grandi scelte che sono alla base delle nostre apparentemente banali abitudini. In realtà sono proprio questi elementi di quotidianità che ci consentono di determinare, insieme alle scelte più importanti, le nostre esistenze, di disporre, nella nostra vita di maggiore o minore libertà.



Insieme, nel Gruppo di Riflessione, abbiamo affrontato il tema dell'*autodeterminazione* chiedendoci, in particolare, in che cosa noi, Paola, Erminia, Dario, Ivan ed Elena, siamo in grado di prendere decisioni, anche in piccole cose apparentemente banali, in autonomia.

Prima di tutto vi spieghiamo che cosa intendiamo con la parola AUTODETERMINAZIONE: abbiamo capito che AUTO vuol dire “da solo”, “in autonomia” e DETERMINARE significa “decidere”. Quindi l'*autodeterminazione* è la possibilità di decidere da soli.

Parlando, però, ci siamo resi conto che autodeterminarsi non vuol dire *non render conto a nessuno* delle nostre azioni, ma decidere rispettando delle regole familiari, di convivenza affinché le cose funzionino al meglio.

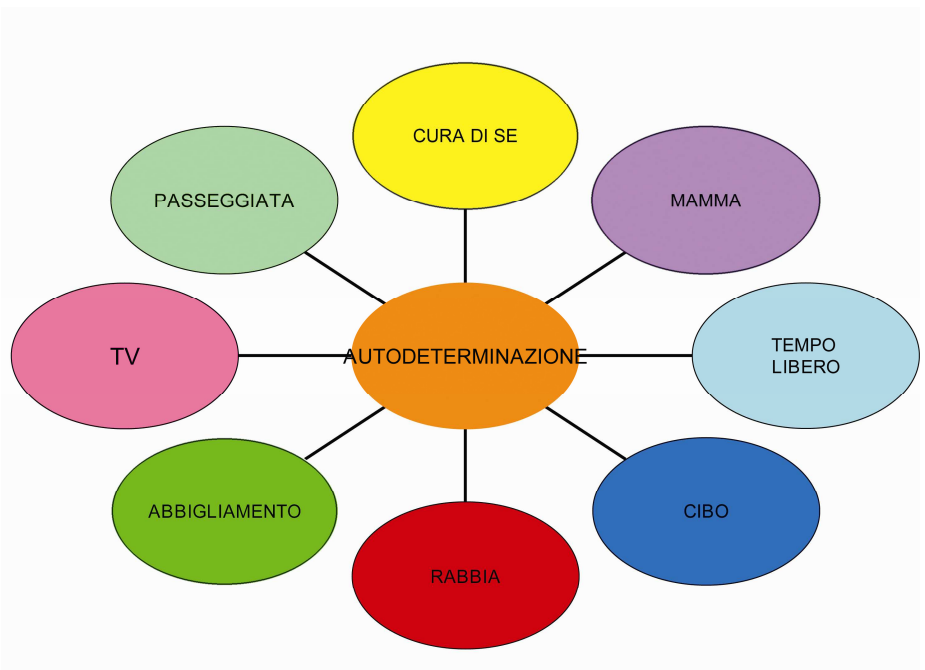
Autodeterminarsi, poi, non vuol dire fare sempre tutto da soli, ma anche saper chiedere aiuto. Ad esempio, quando Dario decide di andare a vedere lo tzan, deve chiedere a qualcuno di accompagnarlo perché da solo non

è in grado di farlo. Ciò però non significa che non si è capaci di scegliere, ma semplicemente che si vedono i propri limiti e si sanno trovare delle soluzioni.

Quindi l'*autodeterminazione*, per noi, non è un qualcosa che si può realizzare

re individualmente e in solitudine, ma è un movimento che ci richiede collaborazione, capacità di analisi e un po' di umiltà.

Dario, Elena, Erminia, Ivan, Paola C



Da leccarsi i baffi

Cucinare: un pretesto per scegliere, una leva per la motivazione

Riccardo ed io ci siamo conosciuti 5 anni fa, dopo una lunga degenza ospedaliera dovuta ad una emorragia cerebrale, che ha cambiato drasticamente quella che era stata fino ad allora una vita piena di attività ed interessi. Necessità di riabilitare le capacità cognitive compromesse, le difficoltà di attenzione e concentrazione, la perdita di autonomia negli atti di vita quotidiana, sono da allora le nuove priorità.

Si è reso necessario da subito supportare Riccardo nel riscoprire le sue abilità e conoscenze legate alla memoria storica, partendo proprio dalle sue attività preferite.

Il laboratorio di cucina è stata quindi una delle prime occasioni in cui Riccardo ed io, sua assistente personale, abbiamo impostato l'inizio del nostro lavoro insieme. Con l'obiettivo di esprimere alcune delle sue capacità attraverso un'attività che nella sua vita familiare ha sempre amato, il cucinare appunto, unita ad una che ora ama ancora di più: mangiare i cibi cucinati!

