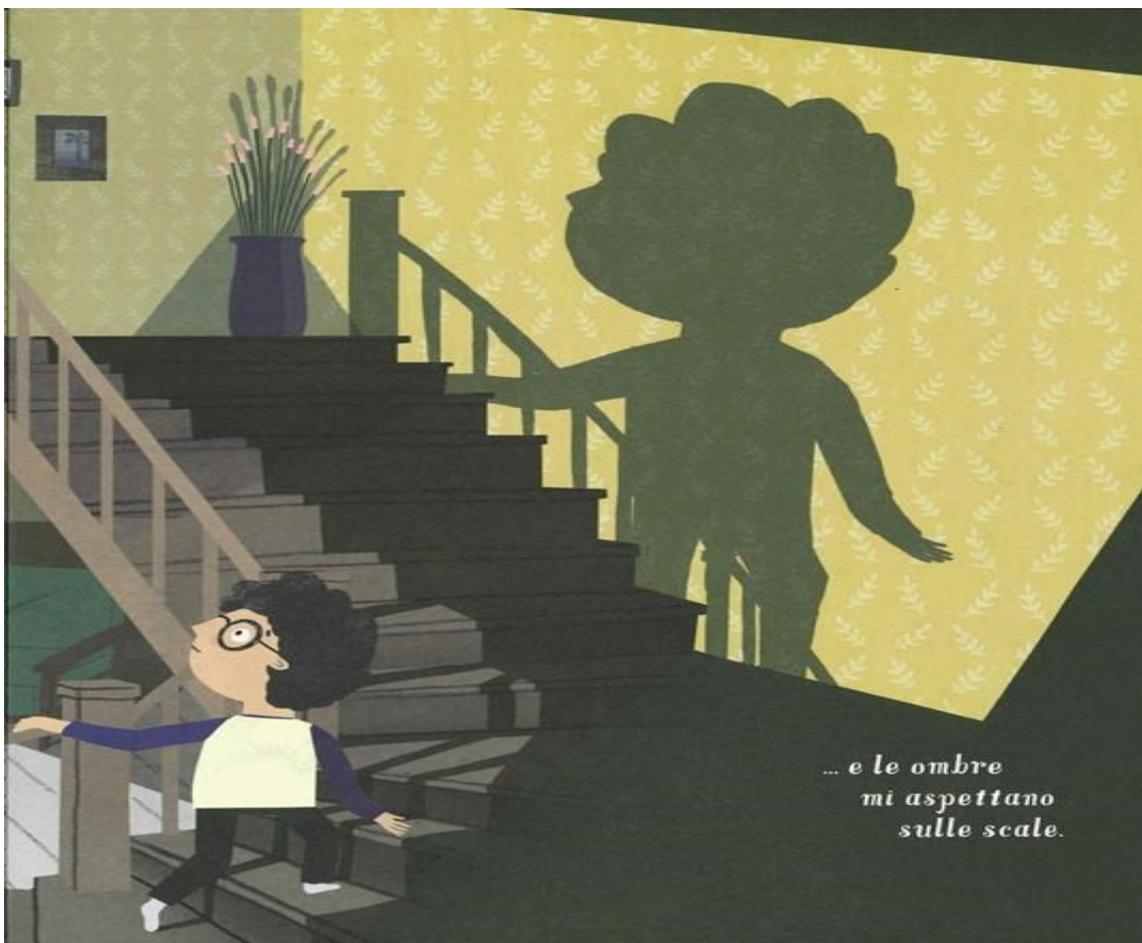
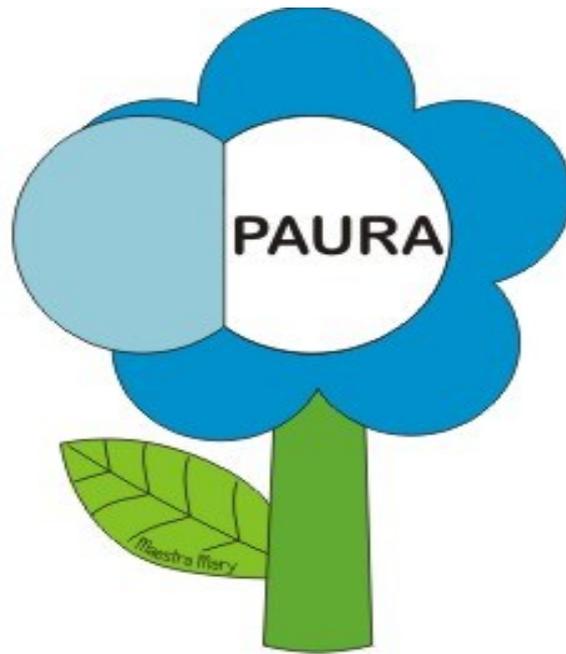


Uno Nessuno Centomila

Agosto 2024 - Numero Diciannove "LA PAURA"



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 Paurosi
- * 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) |
| * Cristina C. | |
| * Massimo C. | E con la partecipazione di: Giacomo e |
| * Marco B. | Valentina |

EDITORIALE

A cura di Dunia B.



La paura della paura limita la nostra libertà.

Questo mese affrontiamo il tema della paura. È possibile distinguere paure comuni, che alcuni studiosi ritengono “innate” nella nostra

specie, da altre paure che si sviluppano nel corso della vita di una persona. La paura è un'emozione universale e come tale è necessario imparare a conoscerla, ad usarla, a renderla uno strumento utile per comprendere meglio le situazioni della nostra vita.

