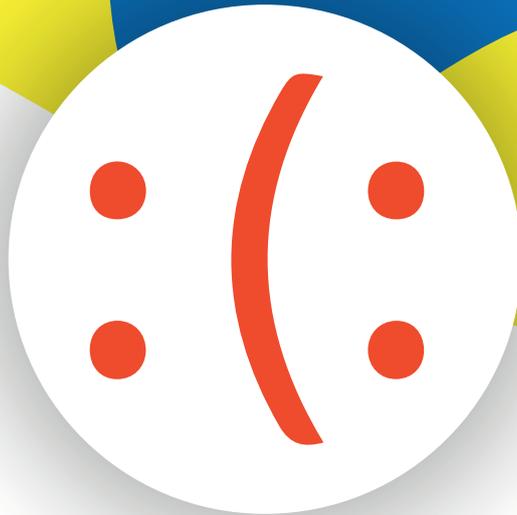




ARCIDIOCESI DI PESCARA-PENNE
Caritas Diocesana



FRAMM^MENTI

pensieri in libertà

MAGAZINE

1

www.caritaspescara.it





Ti diamo il benvenuto, o lettore, nel nostro giornalino, facendoti dono di un primo spazio che vogliamo dedicare ad una presenza preziosa del nostro gruppo, un amico, che purtroppo è venuto a mancare nel corso di questi ultimi mesi...

Carmine

Un amante della buona musica, la musica che faceva vibrare le chitarre degli anni '70 e che, ogni volta che tu Carmine, la sentivi passare in radio, faceva vibrare anche te, riportandoti indietro negli anni. Gli anni della gioventù romana che avevano come colonna sonora il rock dei Led Zeppelin e degli ACDC e dei QUEEN, la leggerezza di Bob Marley. Gli anni in motorino nella Roma in piena rivoluzione. Gli anni del pugilato che ti teneva vivo, in forma e pieno di sogni di libertà. Libertà che ti è mancata sempre, e che solo da poco avevi ritrovato. Tu Carmine, che ti si prendeva sempre in giro "che sei nato il 1° maggio", il giorno della festa dei lavoratori, perché lavorare, non ti piaceva proprio... anche se alla fine, ogni volta che ti si chiedeva un aiuto tu c'eri sempre. Come c'eri quando si trattava di mangiare: ogni inizio mese fisso l'appuntamento al McDonald, o l'andare al bar per le patatine piccanti insieme con gli altri accolti. C'eri con quel tuo passo lento, il fisico esile e i capelli elettrizzati. Con le tue storie e le avventure di quando eri giovane che, raccontante con l'accento romano che ti contraddistingueva, finivano sempre a risate. L'attesa gioiosa ogni seconda settimana del mese per l'arrivo di tua madre: il tuo Natale.



Ci sarebbe molto altro da raccontare sul tempo che abbiamo condiviso, ma forse alcune cose meritano il silenzio della custodia del cuore.

Ti salutiamo "smilzo", ti vogliamo tanto bene.

Carmine, la gioia nostra. Ho tanti ricordi belli di Carmine, un amico vero e sincero. Ricordo i tanti caffè che prendevamo insieme, le mangiate, le chiacchierate e i consigli che ci davamo reciprocamente. Carmine era aperto e amichevole con tutti; negli ultimi tempi era contento perché poteva uscire insieme agli altri e aveva ripreso i rapporti con la sua famiglia, sentiva spesso la sua Mamma che periodicamente lo veniva a trovare e portava regali per tutti. Io ho ricevuto una collana e un bracciale che custodisco con affetto. Sono sicura che Carmine è in Paradiso, sta bene ed è in pace...perché era bravo e buono. Pregherò ogni giorno per lui."

SILVIA

Carmine, proteggì le nostre anime, benedicì tutti noi. Che la tua Anima possa riposare in pace con Gesù nell'eternità."

MARIA

Ho voluto molto bene a Carmine, abbiamo condiviso il percorso in Casa Famiglia e questo ci ha uniti. Lo ricordo con tanta gioia. Carmine era una persona rispettosa, passava sempre in camera mia per salutarmi, proponendomi di mangiare insieme, di trascorrere il pomeriggio giocando a carte, facendo una passeggiata o andando al Bar per prendere un caffè. Carmine era goloso, amava il McDonald e la Coca Cola, così tante volte siamo andati insieme e questo ci rendeva felici. Ciao Carmine, non ti dimenticherò mai, ti voglio bene!"

