

INVITO

# FESTA AL GUALDO 2009

## DI NUOVO INSIEME

Di nuovo insieme per vivere una giornata con tutti gli amici vecchi e nuovi, ritemprare la nostra amicizia, testimoniare la nostra appartenenza all'Associazione ed attingere nuovo entusiasmo per continuare insieme il nostro non facile impegno.

Contiamo sulla tua presenza.

L'appuntamento è per

## DOMENICA 6 SETTEMBRE

Programma della giornata.

Ore 11 – gara di solidarietà per dare una mano in cucina e dintorni  
Ore 12 – ( Per chi lo desidera ) Santa Messa nella chiesina del Gualdo  
Ore 13 – Tradizionale gara dei dolci  
Subito dopo: pranzo  
Nel pomeriggio: intrattenimenti per grandi e piccini

## MENU' A SORPRESA!!

Ogni famiglia è invitata a preparare un dolce per la tradizionale gara  
(Vi ricordiamo che saranno con noi gli amici alcolisti,  
quindi i dolci non dovranno contenere alcolici)

Prenotazioni

Per adesioni telefonare entro lunedì 31 Agosto al numero 055-941791

La quota per il pranzo è di € 15,00 a testa

# la FINESTRA

Periodico Bimestrale dell'Associazione Valdarnese di Solidarietà - ONLUS - DP..G.R. n. 304

Via Peruzzi, 21 - 52027 San Giovanni Valdarno - Tel. e Fax 055 941791 - E-mail: assoval@tin.it - Tariffa Ass. senza fini di lucro: "Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 N.46) - Art.1, comma 2, DCB/36/204 Arezzo - Aut. n. 1009 del 22/10/97 - Aut.Trib. Arezzo n. 6/4 del 2/4/84  
Direttore responsabile: Antonella Landi Anno XXV - N° 2 apr./mag./giugno/luglio 2009 Grafica by "Raffa" per Falierografica snc



## Uno psicodramma minimalista

José Fonseca di S.Paulo (Brasile) è uno psicoterapeuta-psicodrammatista tra i più famosi nel mondo, ex direttore del Forum Internazionale della Psicoterapia di gruppo e coordinatore di Daimon-Centro studi relazionali.

E' arrivato a Biella, nella stupenda sede dell'Opificiodellarte, invitato dall'AIPSiM (Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani) ed ha condotto un workshop di due giorni a cui ho avuto la grande fortuna di partecipare.

Come tutti i grandi è riuscito a trasmetterci con semplicità concetti difficili ed impegnativi. E' stato un piacere mettersi in gioco condotti da un trainer di tale livello che, con grande capacità, penetrando nei nostri "meandri" più nascosti, ha saputo farci prendere coscienza delle scelte che facciamo e che fanno in genere gli esseri umani. Ha trasmesso questo psicodramma minimalista che adegua le tecniche psicodrammatiche normalmente applicate a livello di gruppo ad un livello individuale. In questo workshop con grande abilità ci ha mostrato l'utilizzo di tecniche come il doppio-specchio, role-playing, inversioni di ruolo, l'io ausiliario, ecc., creando una psicoterapia relazionale che connette le zone tra interno ed esterno, tra conscio ed inconscio, producendo spazi creativi spontanei intensi.

Nella prima giornata José si è speso con grande generosità per mostrarci la profondità del suo metodo soprattutto nella conduzione di due protagonisti. Si è trattato di un'esperienza speciale, ricca di suggestioni che ci hanno dato la possibilità di viaggiare dentro le nostre immagini, di riconnetterci e di riflettere sui nostri vissuti e le nostre esperienze. Il secondo giorno egli ci ha illustrato, con l'aiuto di diapositive, i passaggi fondanti la teoria Moreniana, da quello mistico-religioso a quello teatrale, sociometrico e clinico. Il tutto

### ALL'INTERNO:

pag. 2:

*Laboratorio di circo con i Cavalieri di San Valentino*

pag. 3/4:

*Dipendenze.  
"Piume e parole"*

pag. 4:

*"Il ritratto di Dorian Gray"*

pag. 5:

*Fiabe di oggi:  
"La bella e la bestia"  
"Peter Pan"*

pag. 6:

*"Non ho più voglia..."*

pag. 7:

*Bilancio 2009*

pag. 8:

