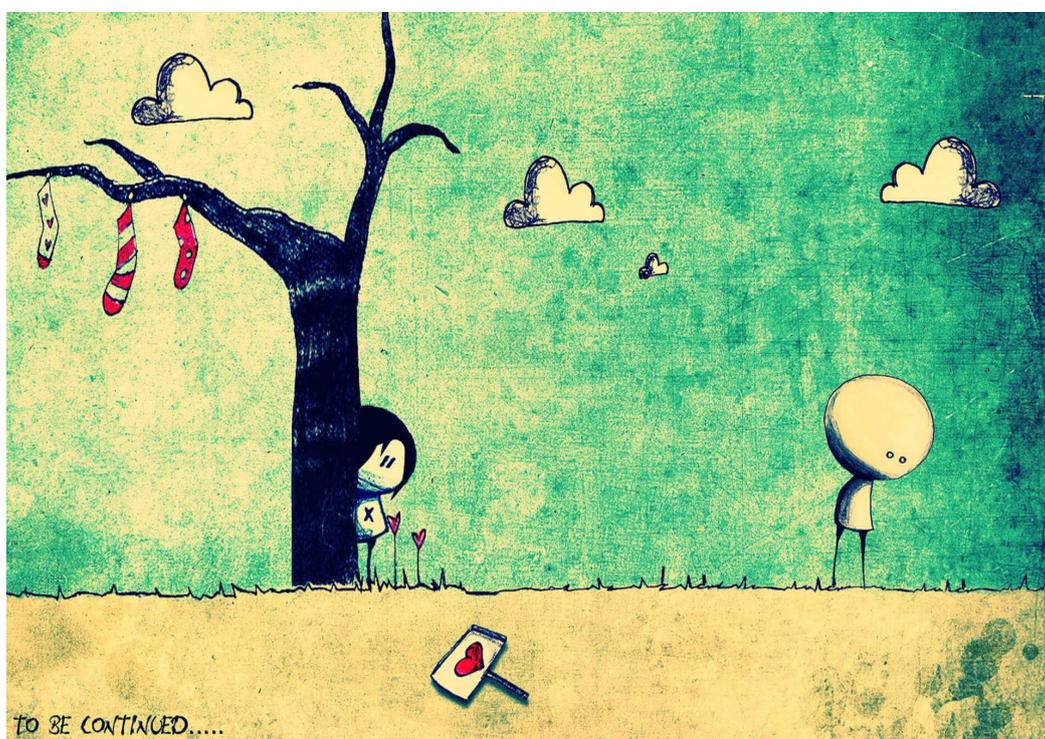


Uno Nessuno Centomila

Luglio 2024 - Numero Diciotto "LA TRISTEZZA"



Mensile realizzato dalla CTRP B della Cooperativa "Un segno di Pace Onlus" di Vallonara di Marostica (VI)
Sito: www.unsegnodipace.it
Social: Facebook Un Segno di Pace ONLUS
Instagram [unsegnodipaceonlus](https://www.instagram.com/unsegnodipaceonlus)



SOMMARIO

- * Editoriale
- * Cultura Costume e Società
- * Pensieri Liberi e Tristi
- * Le Favole di Elisa
- * La pagina di Cristina
- * Attività di Comunità
- * Le avventure di Super T
- * L'angolo della poesia
- * Notizie dalle Nostre Comunità
- * Arte & Arte
- * A proposito di film

IN REDAZIONE

- | | |
|-----------------|--------------------------------------|
| * Tommaso D.P | . Pietro G. |
| * Alberto B. | . Giuseppe P. |
| * Cinzia B. | . Giulio S. |
| * Dunia B (OSS) | . Sara P. (OSS) |
| * Massimo C. | . Marco B. |
| * Elisa M. | E con la partecipazione di Serena P. |

EDITORIALE

A cura di Dunia B.



"CI SONO MOMENTI IN CUI VORREI POTER RIPORTARE INDIETRO IL TEMPO E CANCELLARE TUTTA LA TRISTEZZA, MA HO LA SENSAZIONE CHE SE LO FACESSI ANCHE LA GIOIA SE NE ANDREBBE."

(NICHOLAS SPARKS)

Cari lettori, proseguiamo il nostro viaggio sulle emozioni. Questo mese, nel momento in cui ci siamo trovati a scegliere, ci siamo trovati un po' disorientati poiché ci siamo resi conto che ci rimanevano solo emozioni apparentemente "negative".

Ma anche le emozioni negative fanno parte dell'esperienza umana e sono utili, hanno una loro funzione che va conosciuta e compresa, per una migliore regolazione emotiva. In alcuni casi una emozione negativa può essere il segnale che ci indica l'esistenza di un problema. Ci invita a prendere consapevolezza di quello che ci accade e a cercare di risolvere e cambiare la situazione. Anche a chiedere aiuto, nel caso in cui da soli non ci sentiamo in grado di farcela. Le emozioni negative ci mettono in guardia da situazioni di pericolo e ci inducono ad entrare in protezione verso noi stessi e gli altri.

Nello specifico, la tristezza è l'emozione che segnala una perdita o una mancanza. La perdita o mancanza può riferirsi a una persona, a una relazione, a una situazione, a un'opportunità, un'esperienza o un oggetto significativo. In seguito al segnale della tristezza, l'individuo può prendere consapevolezza della perdita e attivarsi per riempire il vuoto, elaborare la perdita e/o per modificare ciò che crea insoddisfazione.