In generale, le cause della paura dipendono in grande misura dal significato che noi attribuiamo ad una determinata situazione e ciò varia moltissimo da un individuo all'altro. Ciò che fa paura a una persona potrebbe non farla ad un'altra, oppure, una stessa paura può variare da un momento all'altro della vita di un individuo.

Parlare di emozioni è un argomento facile, poiché tutti le conosciamo e le proviamo, ma al contempo risulta difficile, talvolta, sia riconoscerle che esprimerle in modo comprensibile. I partecipanti al magazine di agosto ci hanno provato, ciascuno a modo proprio e a mio avviso riuscendo molto bene nell'intento. Sono emerse paure “universali” come può essere quella della morte, degli alieni, della violenza, del buio. E paure più “personali” generate dai propri vissuti.

La paura quando usata in modo sano ci protegge, ci spinge a porre attenzione, ad essere più presenti a quanto ci accade, ad interrogarci seriamente circa le questioni della nostra vita. È però necessario riuscire a comprendere quanto la paura si trasforma da una sana protezione a limite per le nostre vite. Il mio personale contributo a questo tema è quindi l'immagine e la citazione ad inizio pagina, che esprime proprio il concetto di paura che può diventare la nostra prigione (della quale solo noi possediamo le chiavi per uscire).

LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto B.

“La Paura degli Alieni”

Il tema degli alieni spaventa gran parte della gente, in quanto non si è mai avuta risposta dopo tanti anni. I primi a credere agli UFO sono stati il popolo dell'Egitto in quanto sono stati trovati disegni strani all'interno delle tre piramidi Egiziane. Inoltre dopo tanti anni di esplorazione nello spazio non si è ancora trovata risposta. I motivi per cui spaventano sono che non si ha una risposta definitiva e il mistero rimane mistero (potremmo forse citare il triangolo delle Bermuda dove è pieno di interferenze e certi aerei perdono traccia???)

Per quanto riguarda gli avvistamenti ci sono foto che documentano il fatto o sono solo fotomontaggi??

Gli Ufologi che studiano i fatti sono fermi a questo punto; non sanno se il materiale che hanno raccolto siano dei veri oppure dei falsi.

Come mai all'interno delle tre piramidi Egiziane sono stati trovati geroglifici che rappresentano sembra navicelle?? (dei falsi disegni, delle tombe Faraoniche oppure è passato troppo tempo per interpretare questi disegni datati circa 1600 anni).



Inoltre nel 2023, le associazioni ufologiche europee hanno raccolto dati riguardanti gli avvistamenti di UFO. Questi dati grezzi rappresentano le segnalazioni di avvistamenti raccolte da diciassette organizzazioni ufologiche in undici paesi europei. Complessivamente, sono stati segnalati circa 4.300 eventi all'anno, con un picco notevole nel 2020. Questo aumento potrebbe essere correlato all'inizio dei lanci operativi di satelliti da parte della Nasa. Nel 2023, il numero di eventi segnalati è rimasto stabile rispetto al 2019. Per ulteriori informazioni, si può consultare il Centro Italiano Studi Ufologici (CISU).

La mia opinione personale è che se esistessero, farebbero paura, se aggressivi (ma non solo!!)

LE FAVOLE DI ELISA

A cura di Elisa M

L'ORCO RODRIGO.

C'era una volta un paesello che si trovava in una vallata fra le montagne.

Qui le persone erano tristi e taciturne; avevano infatti paura di un orco crudele che imperversava in quei luoghi.

Si narrava che l'orco Rodrigo potesse mangiare una pecora in un sol boccone.

Ma il piatto che preferiva erano i bambini che ingoiava calzati e vestiti.

Soprattutto si diceva che fosse bruttissimo, con gli occhi iniettati di sangue, un naso bitorzoluto e la bocca grande, piena di denti affilati.

Nessuno aveva il coraggio di uscire dalla vallata, perché al limitare di questa c'era il castello del famigerato mostro ...

Un giorno capitò nel paesino un giullare. Veniva dalle montagne e non era informato. Si mise a cantare e a strimpellare con la sua chitarra, ma nessuno si avvicinò al suo angolino. Erano tutti troppo spaventati per festeggiare con lui.

Il giullare apprese della presenza dell'orco che impauriva i paesani. Decise allora di andare di persona al castello per verificare se fosse vero quello che si raccontava. Aveva infatti il dubbio che la fantasia del popolino avesse ingigantito la cosa.

Lungo la strada vide alti alberi con maestosi uccelli, cascate con ninfee che facevano il bagno : nulla a che vedere con un brutto orco. Arrivò infine al castello e bussò alla porta ma nessuno venne ad aprire, era un luogo deserto. La porta però era socchiusa e poté entrare. Si trovò in un lungo corridoio le cui pareti erano ricoperte da arazzi e dipinti raffiguranti bellissimi fanciulli.