*Gualdo 2009*

Segue a pag. 2

come una ricerca da cui riusciva a trasparire una straordinaria modernità di intuizioni e di concetti. Nell'ascoltare Josè e nel colloquiare con lui si percepiva il livello profondo e ampio delle sue conoscenze, ben radicate nella cultura latino-americana, così come trasparivano i contenuti di un grande ricercatore ed operatore pratico all'interno del centro studi Daimon. Alla fine si percepiva in tutti noi il desiderio di approfondire, di conoscere meglio le nostre origini per creare nuovi collegamenti, nuove connessioni utili ad una sempre miglior comprensione del nostro lavoro, delle nostre passioni e della nostra ed altrui umanità. Spero e speriamo che Josè torni a trovarci per riprendere quello che alla fine di questo seminario ci è sembrato interrotto, perché troppo importanti sono stati gli stimoli e le suggestioni che egli ci ha trasmesso.

Termino questo breve resoconto con le parole di Fabio Canini dette in occasione di un evento simile a questo: "Vivere è meglio che studiare. Vedere è meglio che leggere. Pensieri ed emozioni, riflessioni e sensazioni si sono srotolate e ricomposte".

Sono tornato da questa esperienza contento e con una gran voglia di darle un seguito perché quando si lavora e si acquisiscono conoscenze da dedicare agli altri si deve dare sempre il massimo e possibilmente il meglio di noi.

Giovanni Bigi



## LABORATORIO DI CIRCO CON I CAVALIERI DI SAN VALENTINO

Ragazzi, sentite la tensione? Bene, tenetela dentro e non lasciatela uscire. Stiamo per entrare in scena. A posto coi trampoli? Perfetto. Ci siamo. Parte la musica... pronti... via!

La musica è forte, il volume alto e il ritmo veloce. La paura si trasforma in energia e mentre escono dalle quinte da dietro la tenda si vedono le facce degli spettatori. Ed ecco che a un certo momento, miracolo - perché sempre di miracolo si tratta - il pubblico ride. Evvai.

Palline sulla mano destra, poi sinistra, poi in aria, qualcuna cade. Chi se ne frega. Intanto i fazzoletti colorati volteggiano, i trampoli picchiano sul legno, lazzi clown, testate e schiaffi che se fossero veri spaccherebbero la faccia. E poi applausi. Si esce di scena, si rientra nel camerino e ci si gode il momento. Uao. Non so loro, ma da dietro le quinte la soddisfazione è proprio tanta.

Certo il lavoro è stato duro, e per venti minuti di spettacolo ci siamo allenati sei mesi. E in questi sei mesi ci si galvanizza, ci si scoraggia, si sente la tensione, si fatica, si prova. Non è facile, però si sa, è così. Imparare la giocoleria o il clown non è semplice. Il punto è che una volta accesa la scintilla, quello che hai fatto è tuo e resta.

Adesso il laboratorio sta finendo, o forse per chi legge è già finito. Ma il bello è che questo è solo l'inizio: ci sono in programma altre date, altri spettacoli da fare e un altro è già stato messo in scena. Poi chissà cosa succederà. Ma non è questo l'importante. L'importante è che la fatica fatta è ripagata, e guarda un po', per i ragazzi ora è solo il momento di godersi il successo.

Daniele

Visti gli Art. 4 e 5 dello Statuto dell'Associazione, viene redatto di seguito il BILANCIO CONSUNTIVO dell'esercizio finanziario chiuso al 31 Dicembre 2008:

