



CSTG-Newsletter n.106 giu-lug 2015

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt

www.cstg.it



Ken Evans

<i>Edit</i>	1
<i>Scuola e dintorni</i>	13
<i>Eventi</i>	16
<i>Segnalazioni</i>	18
<i>Perls's pearls</i>	20
<i>Risonanze</i>	20
<i>La disabilità che è in noi</i>	20
<i>Visti e letti</i>	22
<i>Da giornali e riviste</i>	23
<i>Fatti della vita</i>	26
<i>Notizie dal mondo</i>	28
<i>Poiesis</i>	28
<i>Witz e Giochi</i>	29

Edit

Recuperiamo con questo numero i mesi di giugno-luglio, dopo la passata NL che includeva aprile ma anche maggio e le prime attività di giugno, per un sovrapporsi di iniziative particolarmente coinvolgenti come gli annuali corsi intensivi presso la nostra struttura residenziale in Toscana. Anche quest'anno si è trattato di periodi di grande intensità che hanno dato l'occasione di "fare il punto" sul proprio percorso di crescita umana e professionale nella full immersion nella dinamica gruppale e nel contesto privilegiato di una relazione con l'ambiente che consente una maggiore apertura al lavoro corporeo, emozionale (anche catartico, all'occorrenza) e a quelle componenti di arte e poesia che connotano la più profonda essenza dell'anima umana.

Ma a limitare alcuni contenuti (notizie e corredo fotografico) sono stati anche gli ultimi dieci giorni dominati da un sassolino "fantasma" (invisibile ai raggi X) che mi ha "accompagnato" con forti coliche sino ad essere stato individuato e triturato da un abile puntatore di laser soltanto ieri. Ringrazio Cristina di poter spedire questa versione, seppure in una forma non completa, mentre ha già la valigia pronta per partire per le ferie.

Per il numero di Agosto faremo seguire a breve la antologia di componimenti poetici raccolti in occasione del seminario su "**Eros e pathos tra sogno e poesia**" a cura di **Silvia Lorè**.

Come *Topic* ho ritenuto utile riportare "**Vivere con la morte**" un contributo estremamente toccante scritto da **Ken Evans** che ci ha lasciati una settimana fa e che riguarda l'"accompagnamento" testimoniato da Ken alla morte della moglie Mairie. Ebbi dallo stesso Ken l'autorizzazione a pubblicare questo documento eccezionale e del cui contenuto ebbi modo di essere a mia volta testimone in occasione di una nostra prolungata frequentazione come membri della Commissione della European Association for Gestalt Therapy per la definizione degli Training standard nonché del Code of Ethics di cui Ken era coordinatore ed io rappresentante per l'Italia. Furono tre anni di intenso lavoro cui seguì una altrettanto intensa collaborazione all'interno della European Association for Psychotherapy di cui Ken fu presidente due mandati prima di me. Ken, come molti ancora ricordano, fu anche ospite della nostra scuola a Milano e la scia della presenza empatica, intensa e leggera insieme accompagna coloro che hanno avuto la possibilità di cogliere l'occasione della sua conoscenza. Avevamo già accordi per un rinnovato incontro, ma la sua scomparsa ci priva ormai di questa opportunità. Intendo tuttavia adoperarmi a rendere presente la figura di Ken con questo scritto che, come viene detto in premessa al contributo che segue "E' un'avvincente relazione sulla consapevolezza del morire. Il realismo di questo racconto sta nel duro contrasto tra la segretezza, la deflessione, la paura, e la negazione che frequentemente circonda la morte ed anche il cancro come malattia. Anche se la vita di Mairie se ne sta andando, Ken e Mairie si fidano degli eventi naturali, della continuità della relazione, e del loro profondo amore".

Per il mese di Agosto abbiamo avuto poco tempo per programmare eventi strutturati, ma l'idea è di dare forma ad un **GESTALT SUMMER a Noceto**, che contempra una occasione di riposo (eventualmente collegata a studio) di riflessione sul proprio percorso di vita e di esposizione a stimoli di terapia e di



crescita che si succedano nelle tre settimane previste. A breve faremo seguire il calendario delle iniziative previste.

Lo schema tipo della giornata prevede una meditazione mattutina (statica o dinamica) alternate a body work o passeggiata ed una sessione del mattino con Dreamwork o altro tema a seconda del conduttore. Dalle 11 alle 17,30 spazio libero (riposo, studio, bagno al fiume, terme, mare etc). Nel pomeriggio, se programmata, una sessione con tema a seconda del conduttore. Dopo la cena, serata libera o a tema (poesia, musica, movimento-danza, film in Fortezza, terme o altro). Per me si rende prioritario, quest'anno, approfondire il tema delle dipendenze, della "*addiction prone personality*" ed in particolare della dipendenza affettiva che, seppure a livelli diversi, rappresenta un aspetto che ci tocca tutti profondamente e sul quale non è facile discriminare tra la componente di "pathos" ineludibilmente collegata ad Eros e quella più propriamente patologica che è anche all'origine delle tante forme di dipendenza che spesso si rivelano come sostitutive della prima (da alcol, cibo, farmaci, droghe, gioco, animali domestici etc). A seguito del Convegno in Bicocca di Novembre su "Dipendenza: quella affettiva e tutte le altre" stiamo in fase avanzata di raccolta degli atti che ci sono stati accreditati dall'editore FrancoAngeli con il titolo "**Manuale sulla dipendenza affettiva**". Un titolo ambizioso e che merita un tentativo serio di approfondimento che mi auguro esca come una gestalt che "supera la somma degli elementi costitutivi (i diversi contributi anche autorevoli) in vista di un'opera di insieme che consenta di presentare il tema sotto le diverse prospettive (antropologica, psicologica, terapeutica, spirituale etc.).

Le sessioni del pomeriggio avranno quindi questo tema come filo conduttore e si avvarranno di apporti di diversi Colleghi che si sono dedicati a questo argomento sia a livello di ricerca che di esperienza clinica e che cercherò di coordinare sullo stile del "dialogo platinico" che si propone di far emergere una maggiore approssimazione alla complessità del vero attraverso il confronto tra diverse prospettive.

I costi di permanenza sono quelli abituali per i Soci-Allievi del CSTG con eventuale integrazione per frequenza ad iniziative programmate. Per informazioni scrivere a cstg@mclink.it.

- **Proseguono le iniziative previste dal ciclo DISCOVER GESTALT** che offrono a Colleghi ex-allievi la possibilità di far conoscere le traiettorie originali di ricerca e di applicazione clinica

- Si stanno costituendo alcuni **gruppi di lavoro sull'approccio gestaltico**:

- per quello sull'**Infanzia** proseguono gli incontri coordinati da Alessandro Porcheddu che ringrazio per il lavoro svolto con grande cura e professionalità.

- Il gruppo "**Psicologia e counseling scolastici**" coordinato da Filippo Petrogalli e Anna Fanetti sta lavorando a programmi specifici che saranno presentati a breve. Il CSTG ha partecipato ad un bando promosso dal Comune di Milano sulla prevenzione del gioco d'azzardo e net-addiction di cui vi daremo notizia. Il Programma ENTRY per la prevenzione della violenza giovanile verrà anche presentato in un istituto scolastico di Verona. E' anche allo studio un Corso introduttivo al counseling scolastico

- in collegamento con un **percorso formativo che favorisca l'acquisizione di "elementi di coaching" ad uso di professionisti**, psicoterapeuti e counselors, che abbiano già conseguito una formazione di base ad orientamento gestaltico, ma che desiderino arricchirla con questo ingrediente terapeutico che si è dimostrato così significativo nel panorama delle relazioni di aiuto in questo ultimo decennio. Si inserisce in tale prospettiva il convegno su "**La funzione paterna in psicoterapia e nel counseling**" previsto per il 17-18 ottobre 2015

- Ha avuto un buon inizio, per iniziativa del CSTG unitamente alla Associazione Giovani Psicologi della Lombardia, il **progetto collegato a EXPO dal titolo Food&Soul** di cui facciamo seguire alcune informazioni e i prossimi appuntamenti.

- Il CSTG ha partecipato con 5 iniziative agli eventi collegati a **Feeding the Soul** che hanno rappresentato un'occasione molto feconda di confronto tra Colleghi ad orientamento trans personale venuti da varie parti del mondo.

- Con l'occasione delle rappresentazioni del teatro greco di Siracusa si è tenuto il programmato **incontro su "Medea e il matricidio"** il cui programma viene riportato di seguito. Il seminario è stato di indubbio valore ed allo studio la possibilità di trarne una pubblicazione di cui, ovviamente, vi daremo notizia. La conferma circa la pubblicazione a cura di Alpes è venuta di recente a proposito del volume su "**Arianna nel mito e nella clinica**" a cura di Primo Lorenzi e del sottoscritto.



In occasione della prossima Periegesi si terrà anche un "incontro itinerante" – dal 4 al 7 settembre 2015 da Plovdiv a Ivaylovgrad in Tracia (Bulgaria) – su: "**Meditando su Orfeo e il mito del poeta lungo il fiume Ebro**". *Noli respicere*, (non voltarti) fu la consegna degli dei a Orfeo se avesse voluto riportare in vita la sua amata Euridice che, morsa da un serpente, era discesa nel regno di Ade. Ma al confine tra morte e nuova vita, il poeta e sciamano (se aveva il poter e di accedere al mondo infero) si voltò: fu "la follia che improvvisa lo travolse" come allude Virgilio nelle Georgiche o la realistica accettazione del confine invalicabile di quella "soglia di bronzo" da cui nessuno può tornare o far tornare. Questi ed altri temi, cui si accenna nella locandina che si allega, ci accompagneranno sulle orme del divino poeta

Le foto sono tratte da immagini di donne del Kerala mandateci da Lia Gallo nostra counselor che attualmente è in questo luogo per seguire una associazione di affidamenti di cui viene detto a fine NL.

Grazie e buona lettura
Riccardo Zerbetto e lo Staff della Scuola

Topic

VIVERE CON LA MORTE

KEN EVANS

Ricevuto 20 Novembre 2000

Nota dell'editore: Il presente è una versione abbreviata della Seconda Conferenza Annuale dedicata a Marianne Fry, pubblicata per gentile concessione degli organizzatori. Questo scritto onora il lavoro e la vita di Marianne Fry, nota ed amata insegnante alla British and German Gestalt, che morì nel 1998. Il loro intento è stato esplorare la relazione tra la terapia gestaltica e la spiritualità, argomento centrale negli interessi di Marianne Fry. La relazione di Ken Evans è una splendida descrizione della lotta di sua moglie (Mairi) contro il cancro, il suo straordinario coraggio ed impegno nell'osservare tutto ciò che le succedeva, momento per momento, la loro preparazione (insieme) alla morte e la separazione finale. E' un'avvincente relazione sulla consapevolezza del morire. Il realismo di questo racconto sta nel duro contrasto tra la segretezza, la deflessione, la paura, e la negazione che frequentemente circonda la morte ed anche il cancro come malattia. Anche se la vita di Mairi se ne sta andando, Ken e Mairi si fidano degli eventi naturali, della continuità della relazione, e del loro profondo amore. Nel pubblicare parte di questo scritto indimenticabile e vissuto in prima persona, da una figura guida nella comunità della Gestalt inglese, noi lettori siamo privilegiati di condividere l'esperienza della vita e della morte. Ringraziamo Ken Evans per l'aperto e generoso desiderio di condividere cosa è accaduto loro. Come lui stesso riconosce, la sua terapia e il suo background gestaltico, hanno fornito il sostegno necessario per essere aperto alla piena emotività di questa esperienza.