RICHARD

Mi dispiace molto per Carmine, lo ricordo come un uomo gentile ed educato. Sono sicura che lui in questo momento è in paradiso e veglia su di noi giorno e notte"

EWA

Ti ho voluto sempre bene Carmine, non ti lascerò mai più..."

PINA

Mi manchi tantissimo, la camera mi sembra vuota ora che non ci sei più... ma almeno so che non soffrirò più perché sicuramente starai bene lì in Cielo

ANGELO

Carmine, ti ricordo con tanto affetto, sei stato un mio amico e sicuramente ora sarai in un posto migliore

PATRIZIO

Ti volevo bene di cuore caro Carmine

AGAZI E RICCARDO

Con rimpianto e tenerezza infinita ti ricordo e prego per te

NANDO

Secco sei sempre nei miei pensieri e nel mio cuore

MIRCO



LABORATORIO DI TRAINING EMOZIONALE

Una delle prime esperienze laboratoriali che abbiamo vissuto insieme è stata quella del training emozionale.

Iniziando dalla conoscenza reciproca, abbiamo -attraverso la visione del film Inside Out- incontrato e conosciuto le "5 emozioni base", chiamandole per nome, scoprendo come abitano le nostre vite e come risuonano nelle situazioni quotidiane e non, che ci accadono. Insomma, ci siamo interrogati sul loro valore e sulle reazioni che governano comportamenti e pensieri quando siamo "emozionati".

Tra gli obiettivi che noi operatori ci siamo posti, sicuramente primeggia la possibilità di fornire strumenti per imparare a conoscere e riconoscere oltre che le emozioni proprie, quelle degli altri, favorendo un processo di

consapevolezza emotiva personale ed un comportamento più adattivo verso se stessi e gli altri. Abbiamo continuato il nostro percorso tra le emozioni attraverso il racconto, il disegno, e la finale rielaborazione di storie realmente accadute ai partecipanti, nelle quali vi era il ricordo vivo di una singola emozione. Rabbia, Paura, Tristezza, Gioia e Sorpresa. Ogni accolto a suo modo, ha saputo -dopo il racconto- rileggere cause e conseguenze del proprio vissuto corporeo, cognitivo ed emotivo, delineando così un'immagine più concreta di ciò che spesso, sembra evanescente come una nuvola ma imprevedibile e potente come un terremoto.

LE EMOZIONI: COSA SONO, COME LE VIVIAMO

Come mi sento oggi

MARIA

Oggi vi voglio parlare della speranza. Io la speranza la avevo quando da giovane avevo un sogno nel cassetto e ci tenevo tanto a realizzarlo: fare la stilista di moda! Purtroppo, ho fatto tutt'altro. Le emozioni più importanti della mia vita le ho provate con le persone della mia famiglia come mio fratello M., quando da piccoli giocavamo insieme, e con mia figlia -soprattutto quando è nata-, con un uomo che è stato il mio grande amore per 10 anni, con mia nipote, durante le vacanze estive che trascorrevi nella mia contrada di nascita.



CARMINE

Finalmente mi sento bene, ora che ho terminato gli arresti domiciliari, che sembravano eterni. Per il futuro vorrei riacquistare l'equilibrio e la forza che avevo prima, per poter magari tornare a lavorare seriamente.



SILVIA

Io Silvia oggi sto molto bene e spero di avere sempre una salute forte. Dopo tanto tempo di attesa per poter uscire di nuovo, finalmente possiamo uscire di nuovo! Per il futuro vorrei poter tornare nuovamente al bar a prendere un caffè o un gelato, andare per i negozi.



RICHARD

Oggi mi sento preoccupato per il periodo che stiamo vivendo a causa del Coronavirus. Mi distraigo giocando a ping pong con i miei amici, guardando la tv, ballando e mangiando: tutte cose che mi piace fare.



