

ANNO 4 - N°2 FEBBRAIO 2014

Dulcis in Fundo

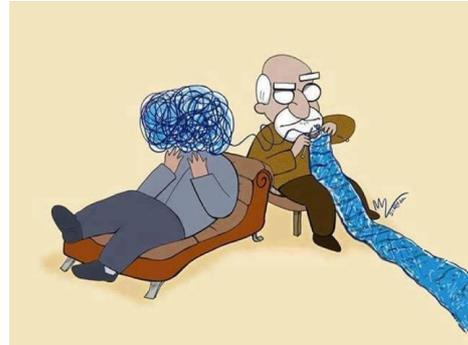
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa...

Rachele di Leo



LA RESILIENZA

La perdita di una persona cara o del lavoro, una malattia o un incidente gravi sono esempi di esperienze di vita che possono turbare gli equilibri psicologici di una persona; in coincidenza di questi eventi sono in molti a provare emozioni forti ed un senso di profonda incertezza. Generalmente, col tempo, le persone trovano il modo di adattarsi bene a queste situazioni.

Ma cos'è che consente l'adattamento alle avversità? La "resilienza"?

Resilienza è un termine derivato dalla scienza dei materiali e indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. In psicologia connota proprio la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti. L'esposizione alle avversità sembra rafforzarle piuttosto che indebolirle. Esse tendenzialmente sono ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze.

Bisogna concepire la resilienza come una funzione psichica che si modifica nel tempo in rapporto all'esperienza, ai vissuti e, soprattutto, al modificarsi dei meccanismi mentali che la sottendono.

Secondo Susanna Kobasa, una psicologa dell'università di Chicago, le persone che meglio riescono a fronteggiare le contrarietà della vita, quelle più resilienti appunto, mostrano contemporaneamente tre tratti di personalità:

- l'impegno;
- il controllo;
- il gusto per le sfide.

Per **impegno** s'intende la tendenza a lasciarsi coinvolgere nelle attività. La persona con questo tratto si dà da fare, è attiva, non è spaventata dalla fatica; non abbandona facilmente il campo; è attenta e vigile, ma non ansiosa; valuta le difficoltà realisticamente. Perché ci sia impegno è necessario avere degli obiettivi, qualcosa da raggiungere, per cui lottare e in cui credere.

Per **controllo** s'intende la convinzione di poter dominare in qualche modo ciò che si fa o le iniziative che si prendono, ovvero la convinzione di non essere in balia degli eventi. La persona con questo tratto per riuscire a dominare le diverse situazioni della vita è pronta a modificare anche radicalmente la strategia da adottare, per esempio, in alcuni casi intervenendo con grande tempestività, in altri casi indietreggiando, prendendo tempo, aspettando.

L'espressione **gusto per le sfide** fa riferimento alla disposizione ad accettare i cambiamenti. La persona con questo tratto vede gli aspetti positivi delle trasformazioni e minimizza quelli negativi. Il cambiamento viene vissuto più come incentivo a crescere che come difficoltà da evitare a tutti i costi, e le sfide vengono considerate stimolanti piuttosto che minacciose. La persona generalmente è aperta e flessibile.

Impegno, controllo e gusto per le sfide sono tratti di personalità di cui si può avere consapevolezza e perciò possono essere coltivati e incoraggiati.

La resilienza non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo; essa presuppone invece comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque.

Avere un alto livello di resilienza non significa non sperimentare affatto le difficoltà o gli stress della vita.

Avere un alto livello di resilienza non significa essere infallibili ma disposti al cambiamento quando necessario; disposti a pensare di poter sbagliare, ma anche di poter correggere la rotta.

A determinare un alto livello di resilienza contribuiscono diversi fattori, primo fra tutti la presenza all'interno come all'esterno della famiglia di relazioni con persone premurose e solidali. Questo tipo

di relazioni crea un clima di amore e di fiducia, e fornisce incoraggiamento e rassicurazione favorendo, così, l'accrescimento del livello di resilienza. Gli altri fattori coinvolti sono:

- una visione positiva di sé ed una buona consapevolezza sia delle abilità possedute che dei punti di forza del proprio carattere;
- la capacità di porsi traguardi realistici e di pianificare passi graduali per il loro raggiungimento;
- adeguate capacità comunicative e di "problem solving";
- una buona capacità di controllo degli impulsi e delle emozioni.

Le strade che possono portare le persone ad accrescere il proprio livello di resilienza sono numerose.