Nella creazione di questo numero, molti sono stati chiamati a riflettere sull'emozione della tristezza. Qualcuno ne ha voluto parlare apertamente, mentre qualcun altro ha preferito trattare un argomento che può evocare tale sentimento, come la guerra o il caporalato.

A PROPOSITO DI FILM

A cura di Giulio S.

SALVATE IL SOLDATO RYAN

Io ho scelto questo argomento perché mi piace il film e anche perché i soldati americani e inglesi; ci hanno salvato e hanno dato la loro vita contro l'impero tedesco (sconfiggendolo e salvando il mondo) per il futuro di oggi.



Normandia, 1998. Un ottantenne statunitense va in Francia per visitare una tomba. Di fronte a essa, ha un *flashback* che lo riporta a più di cinquant'anni prima, nel giorno dello sbarco in Normandia.

Quel giorno John Miller, capitano della Compagnia C del 2° Battaglione Ranger, partecipa all'assalto nella Normandia occupata dai tedeschi, sopravvivendo al bombardamento. Il giorno seguente il capo di stato maggiore George Marshall, apprende la notizia della morte di tre dei quattro fratelli della famiglia Ryan e che il quarto fratello, il paracadutista J. Ryan, è disperso. Il generale decide quindi di organizzare un'operazione di salvataggio per riportare il soldato Ryan a casa. La missione è affidata proprio al capitano Miller.

Il gruppo avanza nell'entroterra e arriva a Neuville dove Miller incontra il capitano Hamill e gli chiede se James Ryan sia tra i suoi uomini. Viene condotto di fronte a Miller il soldato in questione che, non è l'uomo che stanno cercando. Il giorno seguente il plotone giunge in un ospedale da campo, dove viene loro riferito da un soldato che Ryan si trova a Ramelle.

Durante l'avvicinamento al villaggio la squadra incrocia un mezzo tedesco che viene però distrutto in un'imboscata da alcuni paracadutisti, tra i quali si trova Ryan. I ranger sono così condotti a Ramelle, dove un pugno di paracadutisti, hanno difeso e continuano a presidiare, un ponte di valore tattico. Il capitano annuncia a Ryan la morte dei suoi fratelli e anche l'ordine di rimpatrio. Ryan si rifiuta, non volendo abbandonare i suoi compagni; La battaglia a Ramelle ha presto la meglio sui soldati americani, che vengono decimati. Miller prima di morire ha un ultimo scambio di parole con Ryan al quale raccomanda, affinché egli e i suoi compagni non siano morti invano, di meritarsi di essere sopravvissuto.

Il *flashback* termina, riportando al 1998 l'uomo ottantenne, che si rivela essere quindi il soldato Ryan. Egli, commosso, insieme alla moglie con i figli e il piccolo nipote, rende onore proprio alla tomba del capitano Miller e si chiede se si sia meritato di essere stato salvato e se abbia vissuto una buona vita.

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Cinzia B.

USCITA DI MONTAGNA TERAPIA

Uscita di venerdì 21 giugno a “percorso trenino rocchette ad Arsiero”

Nell'uscita di Giugno con il gruppo di montagna terapia siamo andati a percorso trenino rocchette ad Arsiero.

Eravamo un gruppo formato dal C.A.I. (Club Alpino Italiano), Gruppo Sentiero, Vallonara e Breganze. Il percorso è durato parecchio ed abbiamo camminato circa 2 ore...

Durante il percorso mi sono sentita un po' stanca perché era caldo e ho camminato troppo.

Abbiamo visto le gallerie del trenino che erano veramente belle, ci siamo fermati a mangiare un bel panino che sono andati in 2 minuti a ruba...finiti..veramente buoni.. Poi dove camminavamo, lungo i percorsi, si vedevano i Bar, dove passava il treno la vicino...uno spettacolo. Siamo arrivati al lago Astico e poi ci siamo fermati a guardare il panorama che rappresentava una visione del lago dalla montagna..

Ci sono stati dei problemi a causa del percorso troppo lungo, del **caldo** e un ospite ha un po' disturbato lamentandosi.

Concludendo questa giornata, al rientro, è stata bella, perché abbiamo visitati posti nuovi in mezzo alla natura di Arsiero, in una stagione come quella di Giugno calda.



LA PAGINA DI CRISTINA

A cura di Cristina C.

I GIOCHI DEL PASSATO

Quando ero piccola io, oltre che le bambole si giocava all'elastico.

C'erano due persone che tenevano l'elastico alle caviglie e una in mezzo che doveva pestarlo, saltarlo. Si partiva dalle caviglie e poi si andava ai polpacci fino alla vita.

Usavamo l'elastico delle mutande, quello bianco e ne servivano almeno tre metri.

Un altro gioco che si faceva era palla guerra. C'era un bambino con la palla che colpiva gli altri. Noi dovevamo schivarla e se ci colpiva eravamo eliminati.

Un altro gioco era "un due tre stella". In questo un bambino stava di spalle e quando si girava, noi dovevamo rimanere tutti immobili. Chi si muoveva era eliminato.

Quello che mi piaceva di più era il Capannone. Disegnato per terra con i gessetti. C'erano le caselle numerate e noi dovevamo lanciare il sassolino nella casella e poi, saltellando dovevamo prenderlo e tornare indietro. Vinceva chi riusciva a finire per primo tutto il Capannone.

Poi c'era il gioco dell'Uomo Nero dove uno gridava "chi ha paura dell'uomo nero?" e tutti i bambini dalla parte opposta rispondevano "io no! Io no! Io No!"