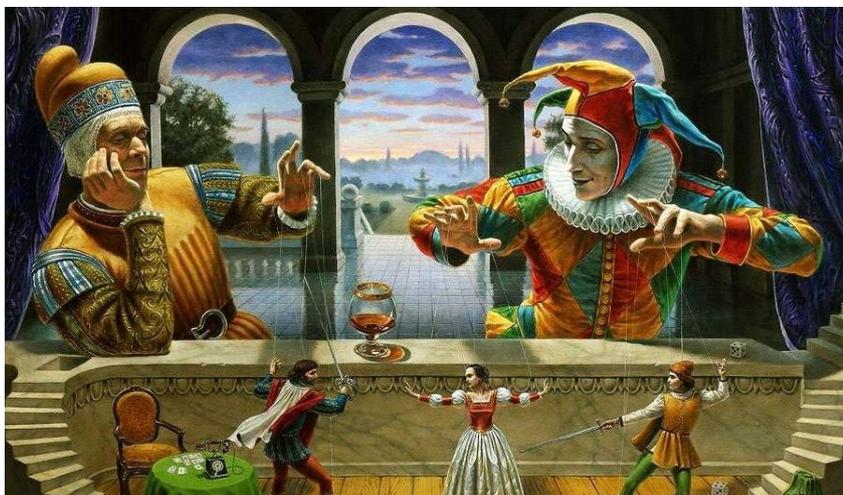
Alla fine della galleria c'era una statua che rappresentava un bel giovane a cavallo. La statua aveva una iscrizione che diceva : - Questo è il principe Rodrigo, maestro in armi ed amore, che tutti diffamano come orco. -

Al di là della statua c'era una porticina che conduceva in una vasta stanza luminosa.

Alla scrivania era seduto un bell'uomo allegro ed elegante.

-Grazie per essere venuto- disse il principe Rodrigo - nessuno mi fa mai visita!-

Il giullare decise di rimanere nella corte del bel principe di suonare per lui. Non tornò più nella vallata dei paesani paurosi. Anche loro avrebbero dovuto trovare il coraggio per verificare di persona che tutto quello che si narrava sull'orco era tutto frutto di una grossa, colossale frottola...



A PROPOSITO DI FILM

A cura di Giulio S.

FILM "IL CORVO"

*La PAURA di questo film è che il personaggio principale resuscitato dal corvo; Eric si risveglia dalla sua morte dalla sua tomba con dei **super poteri** uccidendo tutti i nemici che hanno ucciso la sua ragazza e la amica della sua ragazza. Alla fine del film riesce a uccidere e ha vendicarsi di tutti i suoi nemici*

Nella cosiddetta *notte del diavolo*, il sergente Darryl Albrecht è sulla scena di un crimine in cui una ragazza di nome Shelly Webster è stata picchiata e violentata. Il suo fidanzato Eric è morto per strada dopo essere stato pugnalato e gettato fuori dalla finestra. La coppia aveva programmato di sposarsi il giorno seguente. Anche Shelly muore.



Un anno dopo, un misterioso corvo si posa sulla tomba di Eric e picchietta sulla lapide del giovane; Eric si risveglia ed esce dalla sua tomba. Nel frattempo, la banda di strada che ha perpetrato la morte di Eric e Shelly, guidata da T-Bird, sta appiccando incendi in città. Al suo ritorno nel suo vecchio appartamento, ormai abbandonato, Eric sperimenta flashback di T-Bird e della sua banda che commettono l'omicidio. Eric scopre presto che tutte le ferite che riceve guariscono; guidato dal corvo, si propone di vendicare l'omicidio suo e di Shelly uccidendo i colpevoli.

Eric, terminata la sua vendetta, torna alla sua tomba. Sarah, l'amica più cara di Shelly lo saluta e lui le regala l'anello di fidanzamento di Shelly. Mentre Sarah torna a casa, Grange la rapisce e la porta nella chiesa dove Top Dollar e Myca stanno aspettando. Attraverso il corvo, Eric si rende conto di quello che è successo e va a salvarla. Grange spara al corvo dopo che è volato nella chiesa, privando Eric della sua immortalità. Myca afferra il corvo ferito, con l'intenzione di prendere il suo potere mistico. Albrecht arriva, volendo rendere omaggio a Eric, subito dopo che Eric è stato colpito e ferito. Top Dollar afferra Sarah e sale sul campanile mentre ne segue uno scontro a fuoco, e Albrecht uccide Grange. Il corvo sfugge alla presa di Myca, le strappa gli occhi e la fa cadere dal campanile verso la morte. Quando Albrecht è ferito, Eric sale sul tetto della chiesa da solo. Lì, Top Dollar ammette la responsabilità ultima per la morte di Eric e Shelly. Nella loro lotta, Eric dà a Top Dollar le trenta ore di sofferenze che ha assorbito da Albrecht, facendo cadere anche lui dal tetto della chiesa e impalare su una guglia.

Sarah accompagna Albrecht all'ospedale, ed Eric si riunisce con Shelly sulle loro tombe. Il corvo, che porta l'anello di fidanzamento di Shelly nel becco, atterra sulla tomba di Eric e lascia cadere l'anello nella mano di Sarah prima di volare via sopra la città e nella notte, mentre il monologo di Sarah afferma che mentre le case bruciano e le persone muoiono, il vero amore è per sempre.

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Cinzia B.

Gita Kalipè

Il giorno 5 luglio siamo andati a Vinchetto riserva naturalistica Anzu, Feltre e Belluno

Eravamo noi di Vallonara e quelli del Sentiero, più o meno una decina di persone.

