

*“E’ la nostra luce e non la nostra oscurità  
che produce in noi una maggiore paura.  
E quando lasciamo che brilli la nostra propria Luce,  
in maniera inconscia permettiamo agli altri di fare lo stesso.  
Quando ci liberiamo delle nostre paure,  
la nostra presenza libera gli altri in maniera automatica.  
NELSON MANDELA*

## LE NUOVE FRONTIERE SULLA VIA DELLA DEPRESSIONE.

### **Motivazioni e Obiettivi dell’Associazione Donne in Cammino.**

In tempi di crisi, quando ogni visione della realtà così come sembra ci porta a VEDERE NERO e senza prospettive per il futuro, ci è sembrato che, dati alla mano, l’argomento più pertinente da affrontare per il nostro corso annuale (questo è il terzo) sulla Medicina e la Salute secondo un ottica di Genere, fosse quello della Depressione, le sue cure le sue origini e i nuovi approcci riabilitativi.

L’associazione Donne in Cammino come ogni anno ha stabilito un tema che è il fil rouge dei laboratori interni e degli obiettivi delle donne che seguono i nostri progetti. Il 2012 è l’anno DELLA TRASMISSIONE DELLA PACE, in quanto pensiamo che siano le donne quelle principalmente deputate a questo compito, a lato degli uomini che ci aiutano a mantenerla.

Lo sappiamo che non vi abbiamo proposto un argomento “allegro”, ma noi che con i nostri compiti di cura seguiamo donne, famiglie e bambini in crescita non potevamo fare finta di ignorare il grido della comunità scientifica che urla ad una vera e propria EPIDEMIA MONDIALE stando ai dati epidemiologici.

La tristezza non dovrebbe essere una malattia, ed invece lo è diventata. Lo è diventata perché il **messaggio che corre “in rete” è che si deve essere felici**, ma non si dice COSA porta veramente la felicità e, soprattutto, non si spiega che **la tristezza non sempre è un morbo**, ma piuttosto un campanello d’allarme che il nostro sistema psichico utilizza per riportarci di nuovo in rotta di connessione con noi stessi/e.

Addirittura può essere a volte considerata una “porta” per la tenerezza e la comprensione di sé, quando siamo costretti “a chinare la testa” su noi stessi, i fatti della vita, a fermarci “perché stiamo male” e a riflettere per aggiustare il tiro, **verso una nuova direzione.**

E’ un fatto che - uomini e donne - disconoscano il potere intrinseco della **fragilità, che non ha solo connotazioni negative.**

Inoltre crediamo che per cambiare la credenza che per essere felici bisogna STARE MALE pagando prezzi alti (che purtroppo si traducono in costi sanitari ancor più alti) è necessaria **la volontà di cambiamento di tutti gli operatori sanitari.**

Lo sforzo della associazione DONNE IN CAMMINO, è fortemente focalizzata sul compito di trasmissione di principi educativi e sanitari che possano aiutare le donne a non dover incorrere nelle malattie croniche cui sono soggette per poter fronteggiare il loro prezioso compito di cura nella società.

Molto del destino delle nuove generazioni, **nel bene e nel male, lo sottolineo, e’ in mano alle donne.** E dunque ogni azione volta al recupero di risorse femminili positive è benedetta e necessaria.

Dove sta il grande male nella nostra regione lo sappiamo tutti, ma non tutti sanno come questo male non è solo contestualizzato in un area della società o in alcuni ambito psico-sociali.

**Il Cambiamento parte dalla nostra modalità di pensare/pensarci/ e ripensare alle nostre azioni passando da un dialogo interno di cui dobbiamo conoscere le leggi conscie ed inconscie.**

E questo dialogo interno non riguarda solo i nostri pensieri, il nostro inconscio, ma anche i nostri organi interni.

Seguendo un approccio “sistemico” (quello della P.N.E.I.) applicato non solo alla psicologia o alla psicoterapia, ma alla medicina in generale ed alla società tutta, abbiamo troppo spesso verificato che “il male” che prolifica in un luogo mette in allarme TUTTO IL SISTEMA, il quale a sua volta reagisce, si difende o, purtroppo, soccombe alterando a tal punto gli stili di vita degli individui e dei sistemi familiari che alla fine risulta arduo, difficile risalire la china del malessere.