Mi viene in mente il gioco del fazzoletto. Eravamo in due file, tutti con il numero, poi c'era uno che chiamava i numeri e diceva "numeroooo sette" e noi dovevamo correre per prendere il fazzoletto e riuscire a tornare indietro senza essere toccato dall'avversario.



Io penso che una volta i nostri giochi migliori perché adesso i bambini giocano tutti con il computer o con giochi elettronici. Noi giocavamo con niente e ci divertivamo tanto e insieme. Mentre ora stanno più isolati.

LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto B.

Riguardo al tema di questo mese mi collego all'argomento della "tristezza" parlando del CAPORALATO, argomento molto discusso in aziende più o meno importanti, che hanno come fattore comune lo sfruttamento in ambito lavorativo.

Le ore durante il giorno sono molte e la paga, la maggior parte delle volte è bassissima, non sufficiente per arrivare a fine mese!!!

A questi sfruttamenti sono collegati, la maggior parte delle volte, buste paga, con contratti inesistenti (in nero)...

La nuova task force anti-sfruttamento...

L'emendamento affida al ministero del Lavoro l'istituzione di un nuovo Sistema informativo per la lotta al caporalato. Un sistema che consenta di condividere informazioni e dati tra le differenti amministrazioni statali e le regioni. Al sistema concorrono lo stesso ministero del Lavoro, quello dell'Agricoltura, l'Ispettorato nazionale del lavoro e infine l'Istat. Il punto di partenza saranno i dati del Lavoro sui rapporti delle aziende agricole e i dati del sistema informativo unitario delle politiche attive del lavoro sempre legate al mercato agricolo.

Il ministero dell'Agricoltura conferirà al Sistema informativo l'anagrafe delle aziende agricole con il loro status economico, nonché il calendario delle colture. Il Viminale potrà arricchire il Sistema con i dati sui permessi di soggiorno rilasciati per motivi di lavoro, così come l'Inps che potrà fornire le informazioni sulle retribuzioni, i contributi e le assicurazioni così come i dati sulle ispezioni.



Ho scelto il Caporalato perché mi crea tristezza il fatto che giovani persone, ragazzi e ragazze vengano sfruttati da chi ha più potere di loro.

Sono costretti ad accettare condizioni di vita e lavorative degradanti e non sono tutelati da nessuno nonostante le buone intenzioni ed i buoni propositi di controllo delle autorità competenti.

LE FAVOLE DI ELISA

A cura di Elisa M



II TOPOLINO TRISTE.

C'era una volta un topolino di campagna che viveva nel solaio. Qualche volta si avventurava per la casa e tutti gli abitanti lo scacciavano inorriditi. Per questo era molto triste perché era considerato un animale repellente da evitare.

Un giorno da quelle parti venne un saggio eremita che con le sue preghiere poteva fare miracoli. Allora il topolino andò da lui per farsi trasformare in un altro essere vivente.

-Cosa vorresti diventare.- gli chiese il saggio.

-Vorrei essere un gatto.- rispose il topolino.

-Ti trasformerò in ciò che vuoi – continuò il vecchio – prima però vai dal gatto a chiedergli se è veramente felice.-

Allora il topolino disse al gatto :-O splendida creatura pelosa e pigra, come vorrei essere come te!-

Ma il gatto rispose :-Io non sono tanto felice perché i miei padroni mi hanno sterilizzato. Vai dal cane che è più felice di me ... -

Ma anche il cane era scontento : -Sono sempre legato a una catena a fare la guardia alla casa- disse

Allora il topolino andò dal canarino che fra tutti gli animali era il più bello e amato per il suo splendido piumaggio..

-Anche io sono triste- gli spiegò il canarino – per la bellezza del mio canto sono rinchiuso in questa gabbia. Secondo me, l'animale più felice della casa sei tu, o topolino, perché nessuno ti tiene prigioniero e puoi vagare ovunque libero e contento!-

Così il topolino tornò dal saggio eremita e gli disse :-Voglio restare quello che sono, sono felice così. –

-Da questo hai imparato- gli rispose il saggio- che non bisogna fare confronti con altri ma che è meglio accontentarsi di quello che si è ... se guardi gli altri troverai sempre chi ha più o meno di te ma tu devi essere soddisfatto di te e della tua vita !-

Allora il topolino tornò al suo solaio rasserenato e un po' più saggio di prima.

PENSIERI LIBERI E TRISTI

A cura di Pietro G. e Giuseppe P.



Io ho vissuto la tristezza in modo grave; cioè, più che tristezza, nostalgia -che è un'emozione per certi versi affine - quando mi hanno portato via dalla mia Sicilia per venire al Nord, perché mi mancavano i miei amici d'infanzia. Se volete il mio parere riguardo a questa situazione (nel caso in cui vi capitasse la stessa cosa), tagliate i ponti con tutti i vecchi amici e cercatene di nuovi. Attenzione però, perché questa cosa è difficile da fare: non sempre riesce, ci vuole molto tempo perché le ferite si rimarginino.

La tristezza mi ha fatto compagnia, ancora, quando mio padre era ammalato e io lo chiamavo per telefono e lui era talmente debole che non riusciva neanche a parlare perché aveva la sclerosi multipla, una malattia bruttissima ed era paralizzato.