LA GIOIA



SILVIA

La gioia è sognare. C'era una volta Silvia che aveva comprato un gatto che si chiamava Titti: era un gatto bello, con il pelo lungo bianco. Silvia se lo teneva bello stretto il gatto, ci giocava sempre usando il gomitolino di lana, i birilli e le bambole; stavano sempre insieme, anche per dormire. Un giorno però il gatto si perse. Silvia però lo ritrovò presto, e vissero tutti felici e contenti! Potete infatti immaginare la gioia nel ritrovare il gatto suo che, dopo poco tempo, ebbe anche tanti cuccioli.

CARMINE

L'episodio che mi fa pensare alla gioia è questo: una volta fui chiamato per salvare dei cuccioli di cane che qualcuno aveva gettato in un pozzo. Uno di questi cani, riconoscente del gesto di affetto, iniziò a seguirmi dovunque andavo, e quando andavo via lui restava sempre ad aspettarmi, sapendo che sarei tornato. Ho provato rabbia quando il destino me lo ha portato via.

RICHARD

La gioia è fare qualcosa che mi piace e mi fa stare bene.

MARIA

La gioia è un'emozione che rende me personalmente radiosa e felice. Questa emozione, visibile dall'espressione brillante che è sul mio viso, viene trasmessa anche al prossimo che ho di fronte. La gioia per me è brillare sul lavoro.

ALDO

La mia storia sulla gioia è questa: una volta, in Cittadella conobbi una ragazza che di lì a giorni sarebbe dovuta tornare a casa sua. Purtroppo, non aveva i soldi necessari e mi chiese un aiuto tramite un amico, perché era molto timida.

Io le prestai i soldi e, di fronte alla mia gentilezza, restò molto colpita e mi ringraziò. Io in quel momento provai una grande emozione. Inoltre, siccome non aveva nemmeno da mangiare, le diedi anche un panino e, di fronte ai suoi "grazie", la mia emozione crebbe ancor di più.



LA PAZZA GIOIA

Riflessione sull'omonimo film



MARIA

Oggi abbiamo parlato di cosa accade quando un neurotrasmettitore schizza all'improvviso nel cervello umano: la PAZZA GIOIA!

EWA

La pazzia gioia è aiutare qualcuno che ha bisogno di incontrare una persona a cui vuole bene anche se non si rispettano le regole.

ALDO

La pazzia gioia è un momento di follia per raggiungere un obiettivo importante.

SILVIA

La pazzia gioia è euforia: quando c'è l'amore e quando la gioia è tanta.

LA TRISTEZZA



SILVIA

Avevo un cane che si chiamava Black. Non ricordo che me lo regalò, era un cane lupo e io gli volevo molto bene. Black era molto bello e per farlo stare meglio lo portai a casa dei miei parenti in campagna. All'inizio tutto andava bene, poi mia zia mi chiamò per dirmi che purtroppo Black era morto perché era finito sotto una macchina... a saperlo non ce lo avrei portato in campagna, ma lo avrei tenuto a casa con me. Dopo un po' di tempo ho preso un altro cane, bianco e nero, di nome Tita: lo tenevamo nel nostro orto. Purtroppo, Tita è stato avvelenato. Non ho mai saputo chi è stato. Io ho provato tanta tristezza per la morte di entrambi i cani.

MARIA

La tristezza è sinonimo di malinconia. Il viso diviene depresso e malinconico, silenzioso e uggioso. Per uscirne però basta ascoltare le satire dei comici!

CARMINE

È come quando da adolescente e io vivevo con entrambi i genitori, loro pur avendo pochi soldini, non mi facevano mai mancare nulla, mi facevano sempre i migliori regali. La tristezza maggiore è stata quando sono rimasto solo, tutto finì così all'improvviso, lo ricordo come fosse ieri.

ALDO

Anni fa non mi mancava nulla. Stavo bene, mia madre e le mie sorelle c'erano ancora. Oggi invece mi sento un pesce fuor d'acqua: non posso uscire a causa di alcuni sbagli fatti, quando prima mi bastava chiedere a mia madre e lei con fiducia mi diceva "Aldo va e non sbagliare". Mi dà molta tristezza pensare che prima avevo molti amici con cui ridere e scherzare insieme, andare a mangiare fuori, a ballare tutte le sere. Ora invece non posso più. sento molta nostalgia.