La scelta degli ingredienti e delle ricette avviene a seconda dei suoi gusti e di quelli dei suoi famigliari. Si organizzano insieme i tempi della spesa, della preparazione, della compilazione del ricettario.

Riccardo è contento di quest'attività e s'impegna aspettando con ansia di poter consumare i piatti preparati! Certo ci sono anche momenti di stanchezza durante i quali non esita a lamentarsi... e così ritardiamo il carico di lavoro di quel momento con nuovi ritmi.

Cucinare ci è servito come mezzo per raggiungere insieme diversi obiettivi:

- Rinforzare la sua motivazione, la volontà, l'impegno e la fiducia nelle proprie capacità.

- Aumentare la capacità di concentrazione e di organizzazione, arrivando a svolgere in modo sempre più autonomo, delle operazioni in sequenza.



- Fornire una scansionazione temporale dei momenti della giornata e dei tempi necessari alla preparazione dei pasti

- Partecipare alla gestione dei compiti familiari, ritornando ad avere un ruolo attivo nell'aiutare e prendersi cura degli altri.

Oltre allo stimolo fornito dal cucinare in sé, per Riccardo sono state essenziali le *relazioni* instaurate con le persone che ruotano attorno a quest'attività.

La gratificazione nel prendersi cura dei suoi famigliari; la complicità divertente con le sue assistenti durante le fasi di preparazione delle ricette; la soddisfazione nell'offrire ad amici e conoscenti una prelibatezza in qualche ricorrenza festosa; e persino la simpatia e l'interesse trovati nel personale della tipografia dove stampiamo le fotografie per il suo ricettario. Sono state tutte gratificazioni che lo hanno stimolato a continuare ad impegnarsi e a superare le difficoltà che incontrava.

Riacquistare quindi delle autonomie di vita quotidiana, piacevoli e gratificanti e farlo davanti ad un buon cibo e soprattutto in buona compagnia... sembra confermarsi una scelta vincente!

Katia Milanaccio e Riccardo Vietti

FLAN DI MELE NATALIZIO

INGREDIENTI

4 uova

2 mele

100 gr di zucchero di canna

100 ml di succo di mela

1 limone/1 arancia biologiche

Cannella q.b.

1 bustina di vanillina

PROCEDIMENTO

Sbucciate le mele e tagliatele in pezzi grossi.

Togliete la buccia a mezzo limone e arancia con un pelapatate. Bagnate le mele con il succo del limone

Mettete a cuocere le mele con un goccio di acqua a fiamma bassa.

Aggiungete la buccia degli agrumi, la cannella, la vanillina e lo zucchero di canna.

Quando le mele sono tenere, lasciatele raffreddare,

Frullate le mele con le uova, il succo di mela e lo zucchero rimanente, fino ad ottenere una miscela omogenea.

Preparate gli stampini ungendoli con olio e metteteli in forno a 160° per circa 30 min.

Usate uno stuzzicadenti per verificare la cottura: infilato nel flan deve uscire asciutto.

Lasciate raffreddare, togliete dagli stampi e servite.

Accompagnate i flan con una crema pasticcera tiepida e... bon appetit!

Spazio al pensiero

Limiti e condizioni dell'autodeterminazione



Libertà, Emiliano Gentilini - tecnica mista

Può forse apparire eccessivo, a volte, tentare di scandagliare il senso preciso delle parole, ma spesso tale operazione ci permette di guadagnare un'accezione più precisa dei concetti che vogliamo esprimere e ci regala prospettive di riflessione inconsuete. Questo accade soprattutto nel caso di quei termini o di quelle espressioni, anche specifiche di un determinato campo del sapere, che diventando di uso comune, vedono eroso il loro originale significato e lo banalizzano.

La riflessione che vorremmo fare sull'autodeterminazione, ad esempio, corre il rischio di dissipare tutta la sua ricchezza di significato se non la riconduciamo alle sue *radici etimologiche*.

Determinare ha in sé il significato di porre vincoli e confini alle proprie o altrui azioni con il fine di produrre un certo risultato; è chiaro che se parliamo di *autodeterminazione* si presuppone

che ci sia coscienza di sé, dei propri limiti e delle proprie possibilità nel regolare le proprie azioni anche in vista di un risultato procrastinato nel tempo. Ora, parlando di disabilità mentale e psico-fisica, è chiaro che il tutto si complica; il fatto che autodeterminarsi implichi necessariamente la capacità di prefigurarsi dei risultati, delle conseguenze, delle soddisfazioni ci pone, come educatori, in una posizione, nei confronti dell'utente, nello stesso tempo complessa e delicata.