Durante il viaggio ho visto tanto traffico, perché forse non eravamo gli unici ad andare a fare una gita in un luogo fresco.

Si tratta di una riserva naturalistica dove vivono vari animali tra cui i cervi, i Daini, cerbiatti e stambecchi.



Mentre eravamo lì a passeggiare è uscito uno Stambecco da un ruscello. Era bellissimo. Non sembrava avere paura di noi, anche se non si è avvicinato troppo.

La cosa che mi è piaciuta di più di questa uscita è stata vedere gli animali selvatici che non si vedono facilmente quando si va a passeggiare, perché si nascondono dagli uomini.

La sera ripensando a questa gita ho pensato.....woooowwwwww.

PENSIERI LIBERI E PAUROS

A cura di Giacomo R. e Giuseppe P.



Quando ero giovane avevo paura di mio padre, perché era severo e violento con me. Avevo paura anche di mia madre perché anche lei era aggressiva e mi voleva fuori di casa perché diceva che ero malvagio. E raccontava pure a mio padre che io volevo ammazzare i miei fratelli più piccoli, cosa assolutamente non vera, perché io amavo quei due piccoletti e mi piaceva farli giocare. Oggi tutto questo è passato, ho superato le mie paure e so che tutto può essere affrontato.

Giuseppe

Su due piedi, direi che una mia paura è la miseria: mi spaventerebbe l'idea di finire a vivere in strada come un barbone, senza la garanzia di un piatto di pasta.

Un'altra paura che ho è quella di perdere l'autocontrollo perché so che con l'ira io perdo la testa e posso fare danni.

Infine, una paura grande che ho, è quella della morte di qualche familiare, non tanto per la morte in sé, ma per il vuoto che percepirei io.

Giacomo



PENSIERI LIBERI E PAUROSÌ

A cura di "gruppo sulla paura"



La mia paura sono gli incubi notturni. Ne ho fatto uno poche notti fa e non riesco a togliermelo dalla mente.

V.



Ho paura della gente violenta e di chi alza la voce per dire le cose, anche se si rivolge ad un cane.

A.

A me fanno paura gli animali: temo la loro reazione nell'avvicinarsi a me, perché ho paura che mi aggrediscano o che mi possano sporcare con i loro bisogni.

G.

Una paura che ho è quella di uccidere qualcuno perché ho rischiato di fare del male a delle persone in passato. Un'altra paura che ho è quella di diventare omosessuale perché alcune persone mi dicono che sono una persona troppo gentile e per scherzo mi dicono che sono omosessuale e desidero non esserlo.

T.

Una cosa che mi fa tanta paura è l'idea di vedere dei fantasmi e di essere inseguita.

Mi fanno paura i temporali perché sentire il rumore dei tuoni soprattutto di notte, non mi fa dormire. Un'altra paura che ho è di fare un incidente in auto, ma dipende da chi sta guidando e se mi fido o no.

C.

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di infermiera Alma

ALIMENTAZIONE CORRETTA E SANA

Il 30/07/2024 abbiamo fatto un evento formativo in CTRP "Vallonara" indirizzato agli utenti trattando l'argomento di alimentazione corretta e sana. La formazione è stata creata dall'infermeria.

L'idea di organizzare questi eventi formativi nasce durante un confronto all'interno dell'equipe della struttura individuando alcuni argomenti da trattare come la promozione di uno stile di vita sano. La formazione è stata creata dall'infermeria.



Come il primo argomento abbiamo illustrato il concetto di alimentazione. Lo scopo principale della prima parte di questo progetto è di fornire, in modo sintetico, le informazioni relative alla relazione tra alimentazione e salute e far conoscere comportamenti alimentari corretti.

Sono state illustrate alcune regole indispensabili tramite Piramide alimentare

Categorie di alimentari
Contenuto energetico e calorico dei cibi
Alimentazione giornaliera – suddivisione pasti
Conseguenze di un'alimentazione scorretta
Idratazione
Importanza dell'attività fisica



ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di infermiera Alma

La partecipazione di utenti è stata molto positiva. Durante l'evento, utenti hanno partecipato attivamente seguendo il discorso e chiedendo approfondimenti riguardo alcuni argomenti.

È stata creata una piramide personale di ogni utente con inserimento delle preferenze alimentari, quantità e il tipo delle bevande e caffè.

Questo piacevole incontro abbiamo concluso con una merenda salutare: una giardiniera di frutta e bevanda – acqua, limone, foglie di menta e basilico. È stato un momento molto piacevole.

La soddisfazione è stata ancora più grande quando alcuni utenti hanno chiesto quando verrà organizzato il prossimo incontro. Sicuramente, continuiamo.

Alma Stojkovic
Infermiera



LA PAGINA DI CRISTINA

A cura di Cristina C.

La mia paura più grande si è purtroppo concretizzata con la morte prematura dei miei genitori. A salutarmi per prima è stata mia mamma, con una tragica dipartita: stava accendendo la stufa con l'alcool, quando una fiammata l'ha colpita. Un consiglio: non uste mai alcool etilico per accendere fuochi!!!

Dopo la sua morte ha dovuto affrontare la solitudine e il pensiero di non essere riuscita a salvarla. Per fortuna avevo l'appoggio del mio papà. Dopo 11 anni, però, ho dovuto salutare anche lui: una malattia me lo ha portato via.



