

# Catàrsi

NEWS dal Davide e Golia di Malo

GIUGNO 2020 — N. 06/20

*Carissimi amici del gruppo Davide e Golia, finalmente è arrivato il momento di riaprire le porte della sede e riprendere le attività di gruppo.*

*In questi giorni siamo impegnati a riorganizzare i gruppi e le attività e per adeguare gli spazi alle normative di sicurezza.*

*Ci vorrà un po' di tempo prima che tutto riprenda a pieno ritmo, ma ciò che conta è che presto potremo incontrarci di nuovo!*

*Vi saluto con affetto.*

*Federica*



## Ci presentiamo...

Questo giornalino è interamente pensato e scritto dalle persone che fanno parte del Davide e Golia di Malo. E' uno spazio, che può arricchire e far riflettere, in cui condividiamo idee, esperienze, pensieri ed emozioni. Trasmette i principi in cui crediamo: l'importanza della relazione alla pari e che ogni persona ha una parte sana e vitale da valorizzare. Buona lettura!

## NEWS E AVVISI

A partire dal 09/06/20 riprenderemo gradualmente le attività di gruppo.

Si accederà alla sede solo su appuntamento e seguendo le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Per informazioni rivolgersi a Federica.

## COMPLEANNI DI GIUGNO

Mercoledì 10 compleanno di Federica

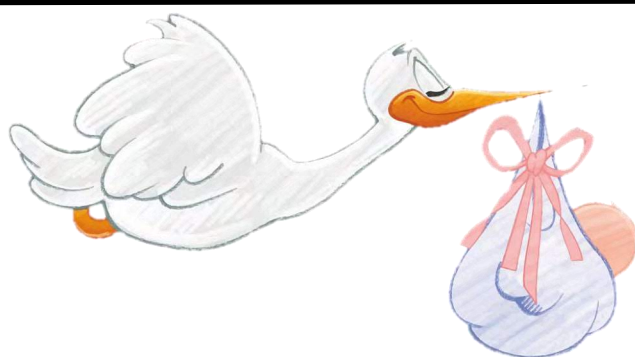
Sabato 13 compleanno di Raffaella

Lunedì 15 compleanno di Gianna Laura

Mercoledì 17 compleanno di Bruno

Sabato 27 compleanno di Tatiana

Lunedì 29 compleanno di Pier



*Benvenuta Irene.*

*Benvenuta al mondo.*

*Benvenuta "portatrice di Pace".*

*Certo che hai scelto un momento molto particolare per arrivare a farci visita e comunque, abbiamo tanto bisogno di te.*

*Irene è la figlia di Claudia Corsini, la psicologa che ha contribuito a far nascere il Davide e Golia di Malo assieme ai primi pionieri volontari di questa speciale realtà.*

*Mi piace dare qui il benvenuto a Irene e so che tutto il Davide e Golia si unisce a me in questo abbraccio accogliente per questo dono prezioso che la vita ha riservato a Claudia C. e a tutti noi.*

*Claudia M.*

*(Condiviso da Raffaella)*



**"Davide e Golia" è una rete diocesana di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale (Malo-Brenta)**

La nostra sede di Malo è in Via Muzzana 20, presso Casa San Francesco.

Per un primo incontro di conoscenza è necessario prendere appuntamento telefonicamente allo 0445 607569

o mandare un'email a [davide.golia.malo@caritas.vicenza.it](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

# PENSIERI E PAROLE

## Un modo speciale per sentirsi vicini



### VIAGGIO...

Voglio iniziare un nuovo viaggio altrimenti non arriverò mai, iniziando il viaggio comprenderò che lo scopo non è arrivare, ma viaggiare.

Solo le mie scarpe conosceranno a pieno il mio viaggio, le mie scelte, i miei cambiamenti.

Non permetterò a nessuno mai di indicarmi la via, le sue scarpe mi starebbero strette.

Spero con tutta me stessa di riuscire a iniziare questo nuovo viaggio senza trovare ostacoli!!!! Anonimo

### Pensieri celesti

Ciao zio Giovanni,

ci hai lasciato in un attimo, lasciando tua sorella Maria, poverina, molto stordita.

Eravamo molto legati a te e anche alla zia.

Mia madre ed io al sabato pomeriggio, dopo che eravamo passate al cimitero a portare i fiori nella tomba di mio padre, venivamo a casa vostra per il caffè e parlavamo nella tua cucina e visto il mio lavoro di turnista potevamo venire anche durante la settimana.

La domenica tu a piedi andavi al cimitero dai tuoi genitori e dal mio papà che era seppellito poco distante. Ricordo che mi hai raccontato un giorno, con gli occhi lucidi, quanto ti è mancato, perché parlavate, ragionando, senza considerarvi mai uno migliore dell'altro e lì in quel momento ho capito quanto ti mancasse. Ci trovavamo in chiesa e dopo la funzione, andavamo con la macchina in pasticceria per ber-ci, tu il tuo bianco e noi due il macchiattone, per poi portarti a casa per salutare la zia, che già non godeva di buona salute.

