UnoNessunoCentomila

Settembre 2024 – Numero Venti "LA RABBIA"

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

SOMMARIO

* Editoriale
* Cultura Costume e Società
* Pensieri Liberi e Rabbiosi
* Le Favole di Elisa
* La pagina di Cristina
* Attività di Comunità
* L'angolo della poesia
* Notizie dalle Nostre Comunità
* Arte & Arte

IN REDAZIONE

* Alberto B.
* Cinzia B.
* Dunia B (OSS)
* Cristina C.
* Massimo C.
* Marco B.
* Elisa M.
* Sara P (OSS)

. Dott. Francato (Psicoterapeuta)
. Serena P.

E con la partecipazione di:
Maichol B. e Giuseppe P.

EDITORIALE

A cura di . Sara

"Cucinando con la rabbia i piatti vengono amari"
A. Cannavacciuolo

Cos'è la rabbia? Cosa la scatena? Cosa ci provoca? In questo numero abbiamo il contributo importante del Dott. Francato, che ci aiuta a definire questa emozione e ci mostra come , all'interno delle nostre Strutture, vengano creati spazi e gruppi appositi per imparare a gestirla.
Vedremo poi, negli articoli del mese, come ognuno declini la rabbia in base alle sue esperienze e caratteristiche. Tuttavia, nonostante la varietà di sfumature che questa emozione porta in sé, è interessante accorgerci di quanto, in ognuno di noi, si celi un potenziale "mostro": un po' come accadeva nel telefilm degli anni '80 "L'incredibile Hulk", anche la persona più mansueta può, di fronte ad una frustrazione, ad un dolore o ad un'ingiustizia, trasformarsi in un energumeno aggressivo, trasfigurandosi, distruggendo sé stesso e potenzialmente ciò che gli sta intorno. Sarebbe più funzionale pensare alla rabbia come forza positiva che ci spinge a risolvere una situazione di difficoltà, ad agire con determinazione per superare un ostacolo. Va quindi distinta dall'aggressività, dannosa per sé e per gli altri., in un lavoro interiore di mediazione continua.

Buona lettura!

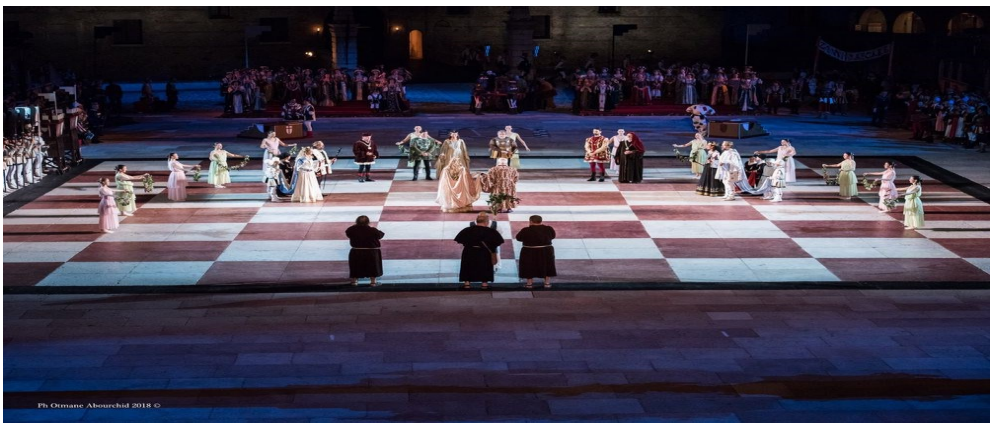
LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto B.

La partita di scacchi a Marostica

La partita degli scacchi a Marostica è un evento che è sempre stato oggetto della mia attenzione in quanto la piazza dove si svolge l'evento ha una scacchiera permanente con pedine ed alfieri, torri... viventi ecc...