Soprattutto abbiamo verificato che il nostro è **un SISTEMA INTEGRATO DI COMUNICAZIONE INTERATTIVA** specificatamente preposto a rispondere agli insulti di qualsiasi natura con tutti i canali (psico-neuro-endocrino-immunologici) a nostra disposizione nel corpo e nel cervello.

Di fronte all’insulto della depressione tutto il sistema DIALOGA ed è meravigliosamente collegato agli stimoli ambientali esterni (la società, i sistemi umani, i media) ed interni (gli insulti infiammatori, nutrizionali e neuro-psicologici), stimolandoci a cambiare il nostro pensiero da un pensiero di “attacco” al male, ad un pensiero di accoglimento **dell’informazione negativa** tracciandone le strade interne, fino al più profondo SE CELLULARE che abbiamo: il nostro sistema immunitario.

Per questo motivo il nostro lavoro di oggi sarà in parte interattivo (non ci saranno moderatori, ma **“informazioni di scambio”**) ed in parte **esperenziale** per cui apprenderemo anche a dialogare con noi stessi per attivare le risorse positive.

Secondo noi la Formazione, a prescindere dalla qualifica professionale degli operatori accreditati, deve essere veicolo di in-formazioni fruibili anche personalmente, e non solo per accumulare nozioni e know-how per servire l’utenza.

I **“terapeuti” siamo noi**, e abbiamo il dovere di star bene, e di dare significato a ciò che accade a noi e ai nostri pazienti. **Perché laddove non diamo significato, laddove non diamo un NOME a ciò che ci accade e resta il non detto, slegato dalle emozioni e dall’affetto, allora questo NON DETTO DIVENTA SINTOMO.**

Noi siamo fermamente convinti che la guarigione non è rappresentata dalla sola remissione dei sintomi della malattia.

L’apprendimento di nuovi stili di vita, avviene attraverso strategie di coping ma anche attraverso i meccanismi di rispecchiamento, ed è molto influenzato dal tipo di relazione che il terapeuta instaura con il paziente ai fini di raggiungere l’obiettivo comune della **guarigione, che è intesa come riassetto ad un nuovo livello di comprensione della propria realtà interna ed esterna**

Oggi è scientificamente provato che al mantenimento della salute concorrono diversi fattori e che la scienza medica nel suo complesso deve poter includere le suggestioni provenienti anche dalle cosiddette scienze umane, considerando il complesso funzionamento del nostro organismo come un NETWORK, in una continua comunicazione TRA SISTEMI.

Cito Francesco Bottaccioli (Presidente onorario della SIPNEI): <<La comunicazione bidirezionale psiche-sistemi biologici implica, per esempio, che quello che accade nella testa di ogni persona ha delle conseguenze significative sulla salute fisica. Ma, è vero anche il contrario: un disturbo organico può influire negativamente a livello cerebrale, psichico ed emozionale. Inoltre, numerosi studi confermano che il cervello può influenzare il sistema immunitario e che quest’ultimo, a sua volta, può fare sentire i suoi effetti sul cervello. Una grande importanza, inoltre, riveste il legame cervello-intestino. Infine un eccesso di stress può ripercuotersi a cascata, dal cervello su tutto l’organismo. Le relazioni bidirezionali, insomma, rivoluzionano i paradigmi scientifici aprendo le porte a un notevole allargamento di prospettive di diagnosi e di cura.>>

Anche questo piccolo convegno si pone in un’ottica di **relazione bi-direzionale, tra noi e voi! E speriamo che questa giornata rappresenti per voi come per noi uno scambio reciproco.**

Donatella Ponterio – Psicologa  
Presidente dell'Associazione  
Donne in Cammino  
Catanzaro

ASSOCIAZIONE DONNE IN CAMMINO  
[www.donneincammino.it](http://www.donneincammino.it)

CURRICULUM DELLE ATTIVITA' SVOLTE

L'Associazione Culturale Donne In Cammino, si è costituita il 23 Maggio 2008 a Catanzaro ed è un'Associazione "Fondata sul Perdono" con l'obiettivo di lavorare insieme tra donne e con le donne per la trasmissione della Pace, che noi pensiamo passi attraverso il "Cammino" delle Donne. L'Associazione, inoltre, promuove lo stato di benessere bio-psico-fisico determinato dalla qualità della vita senza mai prescindere dall'integrazione dei valori delle tradizioni locali, delle eredità culturali sane della famiglia. Si propone di offrire alle donne e agli uomini uno spazio di confronto di genere e generazionale come ponte di collegamento tra tradizione e modernità, facendo inoltre riferimento ai principi di sussidiarietà, solidarietà ed auto-aiuto.