Lo Shock dell'Inizio

Nella prima settimana del dicembre 1996, Mairi faceva fatica a dormire ed aveva la pancia dolente e gonfia. Sentivo che pensava fosse una cosa seria. Andammo dal nostro medico che sentì "una massa" sotto la gabbia toracica e ci consigliò di fare ulteriori accertamenti. Ci inviò da uno specialista che ci vistò la sera stessa. Si presentò come chirurgo: i nostri occhi si incontrarono ed eravamo entrambi molto preoccupati. Fece i prelievi ematici e consigliò Mairi di andare in ospedale 4 giorni più tardi per un intervento esplorativo. Era un uomo gentile e cercò di rassicurarci: "Non dovete essere allarmati ma devo chiedervi l'autorizzazione di fare qualunque cosa si rendesse necessaria. Come al solito Mairi fece diverse domande e spiegò che voleva informazioni precise, la verità, qualunque essa fosse.

Mairi pianse sulla via del ritorno, dando voce alla sua rabbia e paura. Quando non dovevo cambiare marcia le tenevo la mano. La corsa sulle montagne russe era iniziata.

Quel weekend fu difficile. C'era un clima d'incertezza. La frase "e se" riempiva ogni momento della giornata. Volevamo tempo per tirare il fiato ma il tempo andava veloce. Il controllo della nostra vita era stato improvvisamente distrutto. Speranza e terrore, paura e ottimismo erano contemporaneamente presenti. Non sembrava potesse esserci una via di mezzo.

Arrivai in ospedale mentre stavano somministrandole la preanestesia. Sembrava incredibilmente calma e disse, "Ken, sarà un sollievo sapere cos'è" e "Se ho il cancro vorrei fare tutto il possibile per combatterlo. Mi aiuterai?" I nostri occhi si incontrarono in un pensoso e triste scambio reciproco. Le strinsi la mano.



Non appena il portantino portò dentro la barella, la nostra paura aumentò. Si stava rivelando un dramma e Mairi ed Io eravamo gli attori protagonisti di una macabra rappresentazione. L'unica cosa che potevamo fare era stringerci e sperare. Arrivammo in sala operatoria, baciai Mairi e la spinsero via. Potevo sentirla mentre faceva domande. Voleva sapere che intenzioni avevano. Sorrisi con una certa simpatia a chi stava tentando di tenerle testa.

Ritornai nella stanza e aspettai per 2 ore e mezzo. Non ricordo cosa pensai. Non so nemmeno se ho pensato. Ero scioccato. Lottai sia contro ondate di paura, tristezza, orrore, che speranza e amore.

Il chirurgo entrò alle 8.30 circa. Capii dallo sguardo che non c'erano belle notizie. Il mio spirito tremò e mi tremò la pancia da quanto le sue parole furono sincere e dirette.

"Cancro ad entrambe le ovaie" disse. La parola cancro si impresso nel mio cuore come un marchio.

"Ho asportato con successo due parti, una da entrambe le ovaie".

"Con successo?" pensai, "Cosa intende?"

"Ho tolto anche le tube di fallopio ma ho lasciato quanto più possibile dell'utero per contenere la disseminazione".

"Disseminazione?" pensai, "ma allora significa che il cancro si è già diffuso?"

Avevo perso il controllo delle montagne russe.

"Mairi sarà qui tra 10 minuti, un mio collega, l'oncologo la vedrà domani e le spiegherà della chemioterapia. E' necessaria per eliminare le metastasi che non siamo riusciti a togliere chirurgicamente".

Si spostò un po' a disagio, facendo (ora non ricordo bene) alcuni commenti rassicuranti e comprensivi e gentilmente si allontanò.

Pensai quanto fosse difficile dover dire ad una persona che la sua compagna aveva una malattia mortale.

Rimasi di sasso, come se mi si fosse aperto un buco nella pancia, ma sentii anche un'ondata di determinazione.

Pensai a quanto salutista fosse stato lo stile di vita di Mairi. Non fumava, raramente bevevo alcolici, aveva nuotato 30 mt al giorno fino a due settimane prima e seguiva una dieta strettamente vegetariana. E così inevitabilmente mi chiesi "Ma perché a lei?"

Mairi arrivò accompagnata da due infermieri e dal lettighiere, tutti impegnati ad essere allegri.

Era pallida e tremava come dopo uno shock, le sue labbra erano blu.

Sembrava così giovane e fragile ma poi esclamò a voce alta, "Dannazione Ken, cazzo, dannazione, che casino".

Si girò verso l'infermiera e continuò la conversazione che aveva iniziato in sala operatoria. "Non voglio altra morfina, voglio qualche altro antidolorifico che non mi faccia sentire confusa perché ho bisogno di pensare".

Lasciai l'ospedale verso le prime ore del mattino, guidando attraverso una nebbia di lacrime. Non c'era traffico sulla strada. Il mondo era un posto solitario alle 2am di una fredda e scura mattina di dicembre. Mi svegliai il giorno dopo di soprassalto e mi resi conto subito che non era stato un sogno. Mi sbrigliai a fare colazione e ritornai in ospedale.

Aspetti pratici, Preparativi, Progetti

Quando arrivai all'ospedale, alle 7 circa, Mairi si sta servendo alla colazione vegetariana stile ospedaliero. Smise di mangiare e senza fermarsi a respirare si lanciò in un discorso. "Inizierò a fare qualcosa per la mia dieta. Voglio mettermi in contatto con il centro oncologico di Bristol perché un'amica ha avuto il cancro alle ovaie e voglio sapere che tipo di terapia ha fatto. Telefonerò a Rosemary e le chiederò aiuto per scrivere ai miei clienti e studenti". Iniziò a piangere. "Mi spiace", disse, "Non voglio lasciarti, amo la vita. Voglio vedere i miei nipoti. Mi spiace così tanto". Protestai mestamente dicendole che non aveva nulla di cui essere dispiaciuta- questa era la voce del suo copione, scusarsi di essere ammalata.

Parlammo e ci accordammo di dire a nostra figlia Ruth, di 24 anni, e a nostro figlio David, di 22 anni, del cancro nella settimana in cui sarebbero stati a casa per Natale. Volevano esser loro vicini di persona e non dirglielo per telefono.

Parlammo anche della sua possibile morte e della nostra determinazione di fare tutto il possibile affinché lei potesse stare meglio. Per i due anni successivi, pur sapendo che poteva morire, strenuamente ci concentrammo sullo stare meglio. Entrambi combattemmo un pò con pensieri magici del tipo: "Se pensiamo alla possibilità della morte può arrivare davvero". Lo so che è una sciocchezza, ma anche dopo una solida terapia si può essere vulnerabili nei periodi di stress.

Ci sono altri tipi di sciocchezze. Molti anni prima abbiamo entrambi fatto esperienza individuale e di gruppo all'interno della chiesa cristiana, che ha contaminato la fede con le nevrosi, fino al punto che una persona malata si sente in colpa per essere malata e per non stare meglio. C'è un pensiero simile nella corrente fondamentalista della New Age. Nel suo libro, Grazia e Forza di Carattere, Ken Wilber, (1991) racconta in modo toccante dei cinque anni di sua moglie col cancro. Racconta un episodio in cui ricevette una telefonata da uno di questi fondamentalisti che fece un'arringa a lui e a sua moglie, Treya, per la perdita di fede nel potere della guarigione. Reagì a quella telefonata in un modo astioso e protettivo. Al loro posto avrei reagito allo stesso modo. Ero arrivato al punto di pensare che quell'attitudine alla nevrosi di "avere fede" rappresentasse un tentativo di mantenere il controllo in un mondo di incertezze. Maggiore è il dogmatismo, maggiore è l'insicurezza. Ci sono anche modi di vedere semplicistici che pensano che il cancro sia il risultato, ad esempio, della rabbia repressa o di altre oscure caratteristiche. Ipotizzare delle spiegazioni è una cosa: accettare completamente la situazione, con il suo potenziale di trasformazione, è un'altra.

La più importante promessa che Mairi ed io ci facemmo reciprocamente proprio all'inizio, fu di essere onesti e di dirsi la verità anche quando fa male. Se dovevamo stare insieme ed imparare, dovevamo essere autentici e non



tentare di proteggersi reciprocamente in modo improprio. Scoprendo la potenzialità di restare in contatto in quella situazione non ci avrebbe fatto fallire.

Decidemmo che le persone dovevano sapere che Mairi aveva il cancro perchè spesso le persone si vergognano di essere ammalate. Cancro è una parola che viene sussurrata- come se parlarne portasse a qualche diabolica conseguenza. Così decidemmo che tutta la nostra famiglia, amici e colleghi dovesse essere informata, inclusi gli studenti dell'istituto che avevamo fondato insieme. Volevamo seguire il modello dell'onesta e della chiarezza.

La nostra amica e collega Rosemary aiutò Mairi a scrivere ai clienti spiegando loro perché la terapia doveva terminare. Rosemary poi incontrò ogni cliente e li consigliò nella scelta di un nuovo terapeuta. Questa fu un'esperienza davvero dura per Mairi. Non avrebbe avuto l'energia per incontrarsi di persona con ogni cliente e con l'ineluttabilità di doversi far carico delle loro emozioni. Doveva concentrare le sue energie sulla sua salute.

La chemioterapia avrebbe dovuto iniziare il 17 di dicembre e Mairi avrebbe dovuto essere a casa per il 23 di dicembre. Natale si avvicinava e ricordo che stavo camminando in Market Square a Nottingham con le luci e i suoni della festa intorno a me. Mi sembrava tutto surreale. Pensai che il mondo avrebbe dovuto fermarsi e tenere conto di quello che stava succedendo- e sorrisi ironico al mio narcisismo.

Nostra figlia Ruth tornò da Londra per le vacanze di Natale più presto del previsto. Le avevamo detto che la mamma era in ospedale ma senza dirle i dettagli. Una delle esperienze più difficili della mia vita è stato dire tutto a Ruth e successivamente a David. Ruth venne con me in ospedale e poi la lasciai sola con Mairi. "Un po' di tempo per loro" pensai. Andai a fare una passeggiata nel giardino dell'ospedale e piansi e mi arrabbiai. "Perché Mairi?" Iniziai a protestare ma poi quasi immediatamente mi fermai e pensai, "E perché no?" Perché non a noi? L'universo è moralmente neutrale. Non c'erano intenzioni malevole. E la morte è necessaria quanto la vita. Fa solo un male cane e decisi di concedermi di essere arrabbiato proprio ora. Pensai anche "grazie Dio per la mia formazione nella Gestalt e per i miei terapeuti che mi hanno insegnato a conoscere l'emozionalità". Sapevo di poter provare emozioni intense ma sapevo anche che non sarei stato distrutto da queste emozioni.