### STATO PATRIMONIALE

Immobilizzazioni (Mobili, Macch.ufficio, attrezzature)	€	6.699,65
Depositi Bancari (Banca del Valdarno, CRF)	€	13.949,25
Depositi postali	€	1.119,74
Cassa	€	1.955,14
<b>Totale attività</b>	€	<b>23.723,78</b>
<b>CONTROVARIANTE</b>		
F.do Ammortamento mobili, macch.ufficio, attrezzature	€	7.535,45
Debiti tributari	€	650,00
Debiti per notule	€	2.600,00
Debiti Ist.Prev/Ass.	€	1.744,82
Patrimonio netto	€	6.214,55
<b>Totale passività</b>	€	<b>18.744,82</b>
Utile esercizio	€	4.978,96
<b>Totale a pareggio</b>	€	<b>23.723,78</b>
<b>CONTO ECONOMICO</b>		
Entrate per contributi da privati	€	13.878,50
Entrate per incasso tessere	€	1.125,00
Entrate per contributi enti	€	34.919,02
Rimborso altre associazioni	€	485,33
Contributo cena auguri /Festa al Gualdo	€	2.960,00
Contributo 5xmille	€	4.614,11
Interessi attivi	€	6,43
<b>Totale Entrate</b>	€	<b>57.988,39</b>
<b>USCITE</b>		
Oneri , contributi ed imposte su Progetti "finanziati"	€	30.308,36
Attività di formazione, prevenzione, Gruppo Giovani	€	12.026,13
Attività sociali	€	2.540,13
Stampa e spedizione "La Finestra"	€	3.058,00
Beni strumentali	€	365,00
Telefoniche e postali	€	999,00
Cancelleria	€	444,09
Spese pulizia locali	€	870,38
Assicurazione volontari	€	335,59
Libri e rivista	€	417,30
Imposte diverse	€	200,25
Spese varie	€	515,10
Quote associative	€	90,00
Erogazioni liberali	€	300,00
Quote ammortamento	€	221,69
Oneri bancari e postali	€	318,41
<b>Totale Uscite</b>	€	<b>53.009,43</b>
<b>Utile d'esercizio</b>	€	<b>4.978,96</b>
<b>Totale a pareggio</b>	€	<b>57.988,39</b>

San Giovanni Valdarno 11 Maggio 2009

Per il comitato di coordinamento

Non ho più voglia  
di restare a guardare:  
il vento che corre senza tregua,  
le onde che lottano contro gli scogli.  
La pioggia che cade con tanta violenza.  
Non ho più voglia  
di provare ad imitare:  
mi stancherò prima del vento,  
mi annoierò prima delle onde,  
mi fermerò, mentre la pioggia cade,  
mi sentirò inutile,  
non ho voglia di sentirmi inutile,  
ma ho tanta voglia di vivere,  
la mia vita,  
senza stare ad osservare,  
né imitare,  
ma essere me stessa,  
solamente me stessa,  
non sarò il vento,  
non sarò le onde,  
non sarò la pioggia,  
sarò sempre io.

Sii te stesso  
non imitare gli altri:  
aiuta il vento,  
aiuta le onde,  
aiuta la pioggia.  
Il tuo io è la cosa più importante,  
arricchisce l'umanità.  
Non indossare le maschere dell'umanità  
aiutami a fermare  
questo interminabile gioco.  
Ecco il mio sogno:  
un mondo di libertà  
rispetto  
ascolto  
e sorrisi  
tanti sorrisi  
un sorriso per ognuno.  
Sei importante  
per ciò che sei dentro  
e basta.

*Caterina  
Sacchetti*



# dipendenze...

*"Io non ci potevo proprio più stare in quella situazione, girare all'impazzata senza che te ne accorga, vieni in quella dipendenza, incatenata in una simbiosi invischiato, perso, inghiottito. perversa e malata, che i più chiamano "amore", ma che è soltanto paura della solitudine, del silenzio, di se stessi."*

*Come una sostanza, come l'alcool, in cui affondi per non sentire il dolore.*

*Anche la nicotina, semplicemente, o il cibo, può essere così.*

*Stai tranquillo, reggi il tempo, l'impotenza, l'incapacità, perché poi ti aggrappi lì, disperato, per non sentire il vuoto, o l'aridità, o il dolore. Puoi anche inventare tutto: una vita, una storia, te stesso.*

*Puoi anche riuscire a salvare la tua immagine, a gestire i giorni, perché sai che c'è: lì ti aggrapperai e troverai sazieta, un ristoro morboso.*

*E amerai più una cicca, un po' d'erba, la nutella; amerai più un altro che ti logora, di te stesso.*

*In quel gorgo folle, nel vortice che piano piano inizia a*

*E nei momenti lucidi il risentimento diventa odio.*

*Odi te stesso, la tua debolezza, la tua dipendenza buia.*

*Odi ciò a cui ti aggrappi, odi ciò da cui fuggi.*

*Odi il piacere che ti dà, odi il bisogno che hai di lui, di lei, di non sentirti.*

*Odi il mondo che non se ne accorge e che ti lascia fare.*

*E scivoli ancora nel gorgo impetuoso del senso di colpa, in cui soffochi e l'attimo di respiro ti pare la salvezza.*

*"Qualcuno se ne accorgerà, prima o poi, che sono stato rapito da me stesso."*

*E attendi, alienato, senza più neanche il rancore, morto dentro, stritolato in una agonia interminabile, senza progetti, né desideri, né energia.*

*Daniela Troiani*

## PIUME E PAROLE



Ehi, sono qui: mi vedi? mi senti?