Oggi mi trovo spesso a pensarli e mi mancano tremendamente. Tengo sul comodino due peluches: il re leone, Simba, rappresenta il mio papà e Grisù,



un draghetto che mi hanno regalato i medici della psichiatria dell'ospedale di Bassano, rappresenta la mia mamma. Sono fortunata ad avere ancora una sorella, un fratello e i miei nipoti: loro sono tutta la mia famiglia.

Quando penso a ciò che mi è successo, ho gli operatori che mi vengono a consolare: loro sono un raggio di sole nelle mie paure.

LE AVVENTURE DI SUPER T

A cura di Tommaso D.P.

LA PAURA DI SUPERT

SuperT si è appena alzato dal letto. Ha fatto colazione, ha bevuto il caffè, è andato a farsi una passeggiata e ha visto un albero che gli è piaciuto. Poi è andato in chiesa a pregare ma, ad un certo punto, si sente strano e non riesce a capire perché. Gli occhi gli lacrimano, il cuore batte forte, la gola è strozzata. Dapprima SuperT crede si tratti di allergia, finché i suoi superpoteri da indagatore non lo aiutano a capire che succede, perché ha una visione del suo amico Marco che cade dall'Everest e sta potrebbe morire. SuperT capisce la gravità della cosa, va in ansia e l'ansia si trasforma in paura: è il terrore di non riuscire a salvare il suo amico Marco. Allora fa ricorso ai suoi superpoteri, vola più veloce che può verso l'Himalaya, perlustra il posto e finalmente vede Marco su una roccia, che urla di dolore. SuperT lo raggiunge e gli chiede cosa sia successo: Scivolando dal dirupo, Marco si è rotto una gamba. SuperT è spaventatissimo: che fare ora? Riusciranno i suoi super poteri a guarire l'amico? Ad un tratto sente una forza enorme salire dal cuore e passare per il cervello: i suoi super poteri si sono attivati e in breve tempo, Marco è di nuovo in grado di rialzarsi e camminare. Allora SuperT lo prende per mano e insieme tornano in comunità, dove li aspetta una buonissima sacher torte!





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



LA PAURA

*La paura è un sentimento che blocca i movimenti del corpo
o ti fa scappare il più possibile.*

*Per uscire sconfiggere questo sentimento c'è un metodo
parlare con un amico o con un genitore*

o un professionista

o con una persona di fiducia

che ti aiuta a superare questi momenti difficili

o una stretta di mano.

Ho imparato a superarla vivendo la vita giorno dopo giorno.

Massimo C.





Il buio nella stanza

Testo di: Jessica Parolin

Successe durante una notte buia e tempestosa, da cui ci si potrebbe aspettare di tutto, ma veramente di tutto! L'aveva capito bene Giovanni, un dolce fanciullo di quattro anni, che non riusciva proprio a prendere sonno quella notte, tanto erano i tuoni ed i lampi là fuori.

Si girava e rigirava nel suo lettino, sbadigliando per il sonno e stringendo forte il suo giocattolo preferito: lo sceriffo Woody di Toy Story.

La pioggia continuava fitta e da poco il vento aveva iniziato ad ululare così forte, che sembrava ci fossero i lupi nel cortile di casa!

Giovanni ad un certo punto si accorse di un leggero scrosciare che proveniva dalla finestra della sua camera: la tapparella era rimasta un po' aperta e stava entrando la pioggia! Così, disse allo sceriffo Woody: "Dobbiamo subito andare a chiamare mamma e papà, altrimenti si allagheranno i giocattoli, con la tempesta che c'è!". Il nostro piccolo amico mai si sarebbe immaginato quello che stava per succedere... Giovanni fece per accendere la luce dal pulsante ma rimase buio: era saltata la corrente.

Visto il temporale che c'era, poteva sembrare anche normale.

"Faremo uso della pila nel mio comodino, sceriffo Woody, e riusciremo ad arrivare a destinazione" disse al suo compagno, come se fossero in missione.

Allora prese la pila, l'accese e scesero dal letto. Tuttavia, Giovanni notò una strana testa gigantesca e un collo altrettanto grande, da cui si intravedevano le spalle, riflessi sul soffitto della camera. Neanche farlo apposta, in quel momento un lampo tuonò e Giovanni spalancò gli occhi, urlando: "Aiuto, qui c'è un mostro enorme!".

Mamma Angela e papà Pietro si svegliarono di soprassalto e corsero subito dal loro cucciolo.

Lo trovarono in preda alle lacrime che stringeva forte il suo giocattolo preferito.

La mamma assieme al papà lo abbracciarono con l'abbraccio più forte che potevano. La mamma gli chiese: "Amore di Gio, cos'è successo? Questo temporale è proprio brutto, vero? Hai fatto un brutto sogno?". Il bambino rispose, singhiozzando e tremolando: "No mamma, ero venuto per chiamarvi perché entrava acqua dalla finestra, ma quando mi sono alzato ho visto sul soffitto un mostro!".

Nel frattempo era ritornata la luce.