Spesso, infatti, ci si presentano delle situazioni in cui ci è richiesto innanzi tutto di comprendere l'altro nell'atto della definizione dell'obiettivo che vuole raggiungere, sia a livello empatico sia a livello tecnico: questa è una fase che precede il *desiderio* di ottenere un risultato e comporta una valutazione condivisa della possibilità di raggiungere la meta e delle modalità e

strategie da porre in essere, dopo averne stimato l'autenticità, mettendosi nei panni dell'altro.

In un secondo momento siamo chiamati a sostenere il pensiero della persona con cui stiamo collaborando sia attraverso una *chiarificazione* di ciò che ci si prefigura, sia attraverso concreti gesti di aiuto, cooperazione e assistenza. Ad esempio, durante l'assemblea, si è aperto uno spazio per la decisionalità degli utenti, ma si evidenzia come questo momento non venga in realtà utilizzato come ci attendevamo: ingenuamente, la nostra aspettativa era che quasi magicamente, con la semplice concessione di uno spazio decisionale, avremmo suscitato, dopo un po' di tempo, una serie di proposte e di richieste relative a desideri che gli utenti avrebbero voluto realizzare. In realtà, ci siamo resi subito conto che il limite non è dato dall'assenza di uno *spazio esterno* ma dalla mancanza di un *sentire interno del proprio desiderio*. Se si parte dal presupposto che il desiderio si colloca simbolicamente, in senso lacaniano, tra la mancanza a essere e il completamento materno, cioè l'oggetto del desiderio, allora risulta più semplice capire come persone che, a livello esperienziale, sono sempre state oggetto di cura da parte di altri e hanno per lo più sperimentato esclusivamente legami simbiotici, difficilmente possono aver conosciuto la sensazione di distacco tra sé e l'altro, tra sé e l'oggetto esterno da raggiungere, compromettendo così la possibilità di desiderare ciò che ancora non si ha.

Oltre a questo ci sembra importante sottolineare come alcune limitazioni cognitive (compromessa o assente capacità di astrazione, di logica de-

duttiva e induttiva, del pensiero logico-sequenziale) incidano sulla costruzione di modalità di pensiero che, in assenza di capacità di mettere in relazione le informazioni che ci raggiungono, assumono caratteristiche di rigidità e di stereotipia; questo aspetto non permette di creare collegamenti tra diverse esperienze e idee e di utilizzarle per prefigurarsi situazioni e relativi stati emotivi. Una struttura mentale di questo tipo spinge a utilizzare gli apprendimenti precedenti, quando possibili, fissati in processi sempre uguali e di conseguenza controproducenti se trasferiti in altri contesti senza essere interiorizzati con la giusta prospettiva.

Persone disabili con autonomie e competenze adattive anche elevate, proprio perché deprivate da un punto di vista cognitivo, vedono compromessa la loro possibilità di decidere, progettare, desiderare perché non in grado di gestire la qualità del proprio tempo, di accettare e costruire compromessi con la realtà, di rivestire ruoli attesi e prescrittivi dei vari contesti, di individuare il proprio originale e individuale percorso affettivo... in una parola, di immaginare, insieme a chi sta loro accanto, un modo magari inedito e singolare di determinare il proprio futuro. E tutto ciò si compli-

ca quando le limitazioni intellettive e/o fisiche sono tali da non permettere la collaborazione e la condivisione anche minima degli obiettivi di vita.

Così ci troviamo immersi, come operatori, insieme alle persone di cui ci occupiamo oramai da lungo tempo, in una condizione estremamente contraddittoria: caldegiamo la loro autodeterminazione ma, nello stesso tempo, siamo consapevoli di avere a che fare con una serie di limiti di cui dobbiamo tenere conto.

Sono, infatti, questi limiti, non solo cognitivi, a legittimarci come educatori nel “mettere paletti”, nell’operare scelte anche al posto dell’utente sempre tenendo in considerazione il “bene” dell’altro, la sua dignità: se nell’organizzare una qualunque attività, ci basassimo esclusivamente sulle risposte che gli utenti ci rimandano, sarebbe un operare comunque con una visione limitata e limitante della libertà e dell’autodeterminazione. La libertà, infatti, non è solo *libertà di scelta*, ma libertà di scelta in funzione del *bene*, inteso di volta in volta come elemento su cui poggiare le proprie valutazioni per prendere delle decisioni. Tali valutazioni, riferendoci all’operare professionale all’interno di un C.E.A., tengono conto delle relazioni con la realtà esterna e con la libertà

E’ anche per questo che riteniamo fondamentale individuare di volta in volta e a seconda delle persone che ci troviamo accanto, percorsi, interventi e progetto che non lascino indietro nessuno.