La rievocazione storica della partita a scacchi, giocata nell'omonima piazza con personaggi viventi, venne restaurata e ripresa negli anni 1947 da un gruppo di cittadini di Marostica. Elaborarono un briefing per la costruzione dell'evento della Partita a scacchi con personaggi viventi. La trama venne successivamente scritta e drammatizzata per la messa in scena da uno scenografo e regista bolognese Vucetcik (1898-1975), che nel 1954 la realizzò quale rievocazione storica, scrivendo anche il riguardante testo, riprodotta nella seconda domenica di settembre dal 1454. Ogni due anni, oltre 700 figuranti in costume medioevale, cavalli, armati, sbandieratori, guitti e sputafuoco, dame e gentiluomini, fanno da cornice al gioco degli scacchi che rappresenta la sfida di Rinaldo d'Angarano e Vieri di Marostica. Secondo la trama, costoro, giovani e nobili rampolli della città, si innamorarono entrambi della bella Lionora. Taddeo Parisio castellano di Marostica, padre di Lionora, proibì la sfida a duello, come prevedeva l'usanza del tempo, ed ordinò di giocare una partita a scacchi. Taddeo decise che il vincitore della singolare sfida avrebbe sposato la bella Lionora, mentre colui che avesse perso avrebbe sposato la zia, divenendo così anch'egli suo parente.....



Mi riallaccio anche al tema del mese della rabbia in quanto provo arrabbiatura nel non essere mai riuscito a vederla dal vivo.

LE FAVOLE DI ELISA

A cura di Elisa M

IL TERMOMETRO MAGICO.

C'era una volta un ragazzo di nome Pino. Era molto intelligente e scaltro e capiva al volo la situazione in cui si trovava. In particolar modo comprendeva quando qualcuno si faceva beffe di lui. Non sopportava i soprusi e un nonnulla lo mandava su tutte le furie.
Allora arrivava la rabbia come un vento impetuoso che lo sconvolgeva e lo spingeva alle azioni più sconsiderate. In un battibaleno spaccava tutto quello che era alla sua portata. Per questo era diventato l'uomo più temuto del paese.
Venne però anche per Pino il momento di innamorarsi e il suo amore toccò guarda caso alla bella Luisella. Questa era in realtà una maga che voleva aiutare Pino ad uscire dl vortice della rabbia e della violenza.
Gli regalò così un termometro magico con la raccomandazione : ~ Quando sarai arrabbiato guarda il termometro : se segnerà dieci ripeti più volte questa frase magica : " Io sono al centro del cerchio e cerco pace e serenità "~
Così Pino uscì a fare una passeggiata in paese per mettere alla prova i magici poteri del termometro della rabbia. Già da subito cominciarono i problemi perché il sole non appena si era messo in cammino si oscurò dietro una nuvola. Pino allora cominciò ad arrabbiarsi come al suo solito. Tirò fuori il termometro magico e disse : ~ Sono al centro del cerchio e cerco pace e serenità ... ~ e la rabbia cominciò a svanire.
Fece un centinaio di metri e incontrò un cagnolino che vagava libero per i campi. La bestiola cominciò a fargli ogni genere di scherzo e non da ultimo gli mollò anche una cacatina sotto il naso.
Pino fumava dalla rabbia ed avrebbe voluto dare una lezione al cagnolino, quando si ricordò del termometro magico e fece quello che gli aveva consigliato la maga Luisella. Tutto andò per il meglio.
Arrivato al paese entrò in un bar e ordinò un caffè. Ma il barista strizzò del limone nel caffè perché pensava che avesse il mal di testa come il suo solito. Il caffè era schifoso! Pino lo stava per prendere per il cravattino quando guardò ancora il termometro che segnava dieci e ripetè la formula magica.

Successe allora un prodigio, Luisella gli apparve in una nuvola luminosa e colorata. Era splendente come la luna. Gli disse :~ Ora che hai superato la prova della rabbia puoi prendermi in sposa ... ~
I due convolarono a nozze e vissero per sempre felici e contenti !

ATTIVITA' DI COMUNITA'
A cura del Dott. Francato

Gruppo sulla Rabbia: "*La Rabbia, se la conosci non la eviti*"

La rabbia è un'emozione, primordiale perché è tra le basilari dei nostri sistemi di difesa atti alla sopravvivenza, all'adattamento all'ambiente, insomma ci aiuta a sopravvivere. È una reazione a un'ingiustizia, a un trattamento scorretto o a qualcosa che intralcia i nostri obiettivi, per cui ci aiuta anche a vivere. In comunità sono molte e diverse le situazioni che attivano tale emozione, spesso assumendo la forma più estrema dell'aggressività. Ci si arrabbia perché non si possono avere i soldi che si vorrebbero, il menù non è di nostro gradimento, il compagno/a ci parla alle spalle, l'operatore non è disponibile, oppure non è pronto sul registro del tutto e subito; ancora il dottore ha risposto male o non ha risposto ad una richiesta, il famigliare non viene alla visita prevista, ecc. Per tali ragioni, nel 2023, abbiamo deciso e realizzato un percorso di conoscenza di questa emozione attraverso un programma specifico di incontri gruppali definito "*Gestione della rabbia per utenti con problemi di salute mentale e abuso di sostanze*" (P. M. Reilly; M. S. Shopshire).