Nostro figlio David arrivò a casa il giorno in cui Mairi venne dimessa dall'ospedale. Gli diedi la notizia e lui fu attento ma calmo. Quando arrivammo all'ospedale abbracciai Mairi e lei gli parlò di ciò che voleva fare per sconfiggere il cancro. Ci avviammo verso casa con Mairi seduta su una sedia a rotelle. Quella notte mentre eravamo a letto, grati per essere di nuovo a casa insieme, Mairi mi confidò la sua preoccupazione su fatto che David sembrava "controllarsi in modo insano". Poco dopo lo sentimmo singhiozzare nel suo letto. Mi alzai e andai nella sua stanza, mi sdraiai di fianco a lui e con la testa sul mio petto pianse fino ad addormentarsi. Mairi era sveglia quando tornai a letto. Le sussurrai "Va tutto bene ora" e rimasi sveglio a lungo.

Il giorno successivo al ritorno a casa di Mairi, poco dopo la colazione, non ce la feci più a trattenermi e scoppiai a piangere. La faccia di Mairi si illuminò di un sorriso, "E' così bello vedere il tuo amore" disse e lo intendeva veramente. Mi sono immaginato quel sorriso tutte le volte che nei successivi tre anni sono stato tentato di trattenermi dal parlare. Persino ora quando sono ferito, mi immagino la sua faccia che mi sorride.

Sostegno, Speranza, Delusione

Mairi era una persona determinata, sia che fosse morta sia che fosse guarita, avrebbe vissuto "fino alla morte": dipingendo, facendo giardinaggio, imparando la cucina macrobiotica e scrivendo un libro di ricette macrobiotiche, ed iniziando una rinnovata relazione con la sua sorella gemella Jeanne. Si immaginava di imparare a vivere con e attraverso il cancro e così facendo togliendogli il potere di contaminare lo spirito.

La terapia fu spietata e seguita da un prelievo di sangue che ogni volta mostrava una drammatica riduzione delle cellule cancerose. Tenevamo le persone informate. Quando una persona ha il cancro non è inusuale che la coppia diventi in un certo qual modo ristretta e che involontariamente si isoli dagli amici e dalla famiglia. Inizialmente provammo la tentazione di farlo.

Arrivarono tantissime cartoline e lettere. Mi sorpresi di scoprire che erano così di supporto. Mairi aveva provato cosa era l'abbandono nell'infanzia, incluso un periodo breve ma significativo in un ospedale. Un suo precoce intorietto fu "non ammalarti o sarai abbandonata". Perciò sapeva che avrebbe potuto provare angoscia ora durante i ricoveri. Di comune accordo, con il sostegno degli amici più cari, pianificammo dei turni per le persone che volevano dormire in ospedale con lei.

Questa fu una grande esperienza ripartiva per Mairi. Non cambiò il passato, certo, ma le diede una esperienza sana che si affiancò nella sua mente a quella dell'infanzia. Gradualmente, nei tre anni successivi, la nuova esperienza d'amore e sostegno diventò quella predominante, dandole un profondo beneficio.

A Pasqua del 1997 le cellule cancerose erano scese da 2000 a 2. I valori normali per una persona che non ha il cancro vanno da 1.7 a 32. Fu detto a Mairi che era nella fase di remissione! Eravamo elettrizzati. Mairi era preoccupata di continuare la sua sorveglianza, la sua attuale dieta, meditazione e stile di vita.

Si presentò per un lavoro, direttore part time di un centro di counseling e spiritualità nel centro di Nottingham. Durante il colloquio disse alla commissione che aveva il cancro e che la sua priorità era di provarci e di fare del suo meglio. Non poteva garantire per quanto tempo avrebbe potuto portare avanti il progetto e che avrebbero dovuto esserne consapevoli quando fissavano gli appuntamenti.

Fu una bella estate. Mairi andò per una settimana ad un campeggio macrobiotico e si godette una settimana di vacanza-pittura nel Suffolk con sua sorella. Il giardino divenne il terreno per crescere ortaggi biologici. Imparammo un sacco di cose sul cancro leggendo la letteratura e anche sui tipi di terapie, convenzionali ed



alternative. Imparò molte cose sull'alimentazione, sugli integratori e divenni più bravo nella cucina macrobiotica. La vita ridiventò quasi normale. A parte il fatto che ora la vita sembrava più preziosa e intensa.

A settembre però le analisi mostrarono una recidiva del cancro. La delusione di Mairi fu evidente e tutto il suo corpo rabbrivì e crollò internamente alla notizia. Sentii un enorme dolore nel mio petto come se il mio cuore uscisse fuori per tenere il suo cuore. L'oncologo spiegò che le cellule cancerose sono molto intelligenti e talvolta alcune si nascondono e sviluppano una resistenza alla chemioterapia. Mairi fece un respiro profondo, si fece avanti e disse al dottore "Bene, quindi cosa facciamo ora?".

Creatività e Sofferenza

Fu necessario un secondo tipo di chemioterapia perché il cancro era diventato resistente al primo tipo. Era somministrata con una singola dose al giorno per 5 giorni e poteva essere somministrata ambulatorialmente. Per lo meno non ci sarebbero più stati fine settimana attaccati ad una macchina. Gli effetti collaterali però sembravano più gravi. C'era la nausea (ben nota a quel punto), stanchezza, e stipsi. Questa volta sembrava tutto più debilitante. Mairi partiva da uno stadio di maggior debolezza rispetto alla prima volta in cui era stata fatta la diagnosi.

Investire nella vita e nelle relazioni era stato sempre il modo di vivere di Mairi. E questo continuò anche con un'intensità maggiore. Ovviamente c'erano momenti in cui le tensioni di vivere con il cancro e le terapie sembravano semplicemente insopportabili, e sentendo di non farcela, mi si avvicinava distrutta. E c'erano momenti in cui dava sfogo alle sue frustrazioni e mi faceva paura. Queste occasioni erano rare ed ho imparato a capire profondamente e a non reagire con risentimento e rabbia. Quando pensi di aver raggiunto il tuo limite, vieni spinto oltre il tuo limite da forze invisibili che, parlando metaforicamente, producono agenti chimici nel tuo cuore chiamati compassione.

Quello che ci aiutò fu un libro di David Brazier (1997) sull'approccio al buddismo contemporaneo. "The feeling Buddha". Ha aiutato la mia pratica meditativa. Uno dei più importanti insegnamenti, confermati ora dalla mia esperienza, è la normalità della sofferenza. La nostra cultura ci insegna ad aspettarci salute e felicità e siccome non è sempre così, possiamo vergognarci, provare risentimento e credere che c'è qualcosa che non va in noi. Eppure è possibile confrontarsi con la sofferenza non con rassegnazione ma con accettazione, potendo così trasformare ogni domanda in "cosa sta cercando di insegnarmi tutto ciò?" Brazier chiama questo "cavalcare il drago", affrontare ogni difficoltà sapendo che c'è sempre da imparare qualcosa da queste esperienze. Una delle conseguenze positive è capire che si può essere disarmati ma non essere senza speranza. E' nell'essere disarmati che possono farsi le scoperte, perché siamo spinti oltre i livelli di autosostegno e invitati a vivere nell'incertezza e nell'ignoto, che per altro sono anche gli unici posti dove è possibile fare scoperte. Il cambiamento avviene oltre lo spazio dei nostri attuali livelli ottimali di autosostegno e richiede sempre fiducia nel processo di cambiamento. Questo è ciò che io chiamo fede.

Il numero delle cellule cancerose nel sangue cominciò di nuovo a scendere ma più lentamente, ed il secondo Natale, nel 1997, fu quello in cui Mairi fu più attiva e coinvolta. Nostra figlia Ruth e il suo fidanzato Ben annunciarono il loro fidanzamento e la loro decisione di sposarsi a luglio del 1999. Mairi e Ruth cominciarono a fare i primi piani. Ma all'inizio del 1998 il cancro cominciò di nuovo lentamente a crescere. Eppure Mairi era determinata ad esserci per il matrimonio di Ruth.

Continuando la chemioterapia il valore nel sangue scese a 7.5. Una seconda estate di speranza, vacanze e giardinaggio. Mairi e Ruth andarono in alcuni negozi esclusivi di Londra a provare i vestiti per il matrimonio.

Ma in settembre i valori cominciarono a salire di nuovo. Mairi riuscì a far dire al dottore che la sua malattia era terminale. Scrisse questo nel suo diario, "Sentendo le notizie oggi, venerdì 1 settembre, sono rimasta scioccata, senza lacrime e preoccupata eppure determinata ad esserci per il matrimonio di Ruth. Ero anche sorpresa di provare un barlume di eccitazione pensando all'esperienza della morte e a quello che ci sarebbe stato dopo.....?"

Un'altra frase del diario: "Lunedì 14 settembre, mi sono svegliata con la certezza che stavo per morire. Durante la mia meditazione ho avuto la sensazione che il mio compito qui era terminato. Non c'era molto ancora da fare. Sono triste soprattutto perché non potrò vedere i miei nipoti e per la sofferenza di quelli che mi amano. Eppure la sensazione di aver terminato ciò che avevo da fare in questo mondo resta fortissima. Sono andata a Colwick Park oggi con un amico e mi sono goduta il sole, l'acqua e una bellissima piuma bianca che ho trovato vicino al lago. Mi mancherà non poter più fare queste cose....."

E ancora: "Ora sono in un bellissimo cottage nel distretto di Peak. Il momento perfetto per una pausa. Mi sento ancora molto debole e stanca. Mentre scrivo guardo Ken e sono toccata dalla sua gentilezza nei miei confronti. Ancora una volta sono grata che sia proprio lui ad accompagnarmi in questo viaggio. Non mi lascerebbe mai. Ancora una volta ho capito di avere bisogno di sostegno personale per morire. Sono un po' spaventata dal dolore e dall'incertezza ma sono anche sicura di avere il sostegno sufficiente dalle persone che mi stanno attorno. Quando sto male sono molto brava nel far fronte alle difficoltà ma ho anche capito in questi due anni che ho bisogno di qualcuno vicino. Non voglio prendere farmaci come la morfina fino a quando non sarà assolutamente necessario. Voglio che la mia mente sia lucida il più a lungo possibile.

Mairi e il suo oncologo negoziarono una chemioterapia più tradizionale con l'unico obiettivo di far arrivare Mairi al matrimonio della prossima estate. Avevamo entrambi dei dubbi sul fatto che Mairi ce l'avrebbe fatta, soprattutto se avessero cominciato a manifestarsi effetti collaterali gravi. Pensai "quanto crudele questa terapia può essere".



Il 25 dicembre 1998 fu il terzo Natale dalla diagnosi di cancro. Mairi era stanca ma ancora vitale e gran parte delle vacanze furono spese a fare progetti per il matrimonio e a preparare i vestiti. Sono stati momenti felici. Avevamo imparato a vivere con la felicità e la tristezza contemporaneamente.

Febbraio e Marzo 1999 furono squallidi e freddi e la chemioterapia stava mangiando il corpo di Mairi. Continuammo a farci forza ma ad Aprile fu chiaro sia a me che a Mairi che c'era bisogno di una pausa dalla terapia. Persuase l'oncologo ad interrompere la terapia almeno per un po'. Il dottore non era d'accordo ma la terapia non stava dando effetti ed inoltre Mairi disse "Voglio i miei capelli per il matrimonio di mia figlia". Questo sembrò convincere il medico.

Infatti, Mairi lentamente diventò più forte e i suoi capelli ricominciarono a crescere. Con l'aiuto di sua zia finì il vestito per il matrimonio. Andammo a fare spese per acquistare tutto ciò che serviva a Mairi.