Sono quella cui hai bruciato le piume nel cuore. Erano piume bianche e pulite, con una gran voglia di volare, ma tu hai ucciso il loro volo! Perché?! Erano parole scritte dentro me, con tutte le mie vibrazioni del corpo.

E tu che cosa hai fatto?

Una semplice palla di carta da poter bruciare perché sapevi che la mia anima è libera nello scrivere.

Sono le parole che non ho mai detto e tu ti sei fatto Dio, ma non so di quale religione per poter giudicare e buttare la mia vita dentro un fuoco ardente.

Ma tutto è dentro me, non basta il fuoco.

Ma pensa la cenere e le faloi che salgono in alto: io sono lì!!

Non potrai mai tenere la mia anima prigioniera di sentimenti.

Non ti porto rancore, odio, perché io ho Dio che

mi dà la forza di combattere demoni vestiti da angeli. Vi vedo e vi sento, ma io non scappo perché il mio cuore è pulito e ha tanta voglia di sentirsi dire che ti amo per quello che sei ora e non per quello su cui eri.

Ho paura, cerco le tue mani nelle notte, quando non ti nascondi dietro falsi specchi, sei diventato cinico, triste, cattivo e punitivo, ma non sono io l'anima da colpire, sono la più debole e sono come un cucciolo bagnato, impaurito... Ho solo bisogno d'amore.

Il tuo silenzio mi fa paura!

Ho paura sempre di sbagliare, mi sento dentro un labirinto di anime perse.

Venite con me dove c'è pace e amore. Siamo esseri umani anche noi.

Siamo ancora pieni di catrame, chi può lavarci per pulirci? Noi stessi! Gli altri peccano di tutto, noi siamo superiori perché il fondo della vita è colla!!

Vorrei incontrare una persona come me per godere un attimo di vita.

Alex '67

## Il ritratto di Dorian Gray



Chi non ha letto il ritratto di Dorian Gray?

Penso che tutte le persone non vorrebbero perdere la propria giovinezza per non vederla nella disintegrazione delle cellule.

Lui aveva il suo specchio, dove ha venduto l'anima al Diavolo per non vedersi invecchiare, ma lui, l'Angelo Nero, promette ma non mantiene.

Io come lui mi nascondo dietro occhi di vetro, un vetro di un celeste inerme, senza emozioni, per cosa? ... Paura!

I miei occhi grandi e neri pieni di vita ed emozioni, ma..... la paura è tanta, non posso far trasparire le mie emozioni di vita, la mia paura, è uno specchio che non voglio vedere, non sono pronta. Mi nascondo dietro di loro; dietro un colore di una dimensione falsa, non traspare niente dietro loro. Sono di un freddo...è un inerme corpo. I miei veri sono caldi, grandi e qualunque emozione traspare a luce intensa. Ma la paura è tanta, non posso far vedere chi veramente sono.

Sono ancora debole, ho mille paure. Non mi vergogno per quello che ero e neppure del giudizio, non temo il confronto, ma soffro al pensiero di dover ancora battere delle guerre che portano odio e rancori.

Mi rannicchio come un feto nella propria mamma, lì dove né suoni di parole sbagliate né pregiudizi ti colpiscono; torno alle mie origini, mi chiudo in me. Penso, piango, mi dispero, ma poi.... Penso che sono viva, con un gran cuore e voglia di amore! Di amore io riesco a donarne tanto senza confini, ma gli altri verso me sono pieni di paure, assurde .... non sono un essere fuori dal mondo.

Vorrei dolci parole, anche se non d'amore, ma di stima. Io sono forte, sono fuori dal tunnel, quel buio che tutte le notti mi spaventa. Spalanco gli occhi per trovare un appiglio di luce, manca l'aria, ma poi qualcosa mi rincuora: i ricordi più belli, emozioni, voci, frasi, angeli dentro me che mi danno la forza di non piangere e cadere. Sono VIVA!! E' un urlo che sale come un canto verso l'alto e poi scende giù come un eco, ma lo sento vivo dentro me, è lì!!