Durante l'esperienza abbiamo compreso che si tratta di qualcosa di molto più complesso di ciò che s'intende comunemente. Possiede un substrato fisiologico (accelerazione cardiaca, tensione muscolare, ecc.), cognitivo (pensieri, immagini, credenze) e comportamentale (linguaggio del corpo, espressioni, agiti). In genere si attiva tutte le volte che si pensa di aver subito un torto o un danno da qualcuno, può accecare la ragione o farci perdere consapevolezza del contesto in cui la stiamo vivendo (fa proferire all'avvocato e politico americano R. Ingersoll che è come *una raffica di vento che spegne la lampada dell'intelligenza!*); ma è altresì una "*forza potente grazie alla quale è possibile reagire ai torti, arginare i soprusi, evitare di incamerare malessere, affermare la tua personalità, difendere le tue idee, esplorare percorsi creativi*" (I. Cotroneo, *Il piccolo libro della rabbia*, Bompiani, 1999).

Insomma, con la rabbia bisogna averci a che fare, imparare a gestirla, conoscerla. Cambia espressione in base all'età, al sesso, al tipo di personalità, oppure alle caratteristiche della patologia della quale si soffre. Ciò che la rende problematica è quando la si prova troppo intensamente, in modo persistente, continuativo, con il rischio di esprimerla in maniera inappropriata, ossia danneggiando l'altro o se stessi, invece di tenerla sul registro della comunicazione, del dialogo, dell'espressione appunto di quelle ragioni, magari sentite sin in fondo al cuore perché importanti per la nostra persona e condizione, che l'hanno mossa.

Il gruppo si è dunque dedicato a misurarsi su tali tematiche. Se da un lato vi è stato un approfondimento sia teorico sia clinico, credo che le situazioni più interessanti (e divertenti!) si siano viste al Role Play. Ci siamo arrabbiati mentre alle poste si cercava di farci compilare un documento da un impiegato che non capiva, o mentre aspettavamo l'autobus che non arrivava, e litigate furibonde in comunità per una sigaretta; per non parlare dei bisticci d'amore, sempre ricchi di sfumature verbali e non, aneddoti intimi e invocazioni catastrofiche, dove la rabbia si mischia all'affetto del contatto dell'altro/a... insomma gli utenti si sono impegnati a incarnare ruoli e situazioni a loro difficili proprio sotto il profilo delle abilità messe in campo per poter sentire, esperire, accettare quest'emotività così potente, per trasformarla in qualche modo in dialogo, tradurla in una comunicazione, nella ricerca, sovente faticante, di quelle parole adatte ad arginarla e proteggere così quell'intento importante e fragile, di incontrare l'altro proprio su questo terreno scivoloso e impervio. Non siamo diventati esperti di rabbia. Ma sperimentarla nel setting gruppale e nei ruoli opposti di chi la prova e di chi la subisce, vedere come può trasmettersi, ascoltandone poi gli effetti sugli altri che osservando i role play ne hanno poi tratto delle riflessioni da condividere, ha permesso di ripensarla nella propria intimità e storia, come nel contesto più sociale della comunità e del rapporto con gli altri, rendendola meno difficile da conoscere. Semmai considerarla anche un'amica al servizio dell'assertività e dello slancio per rinvigorire il protagonismo necessario alla realizzazione dei propri progetti, un po' come per Shrek, nella cui saga, l'orco imparerà a sciogliere la sua rabbia nell'amicizia per l'asino Ciuchino e nell'amore per Fiona.

ATTIVITA' DI COMUNITA'
A cura di Cinzia B.

GITA AL LAGO DI ROANA

Siamo andati il ventotto agosto di mercoledì

In cinque persone siamo arrivati al lago di Roana e abbiamo preso l'ombrellone. Ci siamo seduti per terra e c'era il prato.

Il lago era grande, in mezzo al verde, con gli ombrelloni, da una parte c'era un bar, dall'altra parte c'era un altro bar dove c'era gente a bere.

Abbiamo fatto il bagno nonostante fossimo in montagna vicino ad asiago centro (Roana). Si vedevano i pesci nell'acqua e poi Tommaso quando faceva il bagno immaginava di volare.