Ricordo anche i picnic che abbiamo fatto in montagna noi quattro, quando magari avevo una settimana di ferie. Cercavo anche posti dove c'erano monumenti anche se non avevo il navigatore.

Mi spiegavi i monumenti e mi raccontavi delle mucche che erano al pascolo. Mi spiegavi quando avevano problemi o altre cose.

D'estate, quando purtroppo la zia era già mancata, era bello vedere te e tua sorella che passeggiavate nel tuo orto, tu orgoglioso dove non c'era un filo erba.

Questo anno il 31 maggio cade di domenica e dovevamo festeggiare insieme i 96 anni di mia madre, ma è arrivato prima il coronavirus e adesso te ne sei andato tu .

Tu, che da più di 30 anni, ogni volta chiedevi "Maria quando xe che te ne porti a magnare?"

Nel 2013, in aprile, mia nipote ha partorito Sara ed al pranzo del compleanno, il neo papà ti ha messo Sara in braccio per una foto, eri così emozionato! Adesso dovremmo essere molto vicini a tua sorella perché continua a pensare a te e le manchi molto.

Ciao zio Giovanni.

Tua Roberta



# PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

## Degli Incontri Particolari

Le persone sono state avvisate, l'ora è quella giusta, sembra tutto pronto: basta cliccare sul link e la chiamata dovrebbe partire, ma aspetta un attimo!

Vedo gli altri ma non li sento, li sento ma non li vedo, io sento loro ma loro non vedono me, che gran casino!

Certo, incontrarsi per videochiamata può essere un po' complicato, ma noi non ci siamo persi d'animo!

Chi col cellulare, chi col computer, in tanti con l'aiuto di figli e nipoti (che non si parli male delle nuove generazioni!), siamo riusciti a vederci non una, ma ben due volte e, anche se c'era uno schermo di mezzo, siamo riusciti a farci qualche bella chiacchierata.

I primi dieci minuti, com'è giusto, andavano via solo per dirsi "ciao, ciao, bene e tu? Ciao! Non ti avevo vista!", ora che tutti salutavano tutti c'era chi faceva in tempo a rimanere senza voce.

Poi, a turno per non fare confusione, ci si raccontava qualcosa, chi voleva condividere un pensiero su questo periodo strano, chi ha semplicemente mandava un abbraccio virtuale.

Quando la conversazione sembrava avviata, disciplinata e stabile, dopo venticinque minuti buoni di chiamata, ecco che qualcuno saltava fuori dal nulla: "Pina, ma ci sei anche tu! Ciao Pina!" e allora, per non essere da meno, ecco che tutti salutano un'altra volta la Pina, anche se lo avevano già fatto pochi minuti prima.

"E Luigino dov'è Luigino? Mi sembrava di averlo visto!" "Anca a mi, ma adesso no lo sento pi!".

Insomma, anche se ci siamo visti in maniera digitale, siamo riusciti a divertirci come al solito, a fare un po' di confusione, a scambiare due parole e, alla fine, a salutarci col sorriso sulle labbra.

Dobbiamo ammettere che tutta questa tecnologia porta anche qualcosa di buono e, nell'attesa di poterci guardare di nuovo negli occhi, abbiamo scoperto che le chiamate su Zoom sono una discreta alternativa.

Spero di vedervi tutti dal vivo al più presto possibile, nel frattempo mando a tutti un abbraccio (non virtuale stavolta, ma cartaceo).

Matteo



# PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

## GRATITUDINE

Sono in riflessione personale, mi sto scrutando dentro ed il mio pensiero si ferma ad una virtù non sempre scontata, non sempre esce spontanea, non sempre è sincera: la gratitudine. Sì perché capita che la gratitudine a volte la si usi per opportunismo. No, così non va.

Mi guardo intorno e mi accorgo che ho tanti motivi per dire Grazie! Non li sto ad elencare perché non serve, l'importante è fare percepire alla vita la mia riconoscenza, la mia gratitudine ed è perché in cuor mio vorrei fare capire a chi mi sta accanto, a chi incontro, a chi mi vuole bene, che il mio donarmi è per ricompensare quello che io ho ricevuto e ricevo quotidianamente, perché ogni persona sia piccola o grande è unica nel mio animo ed ha lasciato un po' di sé e sicuramente avrà preso pure un po' di me.... (spero in positivo).

Mi rendo conto che con la gratitudine la vita si arricchisce perché in contemporanea esce un'altra virtù: l'umiltà e amalgamate insieme fanno uscire il meglio di ognuno di noi, perché si comprende di più l'altro, e se ci pensiamo bene sarà una marcia in più per stabilizzare un rapporto.