Nella ricerca della strategia più idonea per migliorare il proprio livello di resilienza può essere d'aiuto focalizzare l'attenzione sulle esperienze del passato cercando di individuare le risorse che rappresentano i punti di forza personali. Un sistema che facilita l'individuazione delle risorse personali è quello di cercare di fornire risposte a queste semplici domande:

- quali eventi sono risultati particolarmente stressanti per me?
- in che maniera questi eventi mi hanno condizionato?
- nei momenti difficili ho trovato utile rivolgermi a persone per me significative?
- nei momenti difficili quanto ho appreso di me stesso e del mio modo d'interagire con gli altri?
- è risultato utile per me fornire assistenza a qualcuno che stava attraversando momenti difficili come quelli da me sperimentati?
- sono stato capace di superare le difficoltà ed, eventualmente, in che modo?
- che cosa mi ha consentito di guardare con maggiore fiducia al mio futuro?

Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.30.

Tanti auguri a...



*Claudio, Antonietta,
Gina, Giuseppe,
Viviana*





LO SAPEVATE??

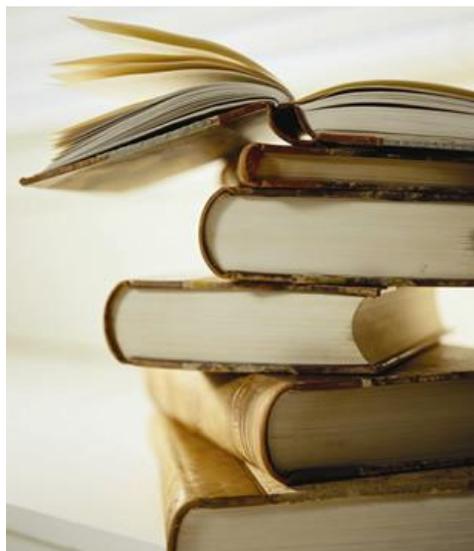
LE PATATITE FRITTE FURONO INVENTATE PER DISPETTO

Le patatine fritte sono uno dei cibi più apprezzati del nostro secolo. L'idea di friggerle venne allo chef statunitense George Crum non di certo per appagare il palato piuttosto per ripicca verso un cliente pretenzioso. Si narra infatti che nel 1853 in un ristorante di New York, il "Moon Lake Lodge resort", un cliente incontentabile rimandò indietro per tre volte un piatto ritenendo che le patate, servite per contorno, erano tagliate in modo troppo spesso. Fu così che il vendicativo chef affettò le patate in maniera sottilissima e le fece friggere, convinto di disgustare l'antipatico cliente; che invece le trovò divine. Non ci volle poi molto tempo ed il passaparola e la loro commercializzazione ... le avviò alla conquista del mondo.

SVELATA DOPO 125 ANNI LA RICETTA SEGRETA DELLA COCA-COLA

Gli ingredienti della Coca Cola, creata dal farmacista John Pemberton nel 1886, sono sempre stati un **mistero**. Tuttavia il sito Thisamericanlife.org rivendica di avere scoperto una lista in una fotografia a fianco di un articolo di giornale che fornisce gli ingredienti e le esatte quantità per preparare la bevanda. L'edizione dell'8 febbraio 1979 dell'Atlanta Journal-Constitution presenta una foto di una persona che tiene aperto un libro con una ricetta che sarebbe la riproduzione esatta di quella di Pemberton. La ricetta conterrebbe le quantità esatte di tutti i differenti liquidi necessari per l'ingrediente segreto della **Coca Cola**, il Merchandise 7X. Pur costituendo solo l'1 per cento della formula totale della bevanda, il Merchandise 7X è considerato infatti la sostanza che fornisce alla Coca Cola il suo sapore unico. La ricetta ufficiale sarebbe sorvegliata 24 ore al giorno in una cripta di Atlanta, in Georgia. Ecco la ricetta segreta: Fluido estratto da 3 dramme di Coca dei farmacisti americani 3 once di acido citrico 1 oncia di caffeina 30 di zucchero (dal testo non è chiaro quale sia la quantità richiesta) 2,5 galloni di **acqua** 2 pinte e un quarto di succo di lime 1 oncia di vaniglia 1,5 once (o di più) di caramello come colorante aromi 7X (utilizzare 2 once di aromi ogni 5 galloni di sciroppo) 8 once di alcol 20 gocce di olio d'arancia 30 gocce di olio di limone 10 gocce di olio di noce moscata 5 gocce di coriandolo 10 gocce di neroli 10 gocce di cannella.

Questo mese vi consigliamo dei libri...