Era una giornata calda, piena di gente bella e brutta, come dappertutto ed abbiamo mangiato l'insalata di riso, acqua e frutta.

Ci è piaciuta la gita e ci tornerei volentieri.

PENSIERI LIBERI E RABBIOSI

A cura di

Ciò che maggiormente mi scatena la r abbia è la frustrazione di non potere avere tutto e subito.
Maichol

Per colpa di una brutta persona, non ho dormito per due giorni dalla rabbia che mi è venuta perché mi ha provocato. Voleva mettergli le mani addosso. Non ho reagito , anche se avevo tanta rab- bia, perché i carabinieri mi hanno det- to che se faccio ancora cose cos' finisco di nuovo in carcere e siccome ci sono già stato tre anni, non voglio più tor- narci. Sono stato molto bravo a non reagire perché altre volte non sempre ci sono riuscito.
Giuseppe P.

Mi chiamo Giulio S. ho 28 anni ed un giorno non sono riuscito a farmi piacere la pettinatura dei miei capelli che volevo; avevo i capelli lunghi ed un giorno sono stato così tanto sullo specchio a pettinarli, fare il codino e altre forme di pettinature che alla fine ho scelto di tagliarmeli corti perché volevo trovare una pettinatura che mi piacesse (capelli corti) e per sfoga- re la mia rabbia dei (capelli lunghi-con il codino). Adesso mi sento più felice e meno nervoso con i capelli corti. Ciao a tutti
Giulio S..

PENSIERI LIBERI E RABBIOSI

A cura di

Il brutto della rabbia è che a volte si perde il controllo di sé stessi. Fai dei danni che superano la rabbia stessa. Poi, quando ti sei sfogato , ti calmi.

Giacomo

La rabbia è un istinto umano per difendere la nostra parte interiore o qualcuno da attacchi di prevaricazioni esteriori. Sarei d'accordo nel dir e scrivere che per ogni azione corrisponde una reazione. La rabbia per me, se ossessiva può creare anche un caos interiore, portando ogni soggetto ad un crollo psicofisico.
Perciò un consiglio che vi do, non arrabbiatevi assolutamente con nessuno perché è solo dovuta da brutti momenti di rottura, ad esempio incomprensioni e gelosie invidie, provocazione eccetera. Inoltre vorrei dire che ci sono dei momenti nella vita di qualunque essere che la sopportazione arriva a limiti estremi e sfocia in rabbia. Pertanto trovate sempre una scappatoia. Vi consiglio di superarvi sempre, di non cadere nel caos dopo un litigio e accettate tutto perché il tempo è ciclico e Universale. Spiegarvelo per me non è così facile. In pratica dovete sempre farvi delle domande e rifletterci su.. Sempre se ne vale la pena.
Tutto è come il cielo, siamo come nuvole e a volte c'è il temporale ma poi torna il sereno..
Marco B.

PAROLE IN VERSI
A cura di Serena P.

"Marionetta"

Oggi mi sento arrabbiata
Non capita
A dir poco impanicata
La rabbia la sento
a fior di pelle
Che riscalda
tutto il mio corpo
E mi acceca gli occhi
Oggi tiro pugno,
domani urlo
Oggi lancio ciabatte
La rabbia urla dentro di me

Ho tanta paura di perdere il controllo
E scagliarmi su qualcuno
ma questo non succede
Perché mi isolo in camera
E ascolto musica da urlo
Quella è l'unica cosa che mi lenisce la rabbia
musica che scarica adrenalina
Mi riaccende il cervello
E di tutto quel gran bordello
Si cala come in un sipario
In una scena di marionette.

LA PAGINA DI CRISTINA

A cura di Cristina C.

Ultimamente ho riscoperto che lavorare a ferri mi piace tanto.
Avevo imparato a lavorare da piccola, dalle suore quando andavo in colonia durante l'estate. Mi hanno insegnato a fare sciarpe e borsette portaoggetti.
Poi ho abbandonato e ora ho ricominciato a lavorare.