La tristezza più grande della mia vita, però, è stata la perdita di mia mamma. Da lì è andato tutto male. Ho cominciato a farmi di crack, che prima non sapevo neanche cosa fosse. Per fortuna, riesco ad immaginarmi i miei amici felici e mia madre e mio padre che mi proteggono e riposano in pace.. La fortuna mia è stata quella di trovare, dopo 4 anni dalla morte di mia madre, una équipe che considero come una famiglia e dei veri amici. Infatti ho smesso di essere triste grazie a loro e se Dio vuole - e ce la sto mettendo tutta- sto imparando ad abbandonare la tristezza per la felicità.

Pietro, il mio nome, significa "roccia": per questo motivo ho deciso di pensare positivo, vivere alla giornata e godermi tutti i giorni della mia vita.

Pietro G.



Mi sento triste quando mi manca qualcosa. Quando mi sento offeso.

In questo caso subito c'è rabbia, ma quando mi calmo sale la tristezza. Succede anche quando qualcuno parla di male di me. O sento qualcuno che trama alle spalle. Una gran tristezza la provo quando perdo (o sparisce senza motivo) qualcosa a cui tengo. Mi rendo conto che la mia vita è piena di tante piccole tristezze, non sempre causate da eventi tragici. Ma è una costante della mia vita con cui faccio i conti tutti i giorni.

Giuseppe P.

L'ANGOLO DELLE POESIE

A cura di Serena P.



C'è Allegria anche nella tristezza

*La tristezza arriva come un uragano
ma affonda le sue radici piano piano
Ti toglie il respiro e riga di lacrime
Quel candido visino.
Se la tristezza non vola via
È inutile incatenarla, scambiandola per nostalgia
La tristezza va e viene, ma siamo noi
I padroni di quelle catene.
Un amico in aiuto può arrivare
E con una semplice battuta l'umore cambiare.*

Serena P.

L'ANGOLO DELLE POESIE

A cura di Elisa M.



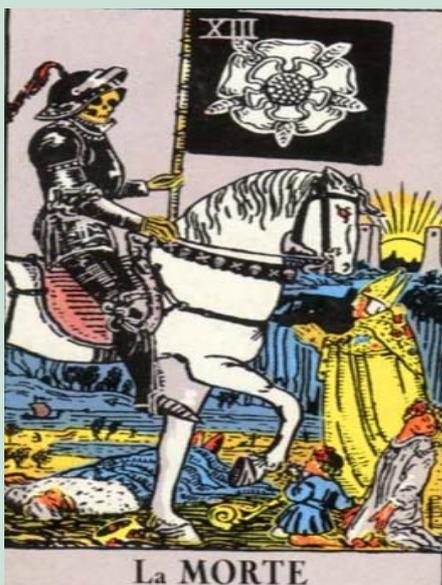
“la tristezza”

La tristezza è un sentimento subdolo
Che mi prende a tratti
Mi attanaglia la gola
E ottenebra la mia mente
Penso a quello che ho avuto
A quello che ho perduto
Quello che non riavrò mai più
E mi struggo dal dolore
Ma sempre accorre salvifica
La speranza che il domani sarà migliore
Riprendo allora a respirare
E a regalarmi
Qualche momento di serenità
Nell'attesa di ciò che sarà.

Elisa M.

L'ANGOLO DEI TAROCCHI

A cura di Marco B.



La carta della morte ci invita a riflettere sulla fragilità della vita, sulla necessità di chiudere un ciclo per riaprirne uno di nuovo.

Ci insegna che nessuna chiusura o perdita è cosa facile e porta spesso con sé dolore, tristezza e fatica, ma ad attenderci c'è la rinascita e il rinnovamento.

Dopo ogni fine c'è sempre un nuovo inizio e una rigenerazione nella nostra vita e nel nostro sentire.

Per accogliere il nuovo, bisogna avere il coraggio di lasciare andare le cose vecchie. L'acqua azzurra nello sfondo è il simbolo del rinnovamento e della rinascita.

Che cosa è la morte per me?

Per me è una fase del nostro cammino verso una destinazione ancora ignota.

Io credo che sia come un lungo sogno dove non c'è risveglio. Forse è proprio quello che cerco di decifrare ogni giorno. Ma sinceramente non capisco perché sforzarmi di pensare a questo.

Sicuramente il mio commento sarà perché la morte arriva per tutti e per tutto e credo che quando arriva il momento di perdere qualcuno o qualcosa ci sia sofferenza e sia duro da sopportare. Ma bisogna avere anche un po' di coraggio di lasciare andare le cose vecchie.

Dopo la morte non so cosa ci sia veramente, anche perché nessuno è mai tornato per dirmelo. Io con un po' di fiducia e confidandomi col mio proprio cuore, mi affido alla vita e vedrete che non c'è niente da temere.

Un consiglio che potrei dare a tutti è quello di farsi meno paranoie e rinnovarsi quando si ha l'opportunità di farlo.

Ciao da Marco e alla prossima!!!