Pietro e Angela si guardarono ed esclamarono, un po' intimoriti, rivolti a Giovanni: "Un mostro?". Il bambino balbettando rispose: "Sì un mostro grande con la testa più enorme della vostra messa insieme! Avevo appena preso in mano la pila e l'ho visto sul soffitto!". Allora i due genitori, che stavano ancora coccolando il piccolo, capirono di cosa si intendeva e fecero un leggero sorriso fra loro. Il fanciullo allora disse: "Perché state sorridendo? L'ho visto davvero e ho avuto paura!". Il papà rispose: "Certo non mettiamo in dubbio che tu non abbia avuto paura ma devi sapere, caro il mio piccolo Gio, che quella era la tua ombra!". "La mia ombra?!" esclamò sorpreso Giovanni. La mamma sorridendo disse: "Sì era un'ombra, tutti ce l'abbiamo e le vedrai sempre riflesse, anche di giorno se stai attento!". Il bambino quasi non ci credeva e volle fare qualche prova con mamma e papà, spegnendo e accendendo la luce. Alla fine capì che era semplicemente la verità e asciugandosi le lacrime, sorrise anche lui.

Intanto il forte temporale era cessato e si sentiva solamente una leggera pioggia, assieme a qualche tuono lontano.

"È meglio che per stanotte vieni a dormire con noi, basta con le forti emozioni." enfatizzò il papà.

"Sì viene con me anche Mr. Woody!" disse Giovanni.

L'indomani non ebbe più paura delle ombre e, anzi, imparò a giocare insieme in giardino e con le mani!

GRUPPO MAGAZINE, LA PAURA:

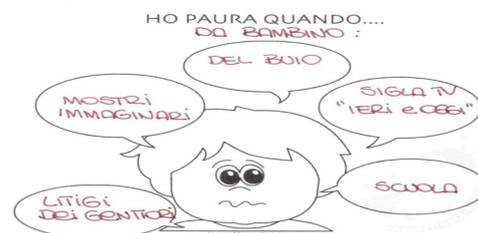
Oggi, nella nostra struttura, abbiamo tenuto un incontro di gruppo con gli ospiti in cui abbiamo discusso il tema della paura. Il punto di partenza è stato un breve testo di Jessica Parolin, "Il buio della stanza", che fa riferimento alla storia di Toy Story, dove Giovanni, un bambino di 5 anni, affronta la paura durante una notte di temporale. Questo ci ha portato a riflettere insieme sulle paure vissute dai nostri ospiti, molti dei quali hanno ricordato le loro esperienze di paura da bambini.

Ad esempio, Tozzo ha raccontato della sua paura del buio da bambino, un sentimento condiviso anche da Tiziano, che ricorda benissimo come il buio lo spaventasse. Altri ospiti hanno invece fatto riferimento a paure vissute durante la giovinezza, come Fabio, che ha descritto il ricordo vivido della sigla del programma "Ieri e Oggi", che da giovane gli faceva molta paura, tanto da ricordarsela ancora oggi. Sia Monica che Roberto hanno condiviso la loro paura nel vedere i genitori litigare, un'esperienza che li ha segnati profondamente.

Abbiamo poi approfondito il tema della paura nei bambini in generale, evidenziando come sia una risposta naturale a situazioni nuove o percepite come minacciose. Durante l'infanzia, le paure evolvono con il tempo, passando dal timore del buio o dei mostri immaginari a preoccupazioni più complesse legate alla scuola e alle relazioni sociali.

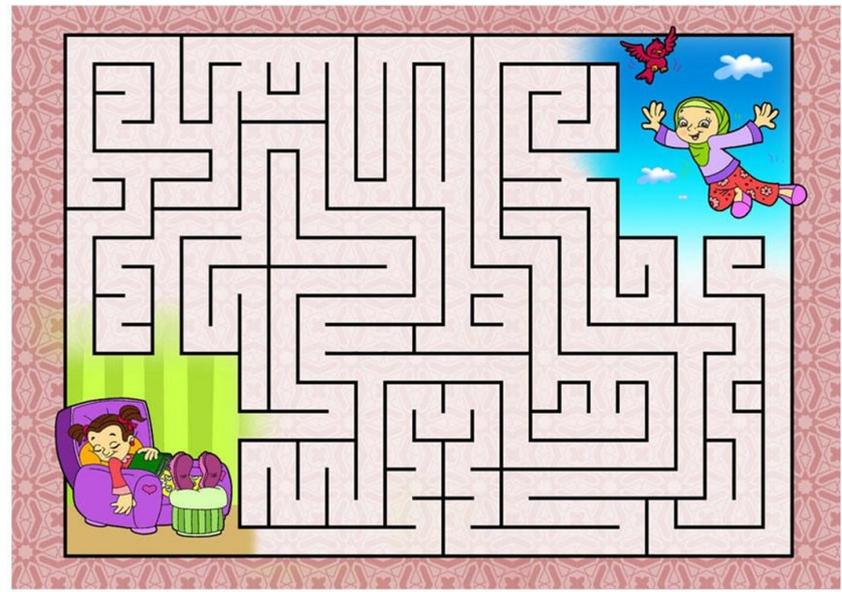
Abbiamo anche discusso del ruolo fondamentale della famiglia nell'aiutare i bambini a gestire queste paure, attraverso la presenza rassicurante e spiegazioni che permettono di elaborare le emozioni in modo positivo.