Ascolto il silenzio e mille luci vedo nella notte. Sono come anime vaganti, forse neppure loro hanno pace. Ma io sento la loro pace dentro me, non ho più paura e l'odio si è spento come la neve al sole...

La mia maschera di cera si è sciolta al primo sole ma ora vivo e godo di tutto ciò che Dio mi dà...la vista per capire che tutto è stato creato con AMORE!!

In occasione del seminario "Conoscere, comunicare e prevenire" sulle problematiche giovanili in Valdarno promosso dalla nostra Associazione, dall'Associazione Spiriti Liberi e patrocinato dalla Provincia di Arezzo, tenutosi il 6 Maggio presso il Cinema Bucci di San Giovanni Valdarno, gli studenti della 1^A del Liceo Scientifico "B. Varchi" di Montevarchi ci hanno presentato il loro progetto "En Joy Your Me" sull'alcool e sulla droga. Di seguito riportiamo alcuni dei loro lavori.

## Fiabe di oggi: La Bella e La Bestia



C'era una volta, e se ti guardi bene intorno c'è ancora, un principe ricco e viziato al quale non mancava niente, neanche la droga.

Chiamato dalla gente comune la "Bestia", possedeva una moderna abitazione con tanto di corso d'acqua personale, nel quale abitava insieme alla sua compagna Bella. Entrambi erano affascinati da quella polverina, che come diceva Pollon, il loro pusher di fiducia, "sembrava talco, ma non era." Insieme ai loro amici, un candelabro, una tazzina, un orologio, una teiera che loro e solo loro potevano vedere e capire, erano alla continua ricerca della "felicità", quella stessa felicità consigliatagli da Biancaneve ed ormai era diventata quasi un'ossessione; purtroppo o per fortuna però erano molto poveri.... poveri in canna tanto, per rimanere in tema, così in mancanza della "materia prima" provarono a tirarsi le strisce pedonali o a fumarsi qualche scontrino, ma senza successo.

Nel frattempo le condizioni di salute del padre di Bella stavano peggiorando, poiché si era dato all'alcol. Lei però continuava a trascurarlo pensando solo alla "bestia" e alla sua droga.

Il tempo passa e il padre di Bella muore.

Un bel giorno poi, in seguito a lunghe cure di riabilitazione, si rese conto di non aver più bisogno di stupefacenti per andare avanti, ma era troppo tardi: il danno

era stato fatto.

Poco dopo morì con il rimorso di aver ignorato per tutta la vita la sua famiglia e soprattutto suo padre e di averlo abbandonato proprio nel momento della morte.

Per quanto riguarda il principe, dopo alcune sedute agli alcolisti e drogati anonimi, riuscì a vincere la droga. Continuò a vivere una vita più o meno normale, in compagnia dei suoi amici che solo lui continuava a vedere.

Che fine ha fatto Pollon? Si dice che abbia abbandonato la via del crimine per aprire una panetteria. Ci sarà da fidarsi della farina che usa?

*Se rimpianger non vorrai la vita che in dono più non avrai,  
la droga mai userai.*

## Peter Pan

C'era una volta, e se ti guardi bene ci sono ancora, tre bambini che vivevano a Londra.

I genitori non facevano altro che stressarli dicendogli di assumersi le proprie responsabilità, di crescere!

Loro erano stufi e per evadere dai loro problemi chiesero aiuto ad un ragazzo di nome Peter.

Lui gli fece provare una "polverina magica" con il potere di far dimenticare tutti i pensieri.

I ragazzi la trovarono fantastica, gli sembrava quasi di volare! Un giorno si lasciarono convincere da Peter a scappare di casa e a rifugiarsi nel suo covo, già pieno di ragazzi che, disperati, si erano dati all'alcol. Cominciarono quindi ad



abusare di droghe e di liquori e frequentemente cadevano preda di trip allucinogeni durante i quali giuravano di "vedere le fate".

Li notò però un medico chirurgo detto "Uncino" per i suoi arnesi da lavoro.

Uncino li supplicò di smettere con questa loro vita sregolata che gli avrebbe causato molti problemi e probabili danni permanenti. I bambini inizialmente non l'ascoltarono ma incominciarono a star male, si pentirono e tornarono a casa.

*Se volar tu vorrai chi ti dice di sniffare non ascolterai ma una cosa intelligente farai, il brevetto di pilota prenderai e libero nel cielo volerai.*