EWA

Ricordo di aver provato tristezza quando anni fa una ragazza mi avvelenò il gatto per dispetto. Ci rimasi molto male. Il mio gatto era tutto nero e si chiamava Calimero. Tuttora mi manca se ci ripenso. Un'altra volta in cui sono stata molto triste, è stato quando è morto in un incidente stradale il mio primo ragazzo. Lui era molto gentile, mi portava sempre i fiori freschi, che profumavano per settimane! Purtroppo, sono cose che capitano, nessuno di noi è padrone del suo destino... l'importante però è non arrendersi mai!

LA RABBIA



EWA

Io provo rabbia quando mi capita di vedere le persone che, quando qualcosa da mangiare non gli piace, la buttano o la lasciano nel piatto: ma non sarebbe meglio chiedere prima di prendere da mangiare, cosa c'è nel menù?

Ci sono molte persone oggi che muoiono di fame, non penso sia giusto che, chi ne ha invece, lo sprechi così. Meglio allora metterlo in un po' di carta e portarlo a chi ne ha bisogno e vive per strada.

MARIA

La rabbia è uno stato d'animo malvagio del nostro io che induce a sofferenza psicologica e che porta ad un'azione di ribellione nei confronti del prossimo in maniera violenta, con sgarbatezza.

CARMINE

Io ho provato rabbia ultimamente, quando sul più bello dei giorni che vivevo con mio padre, all'improvviso il destino me lo ha portato via... per sempre. Proprio qualche tempo prima, gli avevo salvato la vita.

SILVIA

La rabbia l'ho provata durante questi mesi a causa del Covid. Io per fortuna sono stata bene, ma molte persone sono state male: alcune sono riuscite a guarire e ce l'hanno fatta, altre purtroppo sono morte. Noi siamo stati bene perché siamo stati attenti a non uscire, a rispettare l'igiene e la pulizia lavandoci spesso le mani e portando la mascherina. Che rabbia però essere dovuta rimanere tutto questo tempo chiusa in Casa Famiglia! Che rabbia la lontananza dalle persone a cui voglio bene!

LA PAURA



EWA

Io ho provato paura quando la sera, uscendo per andare a fare la spesa al supermercato, era buio e temevo che, essendo una donna sola, potesse succedermi qualcosa, come un'aggressione o che mi rubassero la borsa.

MARIA

La paura è un'emozione che fa fuggire dal pericolo.

CARMINE

La paura per me è quando, trattando sempre male gli altri, inizi a temere che venga fatto anche a te lo stesso e tu non hai i mezzi per difenderti.

SILVIA

Un'esperienza di paura che ricordo è questa. Un giorno, verso sera, mentre stavo andando ad uno spettacolo di teatro in cui recitavano dei miei amici, fui investita da una macchina mentre attraversavo la strada.

Mi dimenticai infatti di guardare bene di qua e di là se venissero macchine e, una macchina non vedendomi, mi investì. Inizialmente mi sembrava di non essermi fatta male, seppur la paura fu tanta! Ricordo che delle brave persone mi soccorsero e accompagnarono in ospedale, dove scoprii di essermi rotta una spalla. Dovettero operarmi mettendomi un chiodo alla spalla.

Per fortuna andò tutto bene e il braccio oggi posso alzarlo e muoverlo sempre meglio. Mia madre dopo questo incidente, siccome quando attraversavo stavo sempre molto attenta, mi diceva "ah adesso ti sei imparata! Non ci vai più sotto la macchina!"

IL DISGUSTO



SILVIA

Mi è capitato di bere il caffè con il sale: questo per me è il disgusto! E anche quando da piccola mi facevano per forza mangiare ciò che non volevo.

CARMINE

Ho provato disgusto in un ristorante d'albergo poiché ci portarono degli spaghetti che non avevano sapore. Qualche tempo prima, ho provato

disgusto mentre mangiavo la pasta coi fagioli e in mezzo ci ho trovato qualcosa di strano. Infine, ho provato disgusto mentre ero insieme ad una ragazza che però non voleva mai sentirmi.

MARIA

Il disgusto è verso il cibo che non ci piace, ma anche verso la malvagità che troviamo nel prossimo quando non rispetta le leggi.