Il giorno dopo il matrimonio scrisse nel suo diario: "Questo è stato il giorno che ho tanto aspettato e per il quale ho lavorato tanto. Ogni cosa è stata predisposta da mesi per questo evento. Spesso mi sono chiesta se ce l'avrei fatta. Era così importante per me".

Preparativi vari

Abbiamo passato un'estate tranquilla dopo il matrimonio, iniziando con una vacanza macrobiotica in un centro residenziale nell'Oxfordshire e passando il tempo dipingendo e occupandoci del giardino. Entrambi sapevamo che sarebbe stata la sua ultima estate e così passammo molto tempo camminando e parlando.

Dovemmo con dispiacere ridurre un po' i contatti con gli amici. L'impegno sociale e le amicizie erano stati la vita e il respiro di Mairi. Era triste pensare che quanto le aveva dato energia durante tutta la sua vita ed ora diventava troppo stancante. Aveva bisogno di tutte le sue forze per morire bene. Avendolo detto, alcuni amici continuavano a chiamare ma stando rispettosamente per poco tempo e portandoci in dono lasagne di tonno e zuppa di carote, le uniche cose che Mairi aveva voglia di mangiare anche se in piccole quantità - fino alla metà di dicembre quando smise del tutto di mangiare.

Mairi e io parlammo più frequentemente della morte e del modo in cui sarebbe morta.

L'aspetto definitivo della morte ci fece prendere una decisione: essere completamente presenti nel qui e ora ed iniziare la vita eterna. "il concetto di eternità, se veramente compreso, disse Rumi, non è la perpetuazione del tempo ma piuttosto il superamento da parte del tempo dal presente che non se ne va.

Nella nostra società la morte è come il sesso nell'epoca vittoriana - necessaria sì, ma meno se ne parla, meglio è. La morte è stata spinta ai margini della nostra società ed alla periferia della civiltà. Noi crediamo che affrontare a viso aperto la morte arricchisce le nostre anime; far finta che la morte non esista impoverisce le nostre anime.

In un giorno freddo e piovoso di fine novembre 1999, Mairi ed io, insieme a sua sorella Jeanne, fissammo un appuntamento con il parroco per vedere il cimitero del paese e scegliere un pezzo di terreno. Il prete era perplesso e volle sapere chi fosse dei nostri famigliari che stava morendo.

"Io" rispose Mairi.

Il prete trattene il respiro, non sapendo cosa rispondere, quando Mairi scoppiò in una risata ed allentò la tensione. Era tradizione nella famiglia di Mairi di essere cremati. Quando Mairi vide il terreno per le persone cremate e le dimensioni delle lapidi disse "voglio qualcosa di più grande di questo" e camminammo mano nella mano sotto la pioggia battente nel cimitero. Il prete indicò dove c'era terreno libero e Mairi immediatamente scelse una zona vicino al marciapiede così le persone non si sarebbero sporcate le scarpe di fango quando fossero venuti a trovarla. Si girò e mi disse "ti va bene di metterti proprio qui?". Annuii e prenotammo un appezzamento di terreno per due.

Ci organizzammo per incontrare il direttore delle pompe funebri, John Bluck. In trent'anni gli era capitato solo una volta in precedenza di essere invitato per discutere i dettagli di un funerale con la persona che stava per morire. E questo accadde con una coppia che voleva prenotare in anticipo per evitare ogni possibile aumento dei prezzi. Mairi gli assicurò che non ci sarebbe stata ancora per molto.

John rimase imbarazzato per alcuni minuti mentre io e Mairi discutevamo sul tipo di bara. Ci piaceva lo stesso modello e colore ma lei voleva una bara più economica rivestita di legno di quercia mentre io volevo quercia massiccia. "Non ti spedirò nell'aldilà con una bara economica" le dissi, come se questo avesse importanza. Mairi capì che per me aveva importanza e lasciò perdere.

Poi fu la volta del marmista. Era un gentiluomo della vecchia scuola e ci dedicò un sacco di tempo sostenendoci nella scelta di pietre tipo Portland. Avevamo già deciso cosa scrivere sulla lapide durante l'estate. Lo avevamo scelto da "Eternità" di William Blake. Mairi cambiò in femminile la frase e lesse:

Chi lega a se la Gioia
Distrugge la vita alata
Ma chi bacia la gioia in volo
Vive nell'alba dell'eternità

Andammo dal medico per il controllo e, sì, il cancro stava avanzando ancora e questo non ci sorprese più né ci scioccò. Mairi disse, "Dottore le vorrei parlare di ciò che succederà quando morirò".

"Sì", e aggiunsi, "e io vorrei parlare della morte di Mairi". Siamo entrambi in grado di sopportare queste informazioni e vorremmo esplorare un percorso consapevole per morire". "Bene", rispose, "certo". Si dondolò nella sua poltrona e cominciò a scrivere appunti. Gli ripetei la mia richiesta e mi rispose che era necessario fissare un appuntamento per poter parlare di quell'argomento.



Mairi disse "Questa settimana per favore".

"Venerdì 2 dicembre?" rispose esitante.

"Va bene" rispose " e vorrei almeno avere un'ora di tempo per parlarne.

Sulla via del ritorno eravamo scoraggiati e ansiosi e ci chiedevamo quanto sostegno realmente ci saremmo potuti aspettare dall'ospedale. La cultura ospedaliera non è preparata alla morte e la nostra esperienza ci suggeriva che molti medici soffrono di stress post traumatico. Si avvicinano alla morte, senza un adeguato sostegno, da giovani, e pochi di loro sembrano essere in grado di trattare il morire e la morte se non in termini medici. Decidemmo di parlare con il nostro medico di base, un ragazzo giovane che piaceva ad entrambi anche se lo avevo visto solo una volta per un controllo di routine. Avevo sentito che simpatizzava con la medicina alternativa e si avvaleva della consulenza di un counselor e di un osteopata. Mairi era d'accordo che gli parlassi io per primo e tastassi il terreno.

Fissai un appuntamento per il giorno successivo. Fui immediatamente colpito dai suoi modi aperti, diretti e dal suo senso dell'umorismo. Pensai "forse si riesce a combinare qualcosa con quest'uomo".

Gli spiegai che mia moglie era gravemente malata di cancro e che avevamo bisogno d'aiuto per farla morire a casa – rimanendo il più lucida possibile, il più a lungo possibile con l'unica eccezione di controllare comunque il dolore. Mi rispose che sicuramente poteva aiutarci. "Per me è un privilegio lavorare con una persona che sta morendo e con la sua famiglia e le garantisco che terrò in primo piano il controllo del dolore. Il gruppo infermieristico è eccellente. Vorrei vedere a casa Mairi, e per favore, mi chiami Nigel". Poi mi chiese come me la stavo cavando. Nessuno in tre anni all'ospedale me lo aveva chiesto. Lasciai il suo studio, salii in macchina ma dopo pochi metri accostai e mi misi a singhiozzare. Ero così sollevato di aver trovato un medico intenzionato a prendere sul serio l'importanza di morire bene.

Nigel venne a trovare Mairi il giorno dopo e rimase per più di un'ora. Si sentì ispirata dopo la sua visita, vedendo e ascoltando, così come io lo ero stato.

Mantenemmo comunque l'appuntamento con lo specialista e anche se sentivamo che voleva il meglio per Mairi, agiva con un diverso punto di riferimento. Eravamo convinti che la maggior parte della gente sceglierebbe una morte consapevole se le informazioni e il sostegno (ed anche il permesso) fossero disponibili. Tenta di convincerci di fare affidamento sullo staff del suo ospedale e di trascorrere gli ultimi giorni in ospedale. Semplicemente non aveva esperienze positive di una famiglia che avesse affrontato bene la morte a casa.

La stanza da letto divenne ora una farmacia, con diversi medicinali portati dalle infermiere del distretto, per lo stomaco, nausea, stipsi, antidolorifici ed altro. Anche Mairi cominciò una serie di operazioni per eliminare i liquidi. Questo rese necessarie una visita in ospedale ma non il passarci una notte. A partire dal 3 di dicembre fu difficile per Mairi trattenere i cibi solidi.

Riduzione delle visite, perdita di capelli, perdita delle energie, perdita delle forze, perdita di appetito, perdita della voglia di fare attività, di lavorare, perdita dei progetti sui nipotini. Così tante perdite.....così tante piccole morti si accumulavano nel tempo e ci preparavano per la morte finale.

L'avvicinarsi della Morte

Il 7 dicembre il drenaggio di Mairi si ostruì e l'aumento dei liquidi era fastidioso e decisamente veloce. C'era bisogno di cambiarlo velocemente prima che il fastidio diventasse dolore. Il viaggio in ospedale fu difficile, sembrava che l'auto avesse ruote quadrate, ed ogni balzo della macchina rimbombava nel suo corpo.

Entrammo nella routine di controllare la temperatura e i drenaggi, provando questo cibo e quell'altro, dando le medicine all'orario prescritto, riferendo tutto alle infermiere del distretto e a Nigel. Aveva ragione: il team infermieristico era eccellente e per niente indisponente. Rispettavano invece realmente quello che stavamo cercando di fare ed erano impressionati dal livello di cura che le stavamo dando. Il 16 dicembre il drenaggio si bloccò di nuovo. Il radiologo avrebbe dovuto andare all'estero il giorno seguente ma era impressionato dai nostri sforzi e venne a casa nostra con il suo "kit di strumenti" quella sera dopo il lavoro. Con me come assistente tolse il drenaggio dalla pancia di Mairi e ne mise uno nuovo. Assistendo il radiologo, dovetti guardarlo e aiutarlo con le iniezioni, la rimozione del tubo e il riposizionamento. Non avevo né tempo né voglia di pensare se fossi o non fossi capace di farlo, semplicemente lo feci.

Il giorno seguente Nigel disse a Mairi che aveva bisogno di "un driver". Mairi ed io ci guardammo con uno sguardo d'intesa. Un altro passo verso il viaggio senza ritorno. Il driver era un dispositivo sottocute che avrebbe ora somministrato antidolorifici, antiemetici e qualunque altra diavoleria che fosse stata necessaria. Le medicine potevano così essere sovrapposte e cambiate nel modo meno invasivo possibile.

La bocca di Mairi stava diventando screpolata e dolente e tentavo di alleviarle il male come meglio potevo con un composto di glicerina messo su una spugna. I suoi occhi diventavano sempre più appiccicosi in una specie di congiuntivite. Il giorno e la notte diventarono una veglia per essere sicuri che Mairi stesse bene. Dormivo ora su un materasso sul pavimento per non disturbarla e per non fare danno ai vari tubi e fili attaccati al suo corpo. Pannolini e pulizia a letto presero il posto del bagno. Mairi era ancora completamente lucida e assisteva a ciò che stava accadendo. Mi chiese di fare cubetti di ghiaccio con acqua filtrata su cannuce che diventarono il suo unico nutrimento dal 17 dicembre.

Sogyal Rinpoche (18 luglio 1995) ha scritto: "Qualunque cosa tu farai, non mettere a tacere il tuo dolore; accetta il tuo dolore e resta vulnerabile. Per quanto sarai disperato, accetta il tuo dolore così com'è, perché in realtà sta cercando di darti un dono senza prezzo: la possibilità di scoprire cosa si nasconde dietro il dolore". Entrambi ci aggrappavamo all'idea che un contatto aperto e onesto ci avrebbe sostenuto e mostrato la via.