Questo terzo convegno come associazione ci vede al lavoro in diversi ambiti Nazionali ed Internazionali:

1) La collaborazione nazionale ed internazionale dell'Associazione Donne In Cammino ([www.donneincammino.it](http://www.donneincammino.it)) nell'ambito delle COMUNITA' di TERRA MADRE (organismo nato da SLOW-FOOD ITALIA) con cui collabora sul territorio Calabrese conducendo laboratori di recupero della connessione MENTE-CORPO-NATURA, convinta che attualmente si possa già parlare di "sindromi psicologiche da deprivazione di contatto" sia con la natura che tra esseri umani.

2) La raccolta di dati, sollecitazioni e lavori per il completamento di un'opera editoriale sulla salute di Genere ed in particolare delle donne del sud dell'Europa, condotto in collaborazione con le donne spagnole dell'Associazione Andalusia "Artemisia" diretta dalla Ginecologa Ricercatrice e divulgatrice scientifica Maria Fuentes Caballero, attraverso la traduzione dell'opera MUJERES DESDE EL SUR che in Spagna è già alla sua 4 edizione, sul sistema di salute integrata secondo un'ottica di genere.

ATTIVITA' SVOLTE DALL'ANNO 2008:

- 26 -27 LUGLIO 2008: PRIMO SEMINARIO INTRODUTTIVO SULLA SALUTE DELLA DONNA SECONDO UNA PROSPETTIVA DI GENERE dal titolo "IL CORPO LE EMOZIONI ED I PROCESSI DI GUARIGIONE", organizzato con il patrocinio ed il contributo della COMMISSIONE REGIONALE PARI OPPORTUNITA' E LA ESCUELA OLISTICA DE SALUD CONSUELO RUIZ - SPAGNA (di cui l'associazione diventa rappresentante per l'Italia ed in questa occasione ospita la Dott.ssa Maria Fuentes in occasione della sua tournée di presentazione del libro MUJERES Y SALUD DESDE EL SUR.
- Dal 29 al 31 Ottobre 2008, l'Associazione partecipa al I° FESTIVAL DELL'ANTROPOLOGIA dal titolo "[Strategie di potere vs meccanismi di resistenza](#)", organizzato dal Comune di Catanzaro, con una relazione scientifica del Presidente Donatella Ponterio e con l'allestimento di uno stand.
- Il 1 Novembre 2008 inizia la serie di seminari esperenziali sulle COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE secondo il metodo di Bert Hellinger che si continueranno a tenere due volte all'anno (l'ultimo il 4 dicembre 2011) in collaborazione con docenti esperti appositamente ospitati. Questi incontri formativi, assieme ai **Laboratori di crescita personale "Cinespressione"** costituiscono momenti di incontro ed approfondimento sui temi della donna e della famiglia.
- Il 25 Novembre 2008 parte la collaborazione con l'Associazione UDI NAZIONALE per il progetto della "STAFFETTA DI DONNE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE". Per tale progetto nazionale abbiamo iniziato a produrre un manufatto tradizionale in lana e seta "IL VANCALE DELLE DONNE" per favorire e valorizzare il lavoro femminile tradizionale, con lo scopo di promuovere i progetti educativi e le varie attività associative,
- Dal 14 al 16 Gennaio 2009 la Staffetta dell'Anfora Udi, passa dalle mani dell'Udi di Reggio Calabria alla città di Catanzaro e l'associazione organizza l'accoglienza con una manifestazione regionale, il patrocinio ed il contributo

del comune di Catanzaro – assessorato Pari Opportunità, in occasione del quale si è tenuta una serie di eventi commemorativi e formativi aperti a tutta la cittadinanza e a tutte le associazioni che lavorano per le donne, fino all'accompagnamento dell'Anfora alla tappa successiva, in collaborazione con il comune di Lamezia Terme.