Penso che spesso dovrei lamentarmi e compatirmi di meno e apprezzare e ringraziare di più, magari dimostrando la mia gratitudine anche solo con il cuore perché il suono forte, deciso, e leggero che si percepisce attraverso il sentimento vale più di tante parole. Comunque mi ricordo spesso che nulla è dovuto e quindi dico calcando la penna, GRAZIE!

Gabriella



## A MIA MAMMA...

Mi hai donato la vita, ma poi te ne sei andata.  
 Mi hai insegnato la vita, ma poi mi hai lasciata.  
 Il tuo sorriso immortale mi ha dato una forza speciale e  
 il tuo essere MADRE per me è sempre vitale.  
 Ti avrò forse delusa in alcune mie azioni,  
 ma spero di averti dato anche tante emozioni.  
 Qui è cambiato tutto SENZA DI TE,  
 ma tutto è rimasto uguale DENTRO DI ME.  
 Ciao mamma...  
 Anonimo

# ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

"Salbanei, Anguane e compagnia bella: racconta una leggenda del tuo paese"

In questo periodo in cui non possiamo incontrarci in sede per svolgere insieme il laboratorio di scrittura creativa, abbiamo pensato di continuare a proporre questa attività perché è importante esprimere liberamente ciò che ognuno pensa e sente utilizzando la scrittura come mezzo di comunicazione.  
Ecco a voi alcuni scritti che ci avete mandato... Buona lettura!

## Miti e Leggende "Le ANGUANE"

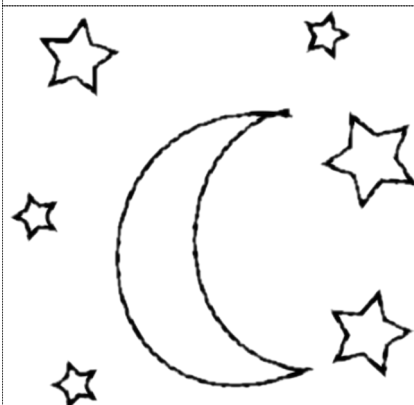
Le ANGUANE erano spiriti infernali che nel cuore della notte uscivano da grotte e caverne per lavare la biancheria lungo appartati corsi d'acqua.

Stupende ragazze, dall'aspetto piacevole ed attraente, lavavano con molta energia cantando dolcemente. Ma i loro "piedi di capra" denunciavano una origine sospetta. Ci sono ancora degli anziani che affermano di avere ascoltato le testimonianze dei loro nonni, che giuravano di aver veduto con i loro occhi le ANGUANE. Ecco un racconto divenuto celebre della nostra zona: "Ogni sera, i giovanotti di una contrada si recavano in gruppo nella valle per vedere le ANGUANE. Erano bellissime! Costoro battevano con sorprendente energia alcune lenzuola nell'acqua del ruscello e cantavano a squarciagola. Una sera, i giovani pensarono di effettuare uno esperimento: fissarono una corona del rosario benedetta ad un lungo ramo e con il crocifisso, toccarono una ANGUANE. Ci fu un lampo accecante, uno scoppio, fumo e odor di zolfo. Le ANGUANE scomparvero".

Secondo la tradizione, le ANGUANE sarebbero definitivamente scomparse su esplicita intimazione del Concilio di Trento iniziato nel 1545 e conclusosi nel 1563. In tal caso, i presunti testimoni oculari sarebbero vissuti parecchi secoli prima di quanto ritenuto dai loro discendenti! La "sede centrale delle riunioni internazionali delle ANGUANE" può essere localizzata con tranquillità nel Buso della Rana dove, secondo la tradizione ci sarebbe una "stanza apposita" con tanto di tavola e di secchi!

Esse vengono ricordate da molti toponimi: balle delle ANGUANE, Grotta delle ANGUANE, Buso delle ANGUANE, Antro delle ANGUANE, ecc.

Luigina e Gianni



Le Anguane, nelle credenze popolari erano esseri mitici che si incontravano preferibilmente vicino alle acque e si muovevano di notte andando a lavare i panni presso le fontane "portando l'acqua con le ceste". Donne abbastanza indefinite, ora affascinanti e maliarde, con capelli lunghissimi, ora brutte e malvagie a seconda delle necessità del momento. Abitavano in varie cavità naturali ("spirghe e "Busi") che disseminano i morti.

La più famosa delle anguane è Ittele, abitante la Montagna Spaccata sopra S. Quirico.

Altre figure mitiche erano i Salbanei piccoli folletti dispettosi che si compiacevano di fare scherzi come mettere a soqquadro qualche stanza e a volte attorcigliando i capelli dei bambini o i crini dei cavalli. Queste cose si raccontavano nelle stalle durante i filò, come anche di orchi, strie e maghi.

Roberta