La nonna a 1000° di **Helgason Hallgrimur**

In un garage di Reykjavik un'indomabile ottantenne si prepara ad attendere la propria premeditata morte in compagnia del suo computer portatile e di una bomba a mano di fabbricazione tedesca. Nipote del primo presidente d'Islanda, Herra Bjornsson racconta a ritroso la sua rocambolesca vita, "i tre figli con nove uomini", i viaggi in Brasile e California, gli studi di fotografia, l'amicizia con i giovani Beatles, e molto altro ancora. Con voce ironica e tremendamente commovente, Helgason ci fa attraversare il ventunesimo secolo in una volata che arriva fino alla notte di Natale quando Herra, decisa a battere sul tempo la propria malattia, ci confessa le sue avventure e i suoi piani di vendetta finale, aspettando che il forno crematorio raggiunga i 1000 gradi.

Le cose che sai di me di **Clara Sanchez**

Il piccolo pezzo di cielo che si intravede dal finestrino è di un azzurro intenso. Patricia è sull'aereo che la sta riportando a casa, a Madrid. All'improvviso la sconosciuta che le è seduta accanto le dice una cosa che la sconvolge: "Qualcuno vuole la tua morte". Patricia è colpita da quella rivelazione, ma poi ripensa alla sua vita e si tranquillizza: a ventisei anni è realizzata, felicemente sposata e con un lavoro che la porta a girare il mondo. Niente può turbare la sua serenità. È sicura che quella donna, che dice di riconoscere le vibrazioni emanate dalle persone, si sbaglia. Eppure a Patricia, tornata alla routine di

sempre, iniziano a succedere banali imprevisti che giorno dopo giorno si trasformano in piccoli incidenti. Incidenti che stravolgono le sue abitudini e il suo lavoro. Non può fare a meno di ripensare alla donna dell'aereo e alle sue parole. Parole che a poco a poco minano le sue certezze. Vuole sapere se è davvero in pericolo. Vuole scoprire chi desidera farle del male, e quando il sospetto cresce dentro di lei, inizia a guardarsi intorno con occhi diversi, dubitando delle persone che ha vicino. Sente che tutto il suo mondo sta crollando pezzo dopo pezzo, ma deve trovare il coraggio di resistere: la minaccia è più vicina di quanto immaginasse. Però deve essere pronta a mettere in discussione tutta la sua vita, a leggere dentro sé stessa. Perché anche la felicità ha le sue ombre...

Non l'ho mai detto di **Sophie Hannah**

Amber Hewerdine è una madre perfetta. Nessuno, meglio di lei, sa prendersi cura di Dinah e Nonie. Due bambine adorabili, anche loro perfette. Le figlie che ogni madre vorrebbe per sé. Ma non sono sue. Dinah e Nonie sono figlie di Sharon, la migliore amica di Amber, morta un anno prima nell'incendio doloso della sua casa. A lei Amber ha fatto una promessa: prendersi cura delle bambine, amarle come una madre. Quando Amber decide di rivolgersi a una psicoanalista per risolvere il problema d'insonnia che la tormenta da qualche mese, è sfiduciata e scettica. Non si aspetta nulla. Non si aspetta di sussurrare, durante l'ipnosi, poche parole, niente più che una frase sconnessa e apparentemente insensata, che la collegano alla morte di Sharon. Quelle cinque, fatali parole non significano nulla per lei, ma sconvolgono la sua esistenza. La costringono ad abbandonare una vita che non lascia mai spazio al dubbio e a chiedersi chi è veramente: una madre perfetta o un'assassina inconsapevole e spietata? La risposta è celata in un mondo fatto di ombre e segreti, in cui la forza di un trauma antico torna a vivere nel presente. Un mondo che ben presto sfugge al controllo di Amber, sospesa tra conscio e inconscio, presente e passato, colpa e innocenza. Ma la risposta va trovata subito, perché, due ore dopo, la polizia arresta Amber con l'accusa di omicidio.



Dalla cucina delle nonne...

LE CHIACCHIERE



Le chiacchiere o frappe sono dolci molto friabili che vengono fritti ed infine vengono cosparsi di zucchero a velo. Le chiacchiere sono preparazioni tipiche del periodo di Carnevale e vengono chiamate con nomi diversi a seconda delle regioni di provenienza: chiacchiere e lattughe in Lombardia, cenci e donzelle in Toscana, frappe e sfrappole in Emilia, cròstoli in Trentino, galani e gale in Veneto, bugie in Piemonte, così come rosoni, lasagne, pampuglie, ecc.. Le chiacchiere o frappe hanno un'antichissima tradizione che probabilmente risale a quella delle frictilia, dolci fritti nel grasso di maiale che nell'antica Roma venivano

preparati proprio durante il periodo di Carnevale; questi dolci venivano prodotti in gran quantità poiché dovevano durare per tutto il periodo della Quaresima.