- Dal 21 al 25 NOVEMBRE 2009 termina il viaggio dell'Anfora con una manifestazione nazionale a Brescia dove l'associazione ha presenziato con le delegate ed uno stand con i Vancali tradizionali.
- Dall'anno 2010, in collaborazione con l'associazione Calabrietango di Cosenza l'associazione partecipa con attività ricreative e di benessere per gli uomini e le donne, attraverso la danza e le tecniche di rilassamento (TANGO & BENESSERE edizioni 2010-2011, che si confermerà per il mese di giugno 2012).
- Nel mese di maggio 2010 L'associazione, su proposta della condotta di SlowFood di Soverato costituisce la Comunità del cibo di TERRA MADRE "DONNE IN CAMMINO, con la quale il gruppo diventa presente sul territorio regionale per collaborare allo sforzo di tutti gli altri esseri umani che vivono secondo le leggi SLOW della natura. I cicli della ri/produzione sono connessi ai cicli delle stagioni. Pertanto armonizzarsi con essi è una forma di prevenzione della violenza contro il corpo della terra/corpo delle donne. Le donne in cammino iniziano così il 31 Ottobre di ogni anno un Laboratorio itinerante con le donne e le socie Slow-food che termina il 31 luglio di ogni anno. Nella comunità abbiamo ripristinato i riti di passaggio (pubertà, fidanzamento, matrimonio, gravidanza, nascita, maternità, menopausa) come veicoli di trasmissione del sapere.
- Dal 21 al 25 Ottobre 2010, due donne della Comunità del Cibo sono delegate all'incontro Internazionale di TERRA MADRE che si è tenuto a Torino, con l'allestimento di uno stand calabrese.
- Il 6 maggio 2011, si svolge il secondo seminario sulla SALUTE DELLE DONNE SECONDO UN OTTICA DI GENERE dal titolo "IL CORPO CI PARLA, ASSCOLTIAMOLO", con il quale si inizia una collaborazione con la SIPNEI di Roma (Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia), ospitando come relatrice la vicepresidente Dott.ssa Marina Risi. In questa occasione l'associazione ed i relatori (Dott.sse Risi – Ginecologa e Ponterio – Psicologa) fanno dono di una conferenza gratuita sullo stesso tema rivolto (il 7 maggio) alla scolaresca dell'Istituto ITAS B.Chimirri di Catanzaro.
- Il 28 Agosto 2011 l'associazione ha partecipato agli eventi ricreativi e formativi della NOTTE ROSA DI TIRIOLO, con una conferenza della Presidente Donatella Ponterio sul benessere, la danza e la salute delle donne nell'ambito del Progetto DONNE DEL SUD, in collaborazione con l'Associazione CalabriaTango ed il Maestro Ciccio Aiello, e con il contributo del comune di Tiriolo.
- Nell'anno 2012 il 4 Maggio l'associazione organizza un evento di formazione sanitaria sul tema della depressione (accreditato ECM), con il patrocinio della SIPNEI, LE CATTEDRE UNIVERSITARIE DI PSICHIATRIA E PEDIATRIA, gli ordini professionali dei Medici e degli Psicologi, la Provincia ed il Comune di Catanzaro e le associazioni cittadine.
- Nel mese di Giugno 2012 sono previsti il giorno 16 il 9° **seminario sulle Costellazioni Familiari**, e nell'ultimo week-end del mese il 3° Incontro di Tango&Benessere psicofisico, in collaborazione con l'Associazione Calabrietango.
- Nel mese di Ottobre 2012 l'Associazione sarà presente con la Comunità di TERRA MADRE al salone internazionale del Gusto – SlowFood – Terra Madre 2012.

#### PROGETTI EDITORIALI E FORMATIVI

- "FIABE DI DONNE TRA DUE MARI" storie di donne create nel laboratorio sulla "VOCE DELLE FIABE" organizzato dal Gruppo in Cammino nell'anno 2006, corredate di splendide immagini del pittore sloveno Stefan Turk.
- Nell'ambito del Progetto DONNE DEL SUD è in corso di traduzione (con concessione dei diritti per l'Italia) MUJERES Y SALUD DESDE EL SUR, sul tema della salute delle donne secondo un ottica di genere e di medicina integrata, a cura della Doctora Maria Fuentes, che in Spagna è già alla sua 4<sup>a</sup> edizione.

**GRAZIE PER LA VOSTRA PRESENZA E BUON LAVORO!**