Solo pochi ospiti hanno parlato delle loro paure attuali, ma ho ricordato loro che la paura è un'emozione che possiamo sperimentare ogni giorno, e che affrontarla insieme può essere di grande aiuto. Questo confronto ha offerto l'opportunità di riflettere su come le paure cambino e si trasformino nel corso della vita, stimolando una condivisione intergenerazionale delle esperienze e delle strategie per superarle. Questo ha rafforzato il senso di comunità tra gli ospiti, dimostrando che la paura è un'emozione universale che può essere affrontata meglio con il sostegno reciproco.

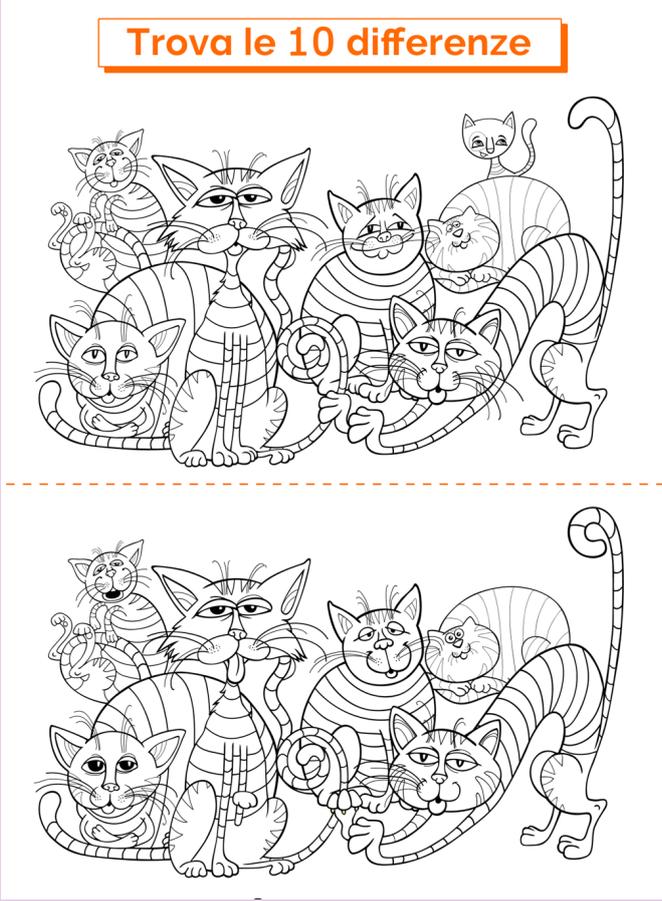
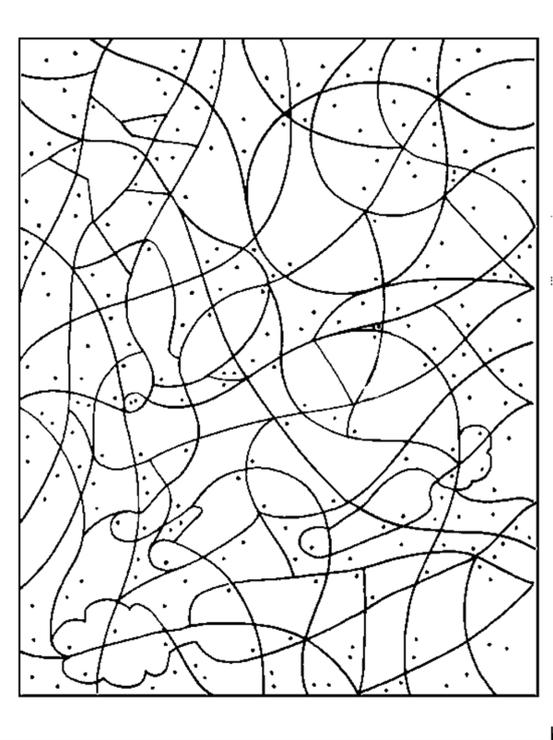




CAE ANCONETTA



Trova le 10 differenze





La paura

Il tema del mese di agosto affronta l'emozione più arcaica, più primitiva, ma soprattutto la più importante. La paura è una risorsa necessaria per la nostra sopravvivenza perché ci allerta quando ci troviamo di fronte ai reali pericoli e ci permette di affrontare determinate situazioni rischiose. Quindi senza una dose di paura naturale non si sopravvive:

Questo è un tema sentito molto da nostri ospiti che hanno cercato di esprimerlo con la loro sintomatologia: tensione psicomotoria, nervosismo, pianto, ansia, panico, irrequietezza.

Cinzia, Gaetano, Antonio, Gloria, Franco e Paolo hanno cercato di descrivere la loro più grande paura e l'ultimo episodio in cui hanno provata quest'emozione :

Gloria: Le mie paure più grandi sono la Solitudine e di restare senza soldi.

Paolo e Cinzia di non avere tutto sotto controllo.

Franco: paura dell'ignoto e delle persone perché non so come si comportano. Paura di perdere la fede e di essere in una brutta strada, e di fare una brutta fine. E poi sarà quel che sarà anche il tempo vola e tutto passa in un attimo e ti trovi già vecchio.

Cinzia e Antonio: Morte.

Gaetano: non poter decidere per me stesso quando sarò vecchio, perdere l'autonomia.