Ho fatto una sciarpa per il dott. Francato, una per Simone S. e una per la Barbara P.
Poi la operatrice Sara, mi ha chiesto se potevo farle uno scaldacollo azzurro e così ho iniziato a farne anche per alcuni ospiti e altri operatori. Sono diventata così brava a farli che ho insegnato all'operatrice Dunia e a Valentina a lavorare, così adesso anche loro si stanno facendo uno scaldacollo.
Inoltre, alcuni operatori hanno pensato di acquistare della lana del colore che gli piace per farsene fare anche loro.
Per me questa attività è uno scarica stress e poi dà soddisfazione vedere le persone contente quando glielo do finito mi rende felice.
Da quando lavoro a ferri mi sento meno nervosa e provo meno rabbia.

Purtroppo non so ancora bene cucirlo nella parte finale e quindi mia sorella, che è molto brava in queste cose, quando viene a trovarmi, mi aiuta a rifinire i miei manufatti. Se riuscirò a fare in tempo, mi piacerebbe farne alcuni da poter vendere all'Open Day della comunità.

NOTIZIE DALLE NOSTRE...

LA CAB di BREGANZE

LA RSSP SIRTAKI di MONTECCHIO P.

LA CAE ANCONETTA di S. CATERINA

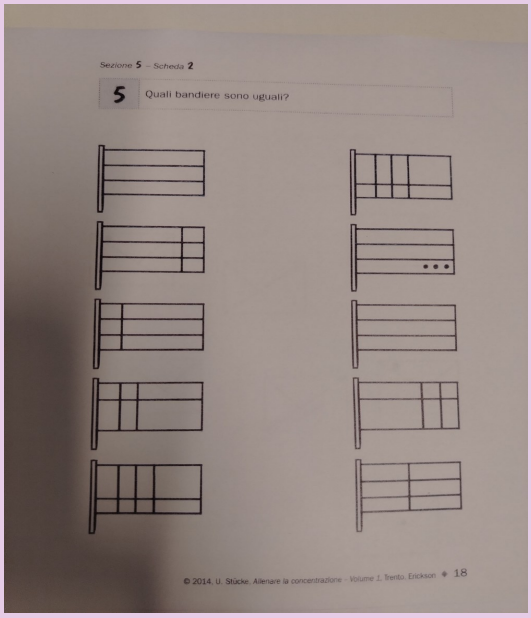
CAB DI BREGANZE

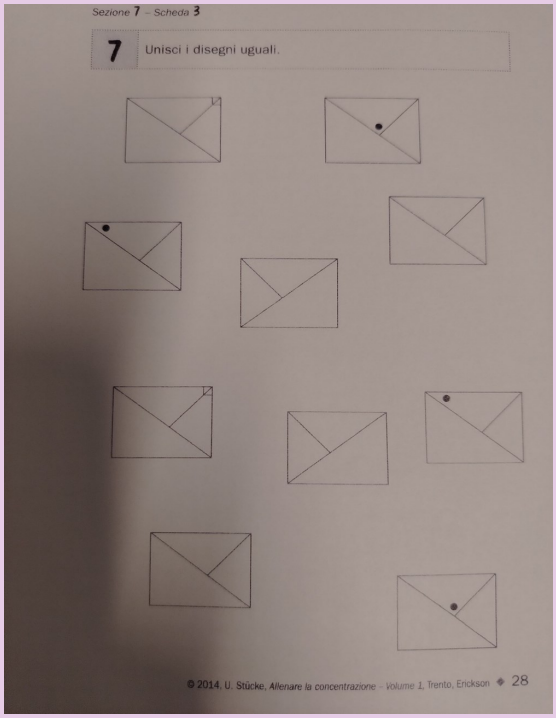
LA RABBIA

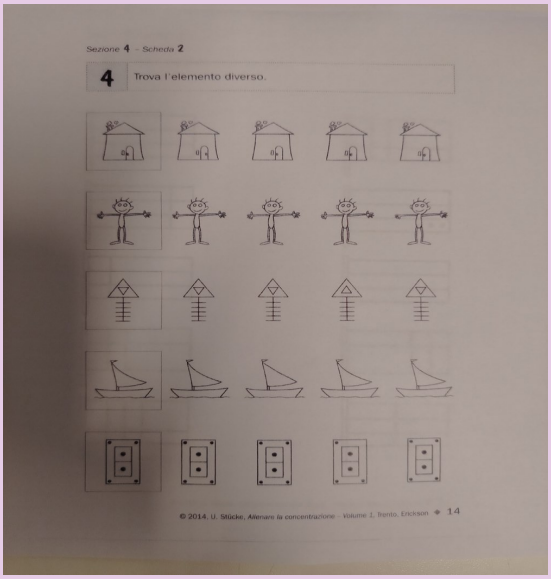
La rabbia è un sentimento che una persona
Non sa cosa vuol dire amare
E non sa che vuol dire farsi del male
Ma io so che tu non li badi
Sei il mio amore
Tu non ti arrabbi mai
Sei una bella persona che mi ama
Come un fiore che sboccia
Come una rosa
E si trasforma in felicità
E questa è la rabbia
Per sconfiggerla con un bacio
Che non ho avuto mai
Massimo C.