LE AVVENTURE DI SUPER T

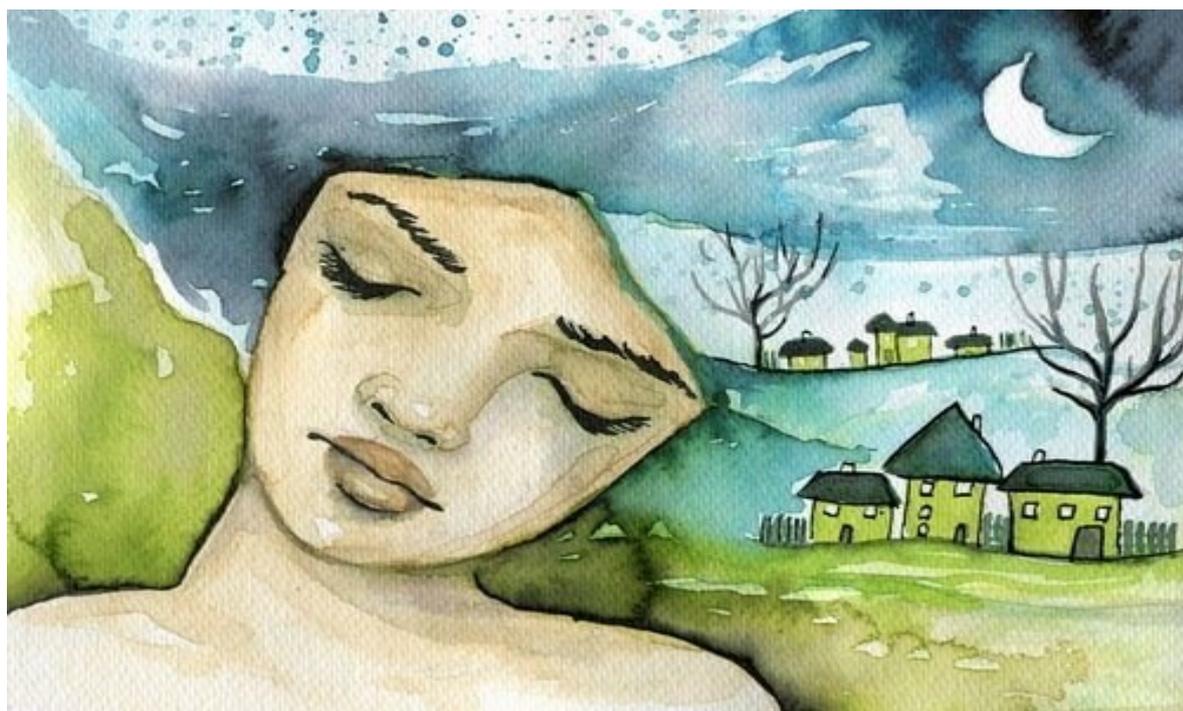
A cura di Tommaso D.P.

SuperT è infelice perché vede che, nonostante tutti i suoi sforzi, non riesce a rendere felici tutti i bambini. Allora li prende e li porta nel Mondo Tom, dove tutti sono felici. Ma SuperT è ancora triste perché non riesce a portare qui anche le altre persone del mondo.

Allora con i suoi super poteri, trasforma la terra nel Mondo Tom: un mondo dove i sogni si avverano e specialmente il sogno umano più ambito, quello di volare veramente librandosi leggeri nell'aria. Questo rende le persone felici, al settimo cielo. Ma nonostante tutto SuperT ha capito una cosa: che la persona più triste a questo mondo, anche



se aiuta gli altri, è lui, perché non riesce ad apprezzare i poteri che ha e sente che ha bisogno di affetto, perché si sente solo. Ad un certo punto arriva una ragazza bionda che gli dà un abbraccio e questo lo commuove e lo rende felice. E gli basta un abbraccio e non vuole nient'altro da lei, ma solo la sua amicizia, che nei momenti difficili lo rende felice e gli trasmette la gioia.



NOTIZIE DALLE NOSTRE...

LA CAB di BREGANZE

LA CAB GARDENIA di VICENZA

LA RSSP SIRTAKI di MONTECCHIO P.

LA CAE ANCONETTA di S. CATERINA

LA CAE DI GRANCONA



*"Foliage"
Di Elisa M.*

L'abbraccio

L'abbraccio è l'atto d'amore
Più bello che ci sia
Perché è come dire
non preoccuparti
Le mie braccia saranno
il tuo porto sicuro
Puoi sorridere e piangere
E essere sempre te stessa
Senza mai avere paura
o sentirti ferita
Mi prenderò cura di te.

Telefonata dal cielo

Non piangere
Perché non ci sono più
Io ti guardo da qua
E continuo a proteggerti
Un giorno ci rivedremo
E ti abbraccio forte
Ma fino ad allora sorridi
E portami nel cuore
Ti voglio bene.

Poesie di Massimo C.



La Tristezza

Nella nostra comunità psichiatrica, oggi abbiamo tenuto un gruppo di discussione con i nostri ospiti, affrontando un tema molto importante: Che cos'è la tristezza?

Introduzione

Abbiamo iniziato il gruppo parlando della tristezza in generale. La tristezza è una risposta emotiva naturale che si manifesta in seguito a eventi dolorosi e spiacevoli, come un divorzio o un lutto. Ogni persona vive la tristezza in modo diverso, ma ci sono alcune manifestazioni comuni.

Ma come si manifesta la tristezza?

La tristezza è un'emozione complessa che si manifesta in molteplici modi, coinvolgendo sia il corpo che la mente. Durante il nostro gruppo di discussione, abbiamo esplorato in dettaglio le diverse manifestazioni di questa emozione universale.

Postura del Corpo: Quando una persona è triste, la sua postura spesso riflette questo stato d'animo. Il corpo tende a curvarsi, come se si volesse chiudere a qualsiasi possibilità o alternativa. Le spalle si abbassano e si incurvano in avanti, il torace può sembrare contratto, e la testa spesso si abbassa. Questa postura è un segnale visibile di come la tristezza possa pesare fisicamente sull'individuo, quasi come un carico che porta sulle spalle.