"Il dolore" scrisse Rumi, può essere il giardino della compassione. Se lasci aperto il tuo cuore, può diventare il tuo grande alleato nella ricerca della saggezza". Capivamo entrambi che proteggerci dal dolore non sarebbe servito. Se tentavamo di difenderci dalla sofferenza avremmo solo sofferto di più e non ci saremmo permessi di imparare nulla dalla più significativa esperienza umana. Solo il cuore fragile che conoscevamo poteva sperimentare questa tenerezza.

Sopgyal Rimpoche (20 agosto 1995) scrisse " In ogni momento della nostra vita abbiamo bisogno di compassione ma quale momento più appropriato se non quando stiamo morendo? Che cosa altro.....puoi dare alle persone che stanno morendo se non la certezza che pregherai per loro e che accetterai la loro sofferenza.....La persona morente ti sta attualmente aiutando a sviluppare la tua compassione e così a guarire te stesso. Tutte le persone morenti sono insegnanti, dando a chi li aiuta l'opportunità di cambiare attraverso lo sviluppo della compassione". Scrisse anche (26 dicembre): "La pietà ha le sue radici nella paura e quando il dolore ci tocca diventa paura. Quando l'amore tocca il dolore altrui diventa compassione".

Tutti noi riuniti attorno a Mairi parlavamo onestamente. In questo processo diventammo sempre più intimi.

Misteri

Nelle prime ore della mattina del 20 dicembre svegliai dolcemente Mairi con un cubetto di ghiaccio sulle sue labbra. Lacrime scendevano sulle sue guance ed il mio primo pensiero fu che il cubetto di ghiaccio le stesse dando un pò di sollievo ma, no, Mairi mi guardò e fu sollevata nel vedermi ed eccitata mi sussurrò "Ho visto mamma e papà. Volevano che andassi con loro".

"Siete andati da qualche parte?" le chiesi.

"Sì, ed ogni cosa era diversa. Io ero diversa. Ogni cosa era diversa".

"Diversa in che modo?" replicai.

"Era così bello". Si addormentò di nuovo salutandomi e contemporaneamente con un gran sorriso sul suo volto. Si svegliò quasi immediatamente e disse, "Sono stata anche a Narnia (Le cronache di Narnia sono una raccolta di racconti di C S Lewis). "Ogni cosa è diversa. E' bello...il cerchio è completo. Tutto ha senso. Ed è una sorpresa così grande non dover essere da soli. Non devi farlo da solo. Ero ferita."

"Ti hanno fatta stare meglio?"

Mairi scrollò le spalle come se non le importasse e disse, "Non sono ancora arrivata a quel punto".

Un po' più tardi tirai le tende per far entrare la luce del mattino. Prima però misi gli occhiali da sole sugli occhi di Mairi perché era diventata sensibile alla luce. Disse, "Ken, sono stata nel cottage di Willy Lot nella notte. Una guida mi ha portato dentro e la gente entrava. Sono stata presentata alle persone che erano tutte diverse. Erano state sempre lì ma non potevamo vederle. Nel posto più spaventoso il messaggio era che tutte le cose si trasformano l'una nell'altra ed è un cerchio continuo".

Il 21 dicembre mi svegliai alle 7. Gli occhi di Mairi erano chiusi, come ormai lo erano quasi sempre, sia di giorno che di notte. Stava sussurrando e muovendo la sua mano come se stesse parlando con qualcuno.

"Chi è Mairi?"

"Oh, è una bellissima donna. Con una grande storia. Mi sta mostrando cosa succederà. Riesco a sentire le amate pietre tutte intorno".

Fece un profondo sospiro soddisfatto, non ne avevo mai sentito uno così prima. Sembrava completamente felice ed in pace.

"Cosa vedi ora?" le chiesi.

Rispose lentamente, deliberatamente sospirando e con respiro affannoso. "Durante la lunga notte in cui te ne sei andato (penso che intendesse quando mi sono addormentato) mi ha mostrato il Salvatore. E' successo ancora, ancora ed ancora, sempre più grande e più grande", e disegnava dei cerchi con la mano. "E' fatta. Non è solo più facile, ma è anche più vicino di quanto non credi". Mairi si fermò un attimo e poi mi sussurrò, "Ken, grazie per essere una meravigliosa guida".

Più tardi a metà mattina, in uno stato mentale drammaticamente completamente diverso, divenne improvvisamente agitata e a pugni chiusi disse, "Ho il diritto di parlare! Ho il diritto di vedere! Ho il diritto di assaggiare! E anche Jeanne lo ha." La voce di protesta di Mairi sembrava di una persona in salute come se venisse da un tempo e da un lontano nel tempo. Una sensazione di sollievo risuonò in tutto il mio corpo e capii che qualcosa era cambiato per lei alcune problematiche della sua infanzia erano guarite, ne ero convinto. Poi lei disse chiaramente e distintamente, "Riuniti nell'amore della famiglia della vita siamo una comunità santa". E si addormentò.

Durante una conversazione sussurrata la notte di Natale, le dissi: "Sembri muoverti tra due realtà, questa ed un'altra che sembra molto vicina".

"Sì" mi rispose, "ci sono due realtà, molto vicine, più vicine di quanto tu pensi." Poi, "Ken, non voglio lasciarti mentre stai male".

"Lo so Mairi, ma ad un certo punto il tuo corpo si darà per vinto e sono sicuro che tu saprai quando è ora".

"Non voglio che tu stia male, Ken".

"Starò male Mairi, ma andrà tutto bene. Ti amo Mairi".

"E tu sei il mio miglior amico, Ken".



Gli Ultimi Giorni

Giorno di Natale, 1998. "Tu lo hai fatto, Mairi".

"Sì," rispose, "è un giorno simbolico per me e non voglio aumentare la morfina oggi – voglio godermi la giornata."

Ci scambiammo i doni. Comprare regali per qualcuno che sta morendo è profondamente difficile. Avevo comprato a Mairi un morbido spazzolino da denti viola, che le piacque molto, e un CD di canzoni d'amore. Mi aveva comprato la raccolta completa delle Cronache di Narnia, con la copertina dura.

Condividemmo alcuni regali con la famiglia attorno al letto. Fu un momento gioioso, triste e strano. Brindammo alla vita, e a Mairi, con lo champagne, che succhiò da una spugna. Cantammo canti natalizi e ad occhi chiusi e con un rauco sussurro cantò con noi. Le lacrime cadevano dentro il mio corpo. Sembrava così giovane e fragile e così completamente fiduciosa. Pensai "sei guarita nel profondo".

Spesso incontriamo clienti che hanno ricevuto troppo poco amore nella loro infanzia. Ma è anche importante che hai bambini sia concesso di amare gli altri. Per me, uno degli aspetti più utili di questa esperienza, fu di avere il permesso di amare quanto più potevo. Questo faceva bene a me e a Mairi, permettendole di accettare più pienamente l'amore che le veniva offerto da me, dalla famiglia, dagli amici. Ironicamente il maledetto cancro che si stava prendendo la sua vita aveva evocato una sana dipendenza che portava amore e compassione alle radici della sua infanzia e – credo – guariva la parte più profonda del suo essere.

Più tardi, quando la famiglia era di sopra, Mairi si girò e mi disse, "Sarò qui con te il prossimo Natale".

"Lo so cosa intendi" risposi.

"E ho bisogno che lasci perdere tutto ora Ken".

Dissi, "Lo so, Mairi", il mio cuore si stava spezzando nel petto. Mairi aveva deciso che era arrivato il momento di morire.

In precedenza, in autunno, avevo letto un utile commento sulla visione orientale della morte e del morire di Robert Sachs (1998), che io e Mairi avevamo incontrato nell'Oxfordshire in estate. Spiegava di come, quando la morte è imminente, una persona che sta morendo abbia bisogno di meno stimoli esterni e più spazio per prepararsi internamente per il viaggio nell'aldilà. Riflettei profondamente su questo, e mentre questo mi sarebbe stato utile più tardi, in questo momento mi sentivo un'anima sola con l'anima di Mairi e cominciai a sentire che era arrabbiata. Dovevo rischiare di disturbarla e condividere la mia sensazione che qualcosa non andava?

"Mairi?" Nessuna risposta. "Immagino non sia una gran cosa accettare di morire visto che amavi così tanto la vita"

Assentì lentamente. Incoraggiato, feci un profondo, ansioso respiro e continuai, "Puoi essere arrabbiata di lasciare l'universo. Dio accetterà la tua rabbia e capirà". Nessuna risposta, e mi chiesi se avevo sbagliato – forse era un problema mio.

"Ora ti leggo qualcosa – ti va?"

Fece segno di sì e poi lentamente con roco sussurro, disse "Brillante chiusura".

Avevo capito bene.

"Anche io ti amo Mairi" risposi.

Sorrise; continuai a leggere

Il 28 dicembre Mairi passò la notte insonne con "clonie" alle braccia e alle gambe. Nigel mi aveva detto di farci attenzione perché di solito sono il segno che il fastidio sta diventando dolore. Tentai di pulirle gli occhi ma faceva resistenza così lascia perdere. Non ero convinto che Mairi stesse peggiorando.

Condivisi il mio dubbio con Jeanne: "Penso che Mairi abbia bisogno di più morfina e non voglio spaventarla perché penso che sia ancora estremamente lucida ma incapace di comunicare. Devo chiamare il dottore?"

Anche se ne parlavo sapevo già cosa dovevo fare. "Jeanne devo parlarne con Mairi. Ho paura di spaventarla e ho paura che se ne stia andando".

Il contatto era l'unico modo per andare avanti pensai. Fidati degli eventi!

"Mairi, hai passato la notte insonne e stai peggiorando". Stavo per chiederle cosa voleva che facessi quando mi fermai e pensai, "No, questo è il momento che io mi prenda la responsabilità anche per lei. Si scegliere è importante ma che decisione dovevo chiederle di prendere. Domande dell'amore....."

Rispettare la sua autonomia ma prendere la responsabilità. Dissi, "Mairi, penso che tu abbia bisogno di più morfina o il dolore aumenterà e poi sarà difficile da controllare. Quindi penso che dovremmo chiamare il dottore – ti va bene?"

Mairi fece segno che era d'accordo. Provai un momento di sollievo, seguito subito da angoscia. Entrambi sapevamo cosa significava.

Voglio condividere una frase con voi, una delle tante che Mairi raccoglieva in un quaderno e che mi diede poco prima di Natale: *L'amore è l'ultima realtà. L'unica. La sola. Il sentimento d'amore è la tua esperienza di Dio.* L'amore richiede fragilità e talvolta costa. L'amore non è delicato o sentimentale. Credo che l'amore a volte ci chieda di essere proattivi, correndo dei rischi. La voce dell'amore mi disse che il livello di dolore della donna che amavo era tale che serviva più morfina. Nel farlo sapevo che si sarebbe avvicinata alla morte. E anche lei lo sapeva.

Nigel arrivò con una delle infermiere del distretto e si sedette sul letto vicino a Mairi che gesticolava per sedersi. Jeanne ed io la alzammo, mettendo le nostre mani sotto le sue ascelle e facendola scivolare in posizione seduta. Sembrava un po' più comoda e guardava nella mia direzione con gli occhi chiusi.