dell’altro in una concezione che vede il costruirsi dell’identità di ogni persona in relazione agli altri. Quindi, sottolineando che con la parola *bene* non intendiamo introdurre un elemento di valore morale assoluto, riteniamo tuttavia di non poterci sottrarre alla responsabilità di dover sostenere o scorgiare nel quotidiano e nella progettualità opzioni non neutrali delle persone che si affidano a noi. Non vogliamo, sebbene sappiamo possa essere controcorrente, nasconderci dietro la facile illusione di poter lasciar fare le scelte all’utente facendo finta che esse siano sempre il risultato di un processo decisionale di autodeterminazione; infatti, per noi, essere liberi e vedere rispettata l’altrui dignità vuole dire anche considerare la possibilità di trovarci dinanzi a una persona che, pur non essendo in grado di esercitare pienamente la propria libertà per immaturità di sviluppo, patologie e decadimento psico-fisico, deve vedersi riconosciuta ugualmente come soggetto di pari importanza nella relazione. Questo passaggio ci sembra cruciale perché introduce un ulteriore elemento di riflessione: l’autodeterminazione, soprattutto in un contesto dove bisogna coniugare assistenza e educazione, non è riducibile a valore assoluto, ma è soltanto uno degli elementi che concorre alla formazione dell’identità della persona. E’ anche per questo che riteniamo fondamentale individuare di volta in volta e a seconda delle persone che ci troviamo accanto, percorsi, interventi e progetto che non lascino indietro nessuno.

Lara Andriolo e Monica Guttero



Corrado e Irene durante l’attività di Raccontarsi

Sbirciando qua e là

Tanti modi per esserci



Serata proposta dalla Biblioteca Comunale di Hône, in collaborazione con il C.E.A. di Hône, intitolata "Le barriere architettoniche dell'affettività. Riflessioni sui bisogni affettivi delle persone disabili e le relazioni familiari"

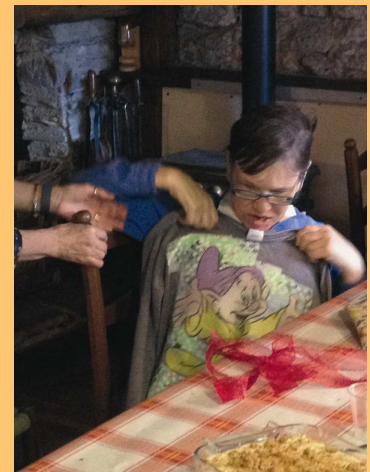


Laboratorio di Bard il giorno del Marché au Fort



A lato Gloria in gita a Coumarial durante la passeggiata a cavallo.

Sotto Chiara, Raffaele e Gloria durante la preparazione del pranzo cinese



Tanti auguri a Paola M. per il suo 50° compleanno!!! Ne abbiamo approfittato per fare una gita tutti insieme e abbiamo trascorso una bellissima giornata.

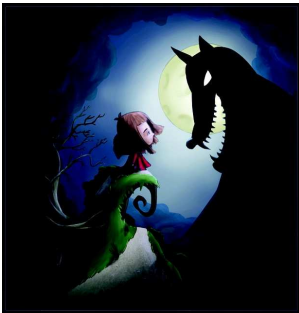


Joan in palestra con il suo istruttore Gianfranco



Marco e Loredana alla saletta Voltata della biblioteca di Châtillon per l'esposizione dei bigliettini augurali

...sapeva che era una bestia infida, ma non prese alcuna precauzione...



Utenti e operatori del C.E.A. di Quart impegnati nello spettacolo "Cappuccetto Rosso" presso la Cittadella dei Giovani il 5 dicembre 2015



Arrivederci al prossimo giornolino!

La redazione:

Giuliana, Lara, Monica

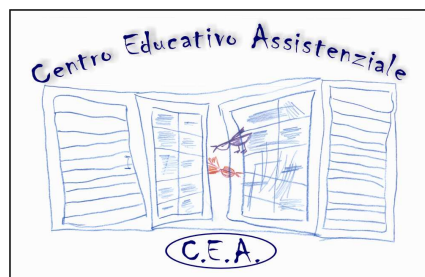
Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero

i colleghi dei C.E.A. Ilaria Giacobbe, Aurora Saladini, Deborah Monica Scanavino, nonché Dario, Elena, Ivan, Erminia.

Un ringraziamento particolare alla Signora Carlotta Boero, Claudia Camedda, Andrea Damarco, Riccardo Vietti e Katia Milanaccio



Buon Natale e felice Anno Nuovo



C.E.A. di Aosta, via Cerise n. 3

C.E.A. di Châtillon, via Chanoux n. 181

C.E.A. di Hône, via Ronc n. 28

C.E.A. di Quart, Villaggio Ollignan n. 1

per contatti:

C.E.A. di Quart

tel. 0165/765651

E-mail: cea.quart@regione.vda.it