Mimica Facciale: Il volto di una persona triste assume tratti caratteristici che sono riconoscibili da tutti. La fronte è spesso corrugata, creando linee di espressione che indicano preoccupazione e sofferenza. Le labbra si piegano verso il basso, a volte tremano, riflettendo il dolore interno. Gli occhi possono sembrare spenti, lo sguardo perso nel vuoto, come se la persona fosse distante dai suoi dintorni, immersa nei propri pensieri tristi. In molti casi, la tristezza è accompagnata da lacrime, e il pianto può diventare un'espressione visibile e udibile del dolore emotivo.

Sintomi Comportamentali

Crisi di Pianto: Il pianto è una delle reazioni più immediate e comuni alla tristezza. Può variare da qualche lacrima silenziosa a veri e propri singhiozzi. Il pianto serve spesso come valvola di sfogo, permettendo alla persona di liberare un po' della tensione emotiva accumulata.

Mancanza di Energia e Interesse: La tristezza può portare a una significativa riduzione dell'energia e della motivazione. Le persone tristi spesso sentono una mancanza di voglia di fare qualsiasi cosa, compresi gli hobby e le attività che normalmente trovano piacevoli. Questa perdita di interesse può estendersi anche alle attività quotidiane, rendendo difficile svolgere compiti semplici e necessità di base.

Funzione della Tristezza:

La tristezza aiuta l'individuo a elaborare e fronteggiare situazioni dolorose.

- **Isolamento e Solitudine:** Gli ospiti hanno ricordato quanto sia stato difficile rimanere chiusi in comunità senza poter vedere familiari e amici per un lungo anno. La mancanza di contatti sociali ha aumentato i sentimenti di solitudine e tristezza.
- **Paura e Incertezza:** La costante paura del contagio e l'incertezza riguardo al futuro hanno generato ansia e stress tra gli ospiti. Non sapere quando la situazione sarebbe migliorata ha reso difficile mantenere la speranza.
- **Perdita e Dolore:** Alcuni ospiti hanno perso persone care a causa del virus, aumentando il loro senso di tristezza e lutto. Anche la perdita di routine e delle attività quotidiane ha avuto un impatto significativo sul loro benessere emotivo.

Reazioni e Riflessi sulla Comunità

La pandemia ha portato anche ad una riflessione più ampia sulla fragilità della vita e sull'importanza della solidarietà.

- **Solidarietà e Sostegno:** Nonostante le difficoltà, gli ospiti hanno trovato modi per sostenersi a vicenda. La comunità è diventata un luogo di conforto dove condividere preoccupazioni e trovare supporto reciproco.
- **Resilienza e Speranza:** Molti ospiti hanno dimostrato una grande resilienza, cercando di vedere il lato positivo delle cose e mantenendo la speranza che la situazione sarebbe migliorata. La pandemia ha rafforzato la loro capacità di affrontare le avversità con coraggio e determinazione.

Conclusione

La pandemia di COVID-19 è stata un periodo di grande prova per tutti noi, ma ha anche mostrato la forza della nostra comunità. Mentre continuiamo a navigare in questi tempi incerti, è importante ricordare che, nonostante la tristezza e le difficoltà, possiamo trovare conforto e speranza nel sostegno reciproco e nella resilienza che abbiamo dimostrato.

Abbiamo concluso il gruppo dicendo che la tristezza va superata e che bisogna sempre cercare di vedere il lato positivo delle cose.

Ospiti partecipanti e attivi: Domenico, Graziano, Guastella, Pietro, Fabio, Ulisse, Vittorio, Tiziano, Roberto e Monica

Condivisione delle Esperienze

Abbiamo poi chiesto ai nostri ospiti di condividere eventi del passato o attuali che li hanno resi tristi. Ecco alcune delle loro testimonianze:

- **Monica:** È triste perché vorrebbe tornare a casa; stare in comunità le provoca molta tristezza. Vittorio però la blocca e le suggerisce di essere felice, dato che ha due figli che le vogliono bene.
- **Domenico:** Ricorda un evento del passato, quando sua sorella Rosa soffriva in sala parto. Sebbene tutto si sia risolto, quell'evento lo ha reso molto triste.
- **Vittorio:** È triste quando muore qualcuno, soprattutto persone a lui vicine. Anche la Perdita di elementi naturali, come la salvia piantata nel giardino, lo rende triste.
- **Ulisse:** Si sentiva molto triste quando il suo migliore amico Fabio era ricoverato.
- **Fabio:** È triste quando non riesce a fare determinate cose da solo ed ha bisogno degli altri per poterle fare.
- **Pierantonio:** Come Monica, è triste perché vorrebbe essere a casa con i parenti, ma Pensa positivo perché sa che prima o poi succederà.
- **Roberto:** Allegro di nome e di fatto, dice di non essere mai triste.

Gli ospiti hanno poi riflettuto su eventi tristi che hanno toccato il mondo:

- Le guerre e la fame nel mondo.
- Lo scoppio della bomba atomica e Cernobyl. I terremoti.
- La pandemia di COVID-19, che li ha costretti a rimanere chiusi in comunità senza vedere nessuno per un lungo anno.

L'Impatto del COVID-19 sulla Comunità

Durante il nostro recente gruppo di discussione, uno dei temi più sentiti dai nostri ospiti è stato l'impatto della pandemia di COVID-19 sulle loro vite. La pandemia ha toccato profondamente tutti noi, e gli ospiti della comunità hanno condiviso le loro esperienze e riflessioni su questo periodo difficile.