Descrivi l'ultimo episodio in cui hai avuto paura:

Paolo ho avuto paura qualche giorno fa quando mi sono accorto mentre ero in bicicletta che non avevo il portafoglio nella tasca dx dei pantaloni. In quel momento ho provato una grande paura perchè non avevo tutto sotto controllo, nel portafoglio c'erano i miei documenti e la sensazione di averli persi mi ha mandato in tilt, ma sono riuscito a ragionare e sono tornato indietro rifacendo la stessa strada per controllare se fosse caduto, ad un tratto ho controllato la tasca sx del pantalone e ho trovato il portafoglio.

Gaetano l'episodio più significativo in cui ho avuto più paura è stato quando mi hanno diagnosticato un tumore. In quell'occasione ho fatto mille pensieri e tra questi quello subdolo di cercare un colpevole a tutto questo. Infatti quando ho colpito il dr..... la mia mente era offuscata dalla paura di morire e vedevo in lui il responsabile. Ancora oggi che sono passati 15 anni ripenso ogni giorno a quello che ho fatto (aggressione al dr.) sperando che un giorno finisca tutto (le conseguenze che sono scaturite da quest'episodio). Mi auguro che questi pensieri finiscano nel momento che riesco a gestire l'impulsività e di conseguenza i momenti di rabbia.

Gloria: io ho paura tutti i giorni di rimanere sola. Soltanto con una persona vicina mi sparisce, dialogando con un'operatrice, saper che c'è qualcuno che mi sta vicino mi tranquillizza. Provo ansia e agitazione quando qualcuno non mi aiuta, non sapersi vestire da sola. Le strategie che mi posso aiutare non mi aiutano, non supero la paura.

Strategie per vincere la paura: a cura di Paolo e Cinzia:

Curare l'umore;

- . Riordinare la mente, partendo dai propri pensieri. Se si riesce a governare la mente è la nostra migliore amica, se non si arreda la mente con pensieri belli diventa la peggior nemica;*
- . Parlare e adottare tecniche di rilassamento.*
- . Controllare la respirazione;*
- . Spiegare agli altri quali sono le nostre paure ;*
- . Stare più tranquilli*

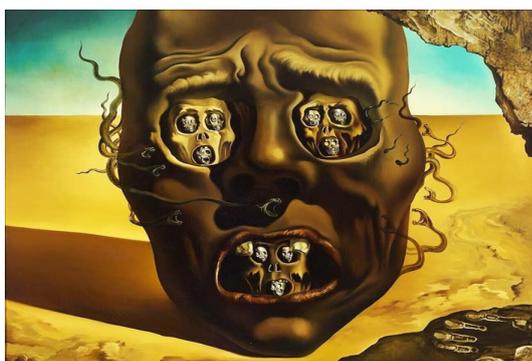
RSSP SIRTAKI



PAURA UNIVERSALE

Secondo lo scrittore H.P. Lovecraft «Il sentimento più forte e più antico dell'animo umano è la paura, e la paura più grande è quella dell'ignoto».

Salvador Dalí (Figueres, 1904-1989), celebre artista spagnolo, controverso, eccentrico, stravagante, amava ricercare l'ignoto nell'inconscio, traducendolo poi in opere oniriche disturbanti e bizzarre. La sua produzione artistica diede forma a visioni, deliri, sogni, angosce. Tra le paure espresse da Dalí, la più razionale e comprensibile fu quella del conflitto armato: la sua vita fu scossa, infatti, sia dalla guerra civile spagnola, sia dalla seconda guerra mondiale.



“Volto della guerra” è una suggestiva proiezione su tela degli orrori legati all'esperienza bellica. Lo sfondo desertico è quasi totalmente coperto da un cadaverico viso umano deformato in una smorfia di disperato terrore. L'angoscia è totalizzante e non lascia spazio ad altre emozioni. Le fattezze scheletriche ed essenziali privano il volto di ogni connotazione di genere in modo da rappresentare l'essere umano nella sua interezza. Nei bulbi oculari e nella bocca sono incassati tre teschi, i quali, a loro volta, presentano altri tre teschi nelle loro cavità: tale schema sembra destinato a ripetersi all'infinito, suggerendo un senso di morte e abominio eterni.

Dagli zigomi e dalla mascella si originano pericolosi serpenti con le fauci spalancate, pronti ad attaccare. Nell'angolo in basso a destra si vede l'impronta della mano del pittore: segno di partecipazione e rimando ad un'umanità ormai perduta. Solo in lontananza, negli squarci del cielo ricoperti da una foschia arrugginita, si vede una pallida sfumatura di azzurro, come una speranza di pace. La gestione della luce è teatrale e proiettata sulla sabbia. La precisione illusionistica conferisce all'opera un carattere surreale. Attraverso gli occhi della paura, la realtà si altera, si deforma, diviene più spaventosa. L'assenza di diretti riferimenti alla guerra civile spagnola o alla seconda guerra mondiale conferisce al dipinto un valore universale in cui chiunque può trovare parte di sé: il volto della guerra non è altro che il volto della morte, sintesi delle ataviche paure insite nell'inconscio collettivo.

A cura di Alessandra M. (OSS)

ARTE ARTE ARTE

Gli alieni atterrano su un campo di fieno e due persone scappano perché la cosa li spaventa.

Alberto B.



Ho rappresentato un terremoto, che è una cosa che fa tanto paura.

Cinzia B.



Eventi atmosferici disastrosi. In questo disegno, una nuvola sputa un fiume di acqua che inonda case e campagna e distrugge tutto.

Tommaso D.P.



Mandala di papaveri multicolore.

Cristina C.