CAE ANCONETTA

Questo mese ci siamo divertiti a fare esercizi visivi







RSSP SIRTAKI
A cura di Alessandra M.

RABBIA INFORMALE

La vita del pittore statunitense Paul Jackson Pollock (Cody, 1912 – Long Island, 1956) fu turbolenta e travagliata, segnata da un'infanzia difficile che lo portò all'alcolismo nonché a problemi psichici fin dalla giovane età. Personalità collerica, instabile, ribelle, autodistruttiva e anticonformista, fu uno dei massimi esponenti dell'Arte Informale e dell'*Action Painting* (pittura d'azione). Egli sviluppó la tecnica del *dripping* (gocciolatura), che consiste nel dipingere le tele stese sul pavimento gocciolando, spruzzando, spatolando il colore per mezzo di strumenti non convenzionali.
La pittura di Pollock è un corpo a corpo tra l'autore e la superficie su cui opera. La tela viene letteralmente aggredita dal colore e calpestata dall'artista, in una danza carica di energia drammatica volta a sublimare le pulsioni e ad affermare prepotentemente l'Io.

Esempio lampante della rabbia creativa di Pollock è il dipinto ***Pali blu***, realizzato utilizzando batuffoli di cotone, bastoncini e attrezzi da tinteggiatore per applicare vernici all'alluminio, smalti sintetici e colori ad olio. La tela, riempita da un intenso groviglio colorato, esprime una forza governata da regole misteriose: è il caos, la distruzione che si autoalimenta senza fine. Unici elementi di stabilità sono gli otto segmenti inclinati che, attraversando verticalmente lo spazio, conferiscono tridimensionalità: i "pali blu", dai quali deriva il titolo dell'opera, non sono né blu, né saldi; appaiono

invece neri, fragili, precari, fluidi, a simboleggiare un'illusoria solidità di

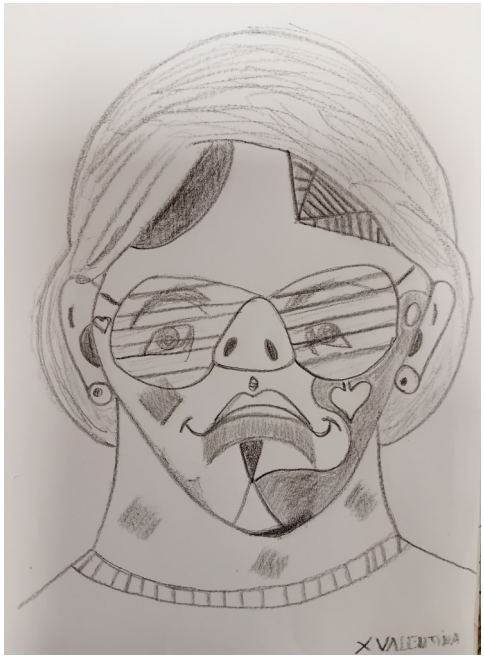
vita che il pittore, in effetti, non troverà mai. Pollock, infatti, morì a 44 anni in un incidente stradale causato dallo stato di ebbrezza.

«..non è un dipinto, è il dipingere. Non è la rappresentazione di qualcosa percepito nello spazio, ma l'espressione di qualcosa percepito nel tempo. Il ritratto di un'azione, di un'esperienza – l'arte nel suo prodursi – nonché l'urlo bruciante da cui è scaturita. È come se un fotografo riuscisse a mostrarci nello stesso scatto, non solo il pugno sferrato sul mento, ma la lite, le provocazioni e tutta la serata di baldoria che l'hanno preceduto. Il quadro sarà pure astratto, ma il furore che ne esce sembra di poterlo toccare...».

ARTE ARTE ARTE

"Il caldo fa diventare rabbiosi"
Alberto B.

Mandala colorato da
Cristina C.



Ritratto di Valentina
Tommaso D.P.

"Quando si ha rabbia si rom-
pono le cose"
Cinzia B.