"Mairi voglio dire ciò che penso a Nigel. Se tu non sei d'accordo su qualunque cosa faccelo capire".



Rispose con un faticoso e sussurrato "sì" e con un chiaro cenno d'assenso.

"Nigel, Mairi ha avuto le contrazioni di cui ci avevi parlato. Trasalì mentre le sistemavo il lenzuolo e sembrava troppo doloroso per lei rinfrescarle la bocca e pulirle gli occhi. E' vero Mairi?"

Ancora un chiaro assenso e un faticoso "Sì".

"Mairi" era Nigel ora a parlare, "Sto per farti un'iniezione di morfina e in 20 minuti ti sentirai molto, molto meglio e sto anche per aumentare la velocità della pompa. Va bene?"

Ancora un faticoso "Sì" e un distinto cenno di approvazione. Mairi era chiaramente d'accordo. Questo era così importante per me perché sapevo che era pienamente consapevole delle conseguenze ed anche se non aveva molta scelta voleva le fosse chiesto se era d'accordo.

Come al rallentatore guardai Nigel prendere la siringa e darle la morfina. La morfina che avrebbe alleviato il disagio di Mairi ma che poteva anche ucciderla. Mi sarei ricordato la scena per sempre. Mi sentivo come se fossi stato crocifisso ma allo stesso tempo non avrei voluto che fosse in altro modo.

Mentre la morfina stava facendo effetto lasciai Mairi con Jeanne, Nigel e l'infermiera del distretto e andai alla farmacia per informarli che non avremmo avuto più bisogno degli anti emetici che avevamo ordinato. Quando tornai Nigel se ne stava andando: "Chiamami, in ogni momento", disse. Stava piangendo.

Mairi era ancora seduta nel letto e stava sorridendo e sembrava rilassata. Appena entrai nella stanza si girò verso di me e mi sedetti sul letto di fronte a lei. Apri per un attimo gli occhi, per la prima volta dopo giorni. Fui colpito da quanto fossero blu e più luminosi di quanto lo fossero mai stati. I suoi occhi mi dicevano tutto ciò che avevo bisogno di sapere, dell'amore, della fiducia, dell'amicizia. Mi sorrise e poi chiuse gli occhi. Non l'avrei più guardata negli occhi da viva.

Le pulii gentilmente la bocca e gli occhi.

Dopo un po' capii i suoi pensieri, "Stai pensando a tutta la tua famiglia?"

Fece cenno di sì lentamente.

"A quanto ci ami e quanto noi ti amiamo?"

Un faticoso "sì" e un sorriso.

"Vuoi che ti legga qualcosa?"

Fece cenno di sì di nuovo. Iniziai a leggere.

Seguii nuovamente il consiglio di Sachs di dare pochi stimoli esterni e lessi sottovoce per rassicurarla che ero lì ma non così ad alta voce da poter interferire con ciò che aveva bisogno di fare. Diventai consapevole del suono meccanico della pompa mentre "pompava" i farmaci nella mia Mairi.

Più tardi, mi ricordai ancora dei consigli di Sachs. Egli pensava che le persone che stanno morendo hanno bisogno di aiuto per lasciar andare questo mondo e lasciare le persone che amano. Talvolta è difficile lasciare la responsabilità di amare qualcuno. Così dissi: "Mairi, ti amo. Sei stata una amica, una compagna, un'anima gemella meravigliosa, una splendida madre per Ruth e David. Abbiamo imparato da te molte cose che ci aiuteranno ora, quindi non c'è più molto che tu debba fare. Puoi lasciarti andare. Un futuro d'amore ti sta aspettando da qualche parte. Vai con Dio".

Poco più tardi, le braccia e i piedi di Mairi erano blu e il suo stomaco faceva un rumore gorgogliante. I liquidi si stavano muovendo nel suo corpo e presto sarebbero arrivati ai polmoni. Non sembrava sentire dolore comunque. Dissi a tutti che stavo chiamando Nigel e dissi di venire nella nostra camera. Mi sentivo spaventato e calmo allo stesso tempo.

Ci riunimmo attorno al letto. Non le toccammo i piedi o la maggior parte del suo corpo visto che la tradizione buddista suggerisce che toccare queste parti del corpo in punto di morte può involontariamente trattenere la persona morente in questo mondo quando hanno bisogno di passare nell'aldilà. Facevamo a turno a tenerle leggermente le manie stringerle gentilmente. Dovevamo lasciarla andare ora. Anche se era difficile sentivo che era assolutamente l'unica cosa da fare – aiutarla e credere nell'universo.

Ripetei a Mairi che aveva fatto tutto ciò che doveva fare. Che saremmo stati bene e che poteva affrontare il viaggio verso un dolce futuro. Immediatamente il suo respiro cambiò e c'erano delle grandi pause tra un respiro e l'altro. Dissi la mia preghiera preferita, leggermente adattata, di Roshi John Garrie:

Pace a tutti gli esseri viventi

Possano tutti stare bene ed essere felici

E liberi dalla paura

Pace a tutti gli esseri viventi

Vicini o lontani

Reali o immaginari

Visibili o invisibili

Nati o non ancora nati

Possano tutti

stare bene ed essere felici e liberi dalla paura

Pace a tutti gli esseri viventi

Entro e oltre l'immaginazione

Nel mondo delle idee

Nel mondo dei ricordi

E nel mondo dei sogni



Possano tutti
stare bene ed essere felici e liberi dalla paura

Pace sia in tutti gli elementi
Terra, aria, fuoco e acqua
In tutto lo spazio, pace

Pace in tutto l'universo
Dalla più piccola cellula del nostro corpo
Incluse le cellule del cancro
Alla più grande galassia dello spazio
Pace e luce

Pace a tutti gli esseri viventi
Anche a quelli che sono qui presenti
Da quelli che sono stati nel passato
A quelli che sono ancora nel futuro
Possano tutti gli esseri anche quelli qui
Stare bene essere felici e liberi dalla paura

"Ora puoi andare in pace", dissi. E Mairi morì proprio in quel momento, 9.30 della sera. E Robert Sachs aveva ragione, l'ultimo respiro di Mairi fu un'ispirazione.

C'era quiete e una gran pace tutto intorno a noi, tale da poter sentire il suono del silenzio.

Nigel arrivò e constatò il decesso e tolse i tubi di drenaggio.

Cominciammo la veglia di 3 ore consigliata dalla tradizione buddista. I buddisti credono che la coscienza umana abbia bisogno di tre ore per lasciare il corpo del deceduto e può provare confusione ed essere disorientata. La veglia era la nostra cura dopo la vita per sostenere Mairi ad andare oltre gentilmente ed in pace. Spostammo il letto in mezzo alla stanza. Accesi una candela e sparsi sale marino attorno al letto come simbolo di purificazione. Misi poche gocce d'acqua sulla sua fronte per benedire i suoi pensieri, sui suoi occhi per benedire la sua vista, e sui suoi piedi affinché nessun demone la facesse cadere durante il suo viaggio. Trenta minuti dopo mezzanotte la veglia terminò e Jeanne e Ruth lavarono il corpo di Mairi e telefonai alle pompe funebri.

Poco dopo David ci chiamò sul balcone fuori della camera. Era stranamente chiaro, e le stelle riempivano la notte. La notte più chiara dell'anno, con Orione che troneggiava nella sua bellezza. Un viaggio era finito e un altro viaggio iniziava.

Mi sveglia il giorno dopo alle 7, in una chiara mattina soleggiata con uno spesso strato di brina sul giardino. Andai a fare una passeggiata con il nostro cane, Tom. Non c'era vento e non c'erano suoni se non quello di un occasionale uccello. Poche stelle indugiavano in un pallido cielo blu.

Il mondo sembrava immobile e ricordai le parole di Sogyal Rinpoche (1995, 31 dicembre): "Provare la morte è provare la libertà. Lei che ha imparato come morire ha dimenticato come essere schiava".

Buon viaggio Mairi. Possa l'amore sostenerti e sostenere me.

Tradotto da Roberta Marenzi

Revisionato da Giuliana Ratti



CO3 Noceto 2015



Scuola e dintorni

(a cura di: Antonella Chieffo segreteria@cstg.it)



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt

ESTATE 2015 A NOCETO

Sogno, mito e grandi archetipi

"Il sogno... è una specie di attacco frontale al cuore della nostra non-esistenza" Fritz Perls

"Abbiamo trasformato gli dei in malattie" (C. G. Jung)



Percorso tra Gestalt e psicologia archetipica condotto da

Riccardo Zerbetto

con la partecipazione di **Giorgio Antonelli**

il workshop teorico-esperienziale prevede un lavoro sui contenuti onirici presentati dai partecipanti in un'ottica gestaltica con integrazioni teoriche in una prospettiva freudiana, junghiana e hillmaniana.

Verrà approfondito il tema della dimensione immaginale e della psicologia archetipica nella prospettiva di James Hillman, Henry Corbin e Walter Otto e verranno tratteggiati, nello specifico, i grandi archetipi (divinità olimpiche) della tradizione greca con applicazione nel lavoro clinico della prospettiva gestaltico-archetipica. Una particolare attenzione verrà riservata da R. Zerbetto alla dimensione del tempo (**tripode delfico**) e da G. Antonelli alla dimensione dello spazio (**la casa di Ade**) nel vissuto onirico. I temi mitico-archetipici nei quali ci immergeremo saranno, in particolare, quelli di **Orfeo, Medea e Ifigenia**.

E' prevista una sessione di GestaltArt condotta dalla scultrice **Ursula Corleis**, compagna di Herbert Hoffman presso la residenza di Istine (Radda in Chianti).

Sede e orario: Il workshop, di 30 ore, è accreditabile per il Master su **Dreamwork e mondo immaginale** promosso dal CSTG e si svolgerà presso il nostro "Portico del sognatore" presso il "Podere di Noceto (Ville di Corsano), Via di Grotti-Bagnaia 1216, **da giovedì 23 luglio ore 15,30 a domenica 26 luglio ore 13,30 del 2015.**

Il costo è di 280 euro comprensivi di vitto e alloggio (250 per i soci del CSTG e CONACREIS)

Conducono il seminario:

Riccardo Zerbetto, psichiatra, direttore Centro Studi Terapia della Gestalt

Giorgio Antonelli, psicoanalista junghiano, già pres. Associazione di Psicologia e letteratura, co-curatore di *Sogno, crocevia di mondi* (Alpes) con contributo di R. Zerbetto su *L'approccio gestaltico al sogno*.

Per informazioni: cstg@mclink.it - tel 3288719610- Siti: www.cstg.it e www.nocetiamo.it



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt

DISCOVER CSTG



“Serate gratuite e informali aperte a tutti alla scoperta del mondo gestaltico e dei suoi nuovi ed inediti sviluppi”

Prossimi incontri

Lorenza Borra	29 settembre	Counseling in corsia
Saida Corsini	27 ottobre	Tra Counseling e teatro: è amore!
Carla Basciano	27 novembre	Consapevolezza gestaltica tra i meandri della vita politica
Giorgia Saccà	15 dicembre	Disturbi del comportamento alimentare e diversi approcci al trattamento

Ingresso libero, su prenotazione

Ore 20.30 presso CSTG, via S. Mercadante 8, Milano (MM 1 e 2 Loreto).