Esperienze durante la Pandemia

La pandemia di COVID-19 ha portato a numerose sfide e cambiamenti nella vita quotidiana. In particolare, per gli ospiti della nostra comunità, l'isolamento è stato uno degli aspetti più difficili da af-

CAE DI GRANCONA

Pagina 4



CAE ANCONETTA



Cancella tutte le E, 9, U

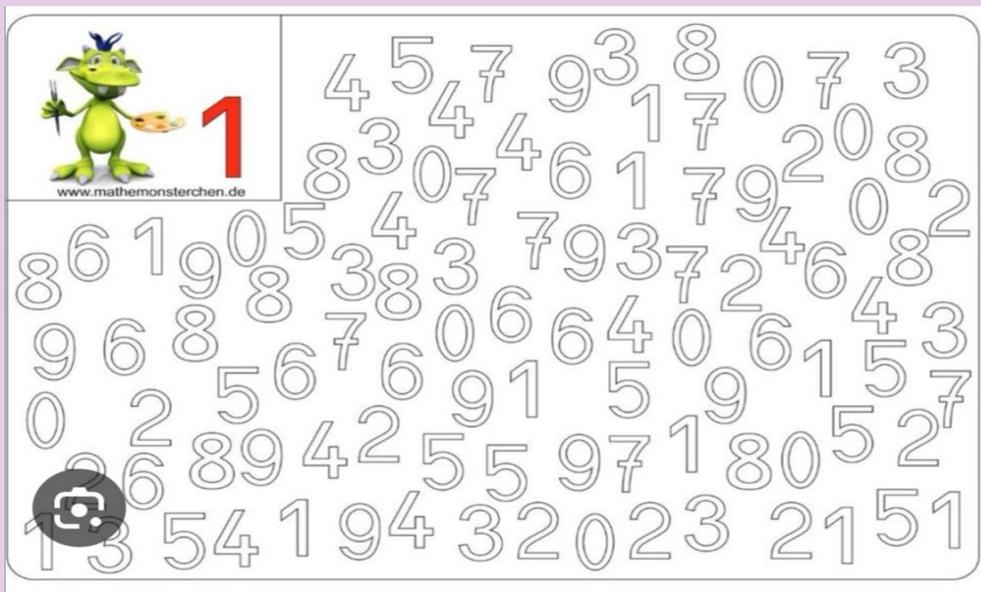
DGSDGEB43YT9834GNIFBY8DFHGITREHFG12HFG4J54FG51S324
D4UYQE5R4UYER521H2EAT4U5E4T5UJ4HET51JH2ASDG1JHU54
TR54U5TRG1H2CV12JN1H2K1JU4KL5T4URI6W4ER3H1G3DF1HA
32GD54UJ54TRYU5R4TGJ1G3F1J534FYIJ8U7TY8I78UY7O87IU9P
75L4I5P4548E7T85QW4E52GHD1D2F1H2GF4JUY7I87TU8O78UY
4KR5HM41FGD521N23CV1NH5DF48HRT78U7RT89I7T85Y4K5G1
N2GBV1N23D1F5S4HY8TR7U87TY8I7E8RU6A5G45DF5H4G5F7IJ
U8TUI7878787IU6O877U68YRO74KSH1S3F1AH215YW4564YQ84
ET8UY47T8U78YT7K5F4GHJ5D2FS1H2SD1VH21GF54U7Y7I88798

Su ogni rigo scrivi il nome di un animale. Ricorda che non devi ripeterti mai. Nel caso non riesci a completarlo, consulta libri o dizionari per ricerca nomi di animali.

ANIMALE DI 4 LETTERE _____

ANIMALE DI 5 LETTERE _____

ANIMALE DI 6 LETTERE _____



CAB GARDENIA

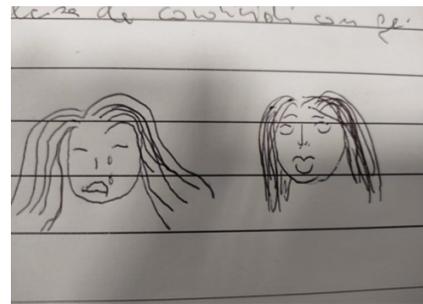


Tema : la tristezza

La tristezza è un'emozione, ovvero il modo in cui sentiamo il nostro stato d'animo, il "colore" che diamo alle esperienze che viviamo o ai pensieri. Quando è stata l'ultima volta che hai provato quest'emozione, puoi descriverla o rappresentarla?

Questo è quello che hanno elaborato i nostri ospiti:

Gloria: la tristezza è una cosa che ti fa stare malissimo ad esempio quando morì mia madre, ho provato quasi una morte dentro e la voglia che lei fosse ancora viva. Ricordando la sua morte e le sue parole, ancora adesso mi viene la tristezza che lei non c'è più. Aver vicino una persona che ti fa compagnia mi tira su il morale, qualcosa da condividere con gli altri o disegnare e parlare con un operatore.



Cinzia: Mi sono sentita molto triste e ho pianto quando è mancata mia mamma. Mi mancava molto e mi faceva stare molto male vedere disperato mio papà. Mi sono ripresa quando ho iniziato a ricordare gli episodi più belli.

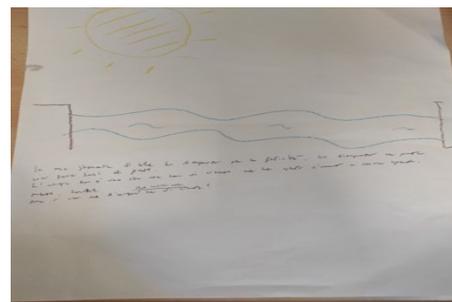
Gaetano. L'ultimo episodio in cui sono stato triste è stato quando mi era stato promesso dalla dr.ssa C. di passare dalla comunità Emmaus al Gap e questo non è accaduto. Per superare questo evento mi sono riguardato dentro e preso forza inferiore.