Ingredienti per circa 80 chiacchiere

Burro 50 gr

Vanillina 1 busta

Uova (medie) 3 intere e 1 tuorlo

Lievito chimico in polvere 6 gr

Zucchero 70 gr

Grappa (o altro liquore) 25 ml

Sale 1 pizzico

Farina 00 500 gr

Ingredienti per friggere

Olio di semi di arachide q.b

Preparazione

Setacciate la farina assieme al lievito e disponete il tutto su di una spianatoia (oppure in una ciotola o nella tazza di un robot) nella classica forma a fontana; ponete al centro il burro, lo zucchero, la vanillina, le uova, mezzo bicchierino di grappa e un pizzico di sale. Lavorate bene gli ingredienti fino a formare un impasto liscio ed elastico (se impastate a mano lavoratelo su di una spianatoia per almeno 10 minuti), al quale darete la forma di una palla e lo lascerete così riposare avvolto nella pellicola trasparente in luogo fresco per almeno 30 minuti. Spianate poi la pasta per mezzo dell'apposita macchinetta (o con un mattarello), in modo da ottenere una sfoglia non troppo sottile dello spessore di 2 mm. Se utilizzerete la macchinetta, procedete in questo modo: dividete la pasta in 4 panetti del peso di circa 200 gr ciascuno, schiacciateli, inseriteli nella macchinetta con i rulli completamente divaricati; se la sfoglia che fuoriesce tende a lacerarsi, infarinatela, ripiegate la su se stessa e spianatela nuovamente, procedendo dallo spessore più ampio dei rulli a quello intermedio ed infine più stretto Fate così per 3 o 4 volte fino ad ottenere una sfoglia liscia e compatta e poi, con una rotellina a taglio smerlato, ricavatene delle strisce di 5 cm per 10 cm (o della misura che volete), e praticate su ognuna di esse due tagli centrali e paralleli per il lungo. Ponete le strisce così ottenute (2 o 3 alla volta) in abbondante olio ben caldo ma non bollente (170-180 gradi al massimo), girandole su ambo i lati e stando attenti a non bruciarle; appena diventeranno dorate, toglietele dall'olio e ponetele a sgocciolare su di una brillantiera, griglia o carta assorbente. Quando diventeranno fredde ponetele su di un piatto da portata e cospargetele di zucchero al velo vanigliato.

Conservazione

Consigliamo di consumare le chiacchiere appena pronte, ma se desiderate conservarle potete tenerle un paio di giorni sotto una campana di vetro oppure in un sacchetto di carta.

Curiosità

Esistono diverse varianti alla ricetta delle chiacchiere, come ad esempio la sostituzione della grappa con altri liquori quali il rum, il marsala, il brandy, ecc... oppure l'aggiunta della scorza di limone grattugiata. Vengono poi date forme diverse a questi dolci, come per esempio la romboidale, la quadrata, la rettangolare, ma anche la striscia annodata, o altre forme particolari; in più bisogna ricordare che si usa cospargere questi dolci con dello zucchero al velo oppure con dello zucchero semolato, e più recentemente si trovano in commercio anche con delle variegature di cioccolato in superficie. Per la frittura viene usato sia olio di semi che di oliva, oppure dello strutto puro o mischiato in eguale misura con dell'olio.

I consigli

L'olio per friggere le chiacchiere deve essere caldo ma non bollente. Quando avrà raggiunto la temperatura ideale dovrete mantenere il fuoco vivace ma non alto. Se siete sprovvisti di termometro, per capire quando è il momento giusto per cuocere potete servirvi di uno stuzzicadenti: se attorno compariranno delle bollicine, potete friggere. Immergete allora un piccolo pezzo di pasta: se diventa scura immediatamente, significa che l'olio è troppo caldo. Abbassate il fuoco e riprovate finché la pasta si dorerà lentamente.

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Se febbraio non febbreggia, marzo campeggia.

Sant'Agata (5 febbraio), conduce la festa a casa.

Gennaio e febbraio mettiti il tabarro.

Chi vuol di vena un granajo lo semini di febbraio.

Se di febbraio corrono i viottoli, empie di vino e olio tutti i ciottoli.

Per San Valentino (14 febbraio), primavera sta vicino.

Se febbraio non isferra, marzo mal pensa.

Gennaio e febbraio, empie o vuota il granaio.

Gennaio ingenera, febbraio intenera (marzo imboccia).

A San Mattia (24 febbraio) la neve per la via.

Febbraio febbraietto, mese corto e maledetto.

Febbraio corto (o Ferraiuzzo) peggior di tutti.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...