Tel. 02.29408787 o email a: segreteria@cstg.it

Psicoroad a spasso nella psicologia



**18-20 settembre 2015 a Noceto Strada Ville di Corsano
"Le nostre polarità"**

Si impara più dalle esperienze sul campo piuttosto che dai libri. Per superare questo gap, per darci un assaggio di uno dei nostri possibili e molteplici futuri professionali, il **Centro Studi di Terapia della Gestalt** ha sviluppato l'idea di un percorso in cui poter affrontare diverse tematiche psicologiche: **Psicoroad** ci offre l'opportunità di rispondere a tutti i nostri dubbi e di vedere cosa vuol dire fare concretamente lo psicologo.

La moltitudine di "parti di noi" – alcune definibili come **polarità**, molto divergenti tra loro – spesso in contrapposizione, può essere ri-avvicinata, re-integrata in modo da poter essere vissuta non come coro di voci discordanti dentro di noi ma come un coro più armonioso che possa ri-suonare come una sola grande voce più consapevole, decisa, sicura e serena per noi stessi, rassicurante e rasserenante per chi ci è vicino.



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt



Studio Metafora e CSTG presentano:
a cura della Dott.ssa Donatella de Marinis
19 settembre 2015 ore 10 - 18

*Giornata di apprendimento di tecniche di Programmazione
Neurolinguistica, per counsellor , psicologi o psicoterapeuti.*

Tecnica di dissociazione V/K per ricordi negativi e traumatici.

*Ristrutturazione in sei fasi per favorire il cambiamento di
comportamenti indesiderati.*

*Il gruppo dovrà essere formato da 10/12 persone, il costo della
giornata sarà di 60 euro +Iva.*

Per informazioni:

segreteria@studio-metafora.it tel.02/29522329

segreteria@cstg.it tel. 02/29408785



Eventi



DAL 10 GIUGNO A MILANO A CENA COL DOTT. FREUD

Nell'ambito degli eventi EXPO in Città, l'associazione Giovani Psicologi della Lombardia propone un Ciclo di cene conviviali dove il menu sarà ispirato al celebre libro di Hillman e Boer 'La cucina del Dottor Freud' (Cortina editore), mentre esperti guideranno la riflessione su cibo & anima. Ad ogni cena seguirà la settimana seguente un incontro di approfondimento in sedi accademiche. Costo 30 euro per la cena. Per partecipare sia alle cene che alle conferenze tecniche occorre prenotarsi alla email info@giovanipsicologi.it. L'ingresso costa 20 Euro ma si può avere lo sconto del 50% acquistando il biglietto alla cena.

IN CALENDARIO:

Benessere psicologico e alimentazione sana: cena il 26 giugno, ore 20,30, al ristorante Il tempio di Bacco in via Bertani 2 con la Dr.ssa Malfatto, medico cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano, la Dr.ssa Castelnuovo, psicologa esperta in psicologia del comportamento alimentare, e il Dr. Montermini, psicologo dello sport. Conferenza tecnica il 2 luglio, ore 19, sede IACP, via Burlamacchi 11, Milano con la Dr.ssa Faini, psicologa, psicoterapeuta e direttrice della scuola di specializzazione in psicoterapia IACP.

Cibo e sessualità: cena il 9 luglio, ore 20,30, al ristorante la Cantina del Giannone, in via Giannone 10, con Grazia Scanavini, giornalista e scrittrice, e la Dr.ssa Orlandazzi, psicologa esperta in sessuologia. Conferenza tecnica il 15 luglio, ore 19, sede Studio Psychè, via Arco 4 con Dr.ssa Del Vicario, psicologa e psicoterapeuta, esperta in sessuologia clinica.

Alimentazione consapevole, Mindfulness: cena il 17 settembre (data da confermare), ore 20,30 al ristorante Mudra Living Soul Food, Via Parenzo 7 con la Dr.ssa Vlacos, psicologa esperta in Mindfulness, e la Dr.ssa Tedesco, psicologa. Conferenza tecnica il 24 settembre (data da confermare), ore 19, sede Istituto REM, Viale Caldara 20, Milano con il Dr. Amadei, psichiatra, psicoterapeuta, esperto Mindfulness e direttore dell'Istituto di Psicoterapia relazionale orientata alla Mindfulness Istituto REM.

Cibo ed emozioni: cena 30 settembre, ore 20,30 al ristorante Serendepico, Piazza Castello 1 con la Dr.ssa Sainaghi, psicologa. Conferenza tecnica l'8 ottobre, ore 19, sede Studio Psychè, Via Arco 4, Milano con la Dr.ssa Beccia, psicologa psicoterapeuta e direttrice della scuola di specializzazione in psicoterapia Centro Clinico Crocetta.

Disturbi Alimentari: cena 14 ottobre (data da confermare) ore 20,30 al ristorante Rocking Horse, Corso Como 12, con il Dr. Schneider, psicologo e psicoterapeuta, e il Dr. Panella, psicologo esperto in disturbi alimentari. Conferenza tecnica il 20 ottobre, ore 19, sede Studio Psychè, Via Arco 4, Milano con la Dr.ssa Ugazio, psicologa, psicoterapeuta, esperta in disturbi alimentari psicogeni, direttrice della scuola di specializzazione in psicoterapia EIST.

Enogastronomia e Psicologia: cena 29 ottobre (data da confermare) ore 20,30 al ristorante Pane al Pane, Vino al Vino, Via tadino 48 con il Dr. Zerbetto, psichiatra, psicoterapeuta e direttore della scuola di specializzazione in psicoterapia CSTG, con Marco Mangiarotti, enogastronomo, giornalista e Vice-Direttore del quotidiano Il Giorno, e con la Dr.ssa Saccà, psicologa. Conferenza tecnica giovedì 5 novembre, ore 19, sede CSTG, Via Mercadante 8, sempre con il Dr. Zerbetto e Marco Mangiarotti.



Congresso "Attaccamento e Trauma Sviluppo della Personalità e Psicoterapia"

Teatro Brancaccio di Roma
dal 25 al 27 di Settembre 2015

RELATORI

- Daniel Siegel (Stati Uniti),
- Allan Schore (Stati Uniti),
- Pat Ogden (Stati Uniti),
- Kathy Steele (Stati Uniti),
- Edward Tronick (Stati Uniti),
- Peter Fonagy (United Kingdom),
- Russel Meares (Australia),
- Arnoud Arntz (Olanda)
- Eckhard Roediger (Germania),
- Stephan Doering (Germania),
- Giancarlo Dimaggio (Italia)

PREMIO PER LA RICERCA

Verrà attribuito un Premio per la Ricerca di 10.000€ ad un giovane Ricercatore che si sia distinto per il suo lavoro nell'Ambito dell'Attaccamento, del Trauma e dei Disturbi di Personalità

CONCERTO E CENA DI GALA

Alla sera del Sabato una Cena di Gala a Palazzo Grassi e un Concerto con i Musica Nuda, gruppo famoso in tutto il mondo.

E' inoltre prevista una riduzione di 100 euro sul costo totale di 420 euro per iscrizioni perfezionate entro il 30 Giugno p.v.

Per info: <http://www.istitutodiscienze cognitive.com/>





Segnalazioni

Nuove pubblicazioni da www.psiconline.it:

Giovanni Garufi Bozza (a cura di)

La torre di Igea. Psicosomatica e psicologia della salute

2015, Collana: Ricerche e Contributi in Psicologia Pagine: 422 Prezzo: € 28.00 Editore: Psiconline

Fabrizio Gambini

Paranoie. Tra psichiatria e psicoanalisi: saperi fare con la psicosi

2015, Collana: Clinica psicoanalitica dei legami sociali Pagine: 174 Prezzo: € 22,50 Editore: Franco Angeli

Grazia Maria Scafidi Fonti, Sabina La Grutta, Elena Trombini (a cura di)

Elementi di psicodiagnostica. Aspetti teorici e tecnici della valutazione

2015, Collana: Serie di psicologia Pagine: 400 Prezzo: € 36.00 Editore: Franco Angeli

Claudio Risé, Paolo Ferliga

Curare l'anima. Psicologia dell'educazione

2015, Collana: Saggi Pagine: 218 Prezzo: € 15.50 Editore: La Scuola

Giovanna Ranchetti

Il percorso identitario degli adolescenti di origine straniera. Tra culture affettive e diversità culturali

2015, Collana: Scienze e salute. Saperi transculturali Pagine: 192 Prezzo: € 24.00 Editore: Franco Angeli

Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio

Vincere il panico

2015, Collana: Ingrandimenti Pagine: 138 Prezzo: € 16.00 Editore: Mondadori

Lucio Della Seta

Debellare l'ansia e il panico

2015, Collana: Oscar saggi Pagine: 114 Prezzo: € 10.50 Editore: Mondadori

Fivaz-Depeursinge Elisabeth; Philipp Diane A.

Il bambino e la coppia. Comprendere e trattare le famiglie con bambini in età prescolare

2015, Collana: Psicoterapia con la famiglia Pagine: 240 Prezzo: € 25.50 Editore: Raffaello Cortina

Paolo Legrenzi

6 esercizi facili per allenare la mente

2015, Collana: Temi Pagine: 126 Prezzo: € 12.00 Editore: Raffaello Cortina

Marc Wittman

Il tempo siamo noi

2015, Collana: Le sfere Pagine: 140 Prezzo: € 15.00 Editore: Carocci

Maurilio Orbecchi

Biologia dell'anima. Teoria dell'evoluzione e psicoterapia

2015, Collana: Saggi. Psicologia Pagine: 188 Prezzo: € 18,00 Editore: Bollati Boringhieri

Paola Versari

Dalla «bella vita» a una vita bella. Colmare i vuoti di senso alla scuola di Viktor E. Frankl

2015, Collana: Anima & psiche Pagine: 280 Prezzo: € 16.00 Editore: Ares

Hanna Segal

Introduzione all'opera di Melanie Klein

2015, Collana: Psicoanalisi e civiltà contemporanea Pagine: 192 Prezzo: € 18.00 Editore: Giunti Editore

Primo Lorenzi

La follia di Oreste. Psicopatologia di un personaggio del mito

2015, Collana: Minima-Psy Pagine: 130 Prezzo: € 13,00 Editore: Alpes Italia



Corrado Dastoli (a cura di)

La coerenza nel lavoro con i gruppi

2015, Collana: Strumenti/Psicologia Pagine: 144 Prezzo: € 15.00 Editore: Vita e Pensiero

Sigmund Freud

Tre saggi sulla teoria sessuale

2015, Collana: Minima Pagine: 184 Prezzo: € 8.90 Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Valeria Verrastro

Psicologia dell'orientamento in adolescenza. Teoria, metodi e strumenti

2015, Collana: Serie di psicologia Pagine: 176 Prezzo: € 23.00 Editore: Franco Angeli

Mirella Zanobini, Paola Viterbori, Alda Scopesi

Le difficoltà e i disturbi del linguaggio attraverso le lenti dell'ICF

2015, Collana: Psicologia della disabilità e dei disturbi dello sviluppo Pagine: 176 Prezzo: € 22.00 Editore: Franco Angeli

Lidia Fogarolo

Grafologia e sessualità. Un'analisi psicologica, sociale e culturale del comportamento sessuale