Franco: Ho trovato un amico, ho parlato assieme e mi ha fatto piacere stare insieme, e ho trovato un sistema per stare bene, perché quando è sera sono stanco morto e mi addormento quasi subito e domani è un altro giorno, e in più ho la fortuna di credere in qualcosa di più grande di me e poi ho un bel carattere quasi sempre riesco a stare quasi con tutti.

Alessandro. Le volte in cui mi sono sentito triste ed ho provato tristezza sono state quando ho perso dei familiari come mio zio (fratello patrigno), poi mia nonna paterna (patrigno) e i miei nonni materni, soprattutto i miei nonni appena nominati e infine gli zii e zie di mia mamma anche se non li conoscevo benissimo perché vivevano lontani (praticamente in un'altra regione Lombardia).

Paolo: La morte di mio nonno materno con cui avevo un bel rapporto, come ho fatto a reagire? Ho cominciato a frequentare il gruppo dei miei coetanei e fatto delle attività con loro per esempio, giocare a calcetto, passeggiate etc

Questa è la mia rappresentazione non della tristezza ma il superamento, per questo ho fatto il sole e un ponte con forti basi, sotto scorre l'acqua. Non è vero che l'acqua non sa di niente! È fresca, chiara e bagnata.



RSSP SIRTAKI



TRISTEZZA OLTREMARE

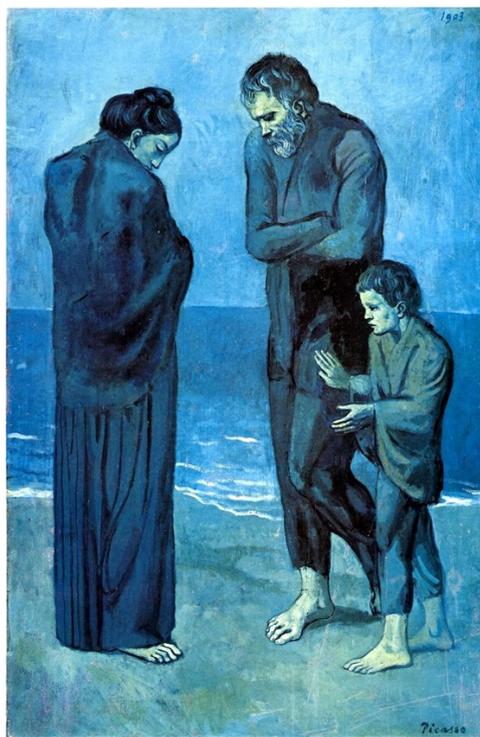
Il giovane Pablo Picasso (Malaga, 1881- Mougins, 1973) per qualche anno si perse “nel blu dipinto di blu”... Non era felice, anzi, il suo stato d'animo rispecchiava esattamente l'espressione anglo-americana “Feeling blue” (trad. “sentirsi blu”, ovvero “sentirsi triste”). Tra il 1901 e il 1904 Pablo, profondamente scosso dal suicidio di un amico, tornò ossessivamente sul dramma della perdita: fu il suo cosiddetto “periodo blu”, caratterizzato da quadri monocromatici dominati da spenti toni freddi e popolati da personaggi sventurati, caricati di un alone di mistero e di malinconia.

Un esempio di questa fase artistica picassiana è “**Poveri in riva al mare**” noto anche come “La tragedia”.

Poveri in riva al mare, 1903 (olio su tavola, Washington, National Gallery of Art)

Le tre figure rappresentate sono magre, pallide, scalze, in-freddolite. Hanno un aspetto miserabile, eppure spiccano con maestosa dignità. La loro essenzialità infonde un senso di profondo sconforto e di chiusura in sé stessi, nella più intima disperazione. Malgrado l'utilizzo della tavolozza pressoché monocroma, Picasso riesce a separare nettamente i tre elementi costitutivi dell'universo: l'acqua (il mare), l'aria (il cielo) e la terra (la spiaggia). Si possono in questo modo distinguere tre geometriche fasce orizzontali in contrasto con i tre personaggi in primo piano. A spezzare la gravosa atmosfera, impregnata di cerulea sofferenza, è il bambino... una piccola, esile speranza nell'oltremare della tristezza.

“Picasso ha guardato le immagini umane che ondeggiavano nell'azzurro delle nostre memorie [...] ha vissuto questa pittura rorida, blu come il fondo umido del baratro, misericordie: una misericordia che lo ha reso più aspro.” (Apollinaire)



A cura di Alessandra M. (OSS)

Tristezza

*Tristezza, quanto mi stai accanto,
quanto non vorrei che tu fossi accanto a me.
Quanto mi manca quel sussurro degli uccelli,
l'acqua che scorre lungo il prato
e l'aurora che sorge.
A cura di M.P.*

ARTE ARTE ARTE



*Barboni nelle strade
Pensare a queste persone mi fa
sentire triste.
Di Cinzia B.*



*Mandala con le lacrime
Di Cristina C.*



*Il caporalato. Nell'immagine, uomini
che lavorano nei campi, dipinti di
scuro a significare la tristezza che
accomuna queste figure ignorate.
Alberto B.*



*Ritratto di Van Gogh
Di Tommaso D.P.*