2015, Collana: Techne Pagine: 200 Prezzo: € 19.50 Editore: Graphe.it

Stefania Napolitano

Clinica della differenza sessuale. Fantasma, sintomo, transfert

2015, Collana: Campi della psiche Pagine: 120 Prezzo: € 16.00 Editore: Quodlibet

Sara Eba Di Vaio, Edoardo Ercoli

Le 10 regole dell'amore. Per imparare a vivere relazioni più consapevoli e durature. Con esercizi di autoanalisi

2015, Collana: Le comete Pagine: 128 Prezzo: € 16,00 Editore: Franco Angeli

Lella Ravasi Bellocchio

I sogni delle donne. Con e-book

2015, Pagine: 370 Prezzo: € 15,00 Editore: UTET

Colette Soler

L'inconscio a cielo aperto della psicosi

2015, Collana: Clinica psicoanalitica dei legami sociali Pagine: 228 Prezzo: € 26,00 Editore: Franco Angeli

Nicolò Terminio

Siamo pronti per un figlio? Amarsi e diventare genitori

2015, Collana: Progetto famiglia Pagine: 112 Prezzo: € 13,00 Editore: San Paolo Edizioni

Rosa Cera

Famiglie: luoghi di incontri e di confronti. Come cambiano i ruoli e i rapporti familiari

2015, Collana: Psicologia Pagine: 194 Prezzo: € 19,00 Editore: Franco Angeli

Alain Berthoz

La vicarianza. Il nostro cervello creatore di mondi

2015, Collana: Le Scienze Pagine: 200 Prezzo: € 14,90 Editore: Codice

Sigmund Freud

Ossessioni, fobie e paranoia. Ediz. integrale

2015, Collana: I MiniMammut Pagine: 238 Prezzo: € 3,90 Editore: Newton Compton

Sigmund Freud

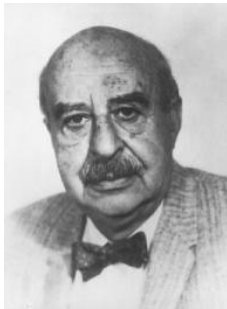
Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio. Ediz. integrale

2015, Collana: I MiniMammut Pagine: 286 Prezzo: € 3,90 Editore: Newton Compton

Julia Kristeva

In principio era l'amore. Psicoanalisi e fede

2015, Collana: Voci Pagine: 108 Prezzo: € 11,00 Editore: Il Mulino



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

(a cura di Laura Bianchi laurabm@libero.it)

"Vorrei parlare ancora del processo di crescita. La parola chiave è responsabilità. Responsabilità significa capacità di reagire, ma spesso si intende come obbligo.

Un obbligo è un'azione che intraprendiamo sotto la pressione di un 'dominatore', sia esterno che interno, per cui è di solito accompagnato da risentimento. Responsabilità invece significa: "Sono sensibile", "Sono capace di rispondere", "So quello che succede". Poiché sono consapevole solo di quello di cui ho esperienza e di come vedo il mondo, posso essere responsabile solo di me e di nessun altro."

Tratto da "L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan" di Fritz Perls e Patricia Baumgardner

Risonanze

(a cura di Fabio Rizzo: rizzofa@fastwebnet.it)

Se colui che interroga fosse uno dei Sofisti o degli eristi o dei contenziosi, io gli risponderei: "Per conto mio, ho detto; e se non dico bene è compito tuo riprendere il discorso e confutarlo". E se, invece, come io e tu ora, fossero amici quelli che volessero fra loro discutere, allora occorrerebbe rispondere con maggior calma e con maggior rigore dialettico. E il maggior rigore dialettico consiste non solo nel rispondere il vero, ma anche nel rispondere mediante quei termini che l'interrogato convenga esplicitamente di conoscere.

Platone, *Menone 75c-d*, in *Tutti gli scritti*, p. 945 (Rusconi, 1991)

La conversazione fra gli spiriti liberi: come quando in più persone si scala una ripida montagna, non lottando uno contro l'altro e contendendosi il terreno. Le dispute sono detestabili.

F. Nietzsche, *Frammenti postumi 1876-1878*, in *Opere di Friedrich Nietzsche*, vol. IV**, p. 315 (Adelphi, 1965)

Quando si conversa intorno ad un argomento, lo vediamo capitare anche nei nostri lavori di gruppo, accade spesso di assistere a discussioni che somigliano più a conflitti che a scambi di idee. Trovo che, sotto questo aspetto, i brani qui abbinati, di due tra i più importanti pensatori dell'Occidente, oltre a fornire interessanti indicazioni di ordine metodologico, mettano specialmente in rilievo come in tali occasioni l'obiettivo che è meglio avere in vista sia non sia tanto l'affermazione personale quanto il raggiungimento di una qualche verità condivisibile.



La disabilità che è in noi

(a cura di Laura Maria Simeoni, counselor CSTG :

laura.m.simeoni@gmail.com)

IL LIMITE È UNA RISORSA

Al concetto di limite non raramente viene associata una connotazione negativa, un meno, una mancanza: ma siamo sicuri sia così?

Pensate ad una corsa sfrenata: se ad un certo punto il vostro corpo non vi obbligasse a rallentare, quali sarebbero le conseguenze?

Limite (Treccani, vocabolario della lingua italiana): a) *Confine, linea terminale o divisoria;* b) *In senso più astratto, confine ideale, livello massimo, al disopra o al disotto del quale si verifica normalmente un determinato fenomeno.*

Ma quali avvenimenti accadono prima e dopo il limite? Perché il limite esiste, c'è?

Quando penso al concetto di limite mi emergono solitamente due immagini: l'immagine di un muro e l'immagine di un fiume.

Cosa accade quando un fiume incontra un muro?

Forse le possibilità che si creano sono così infinite che non le possiamo nemmeno immaginare.

L'acqua inizierà a scorrere lungo i lati del muro? Si accumulerà in parte davanti al muro? Penetrerà sotto il muro stesso? Lo supererà dall'alto? Combinerà una e più di tali possibilità creandone di infinite? Riuscirà pian piano a filtrare attraverso il muro? Si creerà un lago? La resistenza del muro farà accrescere la forza e la velocità



dell'acqua? Non possiamo sapere a priori quali avvenimenti avranno luogo, con quali modalità, in quale successione e come si intersecheranno fra di loro, ma sappiamo che il fiume, a suo modo, non si fermerà, continuerà a scorrere.

Il limite può essere quindi osservato quale "parte dell'insieme", in grado di far emergere delle caratteristiche. Avrebbe il fiume sviluppato ed appreso le sue molteplici possibilità se avesse continuato semplicemente a scorrere senza incontrare limiti ed ostacoli?

Integrare i nostri limiti interiori ed exteriori, che esistono, che ci sono, che non si possono negare, non offre quindi l'opportunità di riconoscere loro il ruolo di risorsa invece di mancanza?

Pensando al concetto di limite, oltre all'immagine del muro e del fiume mi emerge anche quella degli **argini** e delle **sponde**: nel momento in cui il fiume riesce a scorrere liberamente nel suo tracciato, non è lui stesso che, scavando, crea i suoi argini superandoli solo in casi eccezionali? E tali argini invece di ostacolarlo non lo aiutano a scorrere più fluido e deciso proprio perché il tracciato è il suo?

Il limite quindi "aguzza l'ingegno", sviluppa la creatività, aiuta a trovare la propria via?

Il limite, in quanto ostacolo forte e rigido, mette a disposizione una forza, fisica, integrando la quale è possibile, come nell'utilizzo di una leva, moltiplicare le proprie possibilità e scoprire sempre più le proprie qualità, la propria modalità di essere?

Nella disabilità non è raro osservare fenomeni fisici evidenti di questo tipo: persone che non hanno le braccia che riescono a fare con gambe e piedi movimenti che chi non si trova nella loro condizione non riesce nemmeno ad immaginare, persone con disabilità uditiva che leggono le labbra, persone con disabilità visiva che percepiscono moltissimo con il corpo.

Ed oltre al corpo, che è con facilità evidente, che appare, qual è la creatività che il limite stimola in anima e mente? Io ho visto per es. persone con grandi difficoltà di movimento e di parola capaci di estrema empatia verso se stessi ed altri.

I nostri limiti interiori ed exteriori quali doni ci hanno portato? Quanta energia ci hanno offerto nel procedere e sviluppare il nostro cammino?

Certo, non è per nulla semplice accogliere ed integrare i limiti (ne so qualcosa anche io grazie soprattutto alla relazione con mia figlia con disabilità che ogni giorno, più volte al giorno, mi obbliga a mettermi in discussione nell'accogliere la disabilità, la fragilità ed i limiti che sono in me) eppure l'integrazione dei propri limiti non è forse una delle vie per connettersi con il Tutto?

Giorni fa leggevo di Beethoven. Ho una cultura musicale molto scarsa e ci sono arrivata grazie a mia figlia con disabilità, è uno degli argomenti che ha scelto per la sua tesina dell'esame di terza media. Beethoven ha composto la Sinfonia N°9 nel 1824, tre anni prima di morire. Aveva 54 anni, dall'età di 28 anni aveva iniziato ad avere problemi di udito e ormai non sentiva praticamente più. La "nona sinfonia" è uno dei pezzi di musica classica più conosciuti al mondo, arriva a tutti. La qualità ritenuta essenziale per la musica (l'udito) ha proposto un limite che, accolto, ha fatto emergere e sviluppare altri canali comunicativi tali da non escludere quasi nessuno? Di solito si dice "nonostante fosse privo di udito", personalmente dico "grazie al fatto che era privo di udito". La mia è una proposta, non una certezza, ma nel dubbio: grazie Ludwig.

Sul tema "limite e creatività" vi consiglio la lettura dell'articolo "*Metodo 71: la creatività ama gli ostacoli, i limiti, i vincoli e le barriere*" di Annamaria Testa presente sul blog "*Nuovo e utile, NU, teorie e pratiche della creatività*" (www.nuovoutile.it). Ringrazio Giorgio Lavelli che, postandolo su Facebook, mi ha offerto l'occasione di leggerlo.

PS: stavo per inviare l'articolo quando la Rete mi ha fatto un altro dono. *Claudio Imprudente*, di cui sicuramente vi ho già accennato altre volte, scrive: "*Dall'esterno, ampliando i confini, il mondo ci appare tutto nuovo, multiforme, in movimento, per certi versi indecifrabile e per questo ancora più bello e interessante. Perché siamo noi, di fatto, a costruire la nostra gabbia di sicurezze, la nostra «prigione». Siamo noi a decidere come spostare le linee, che cosa mettere o non mettere tra noi e gli altri, a inventare geografie*". ("Da grande farò l'astronauta", di Claudio Imprudente, su www.messaggerosantantonio.it).

Ma allora i limiti in realtà non esistono e li creiamo noi?

Claudio Imprudente, persona con disabilità grave dalla nascita (comunica solo attraverso il movimento degli occhi), giornalista, scrittore e presidente del Centro Documentazione Handicap di Bologna.

Claudio non ha mai fatto l'astronauta nell'universo ma mi è capitato di partecipare a delle sue conferenze e posso dire che sulla terra l'astronauta lo ha fatto e lo fa, probabilmente tutti i giorni.



Visti e letti

SARÀ IL MIO TIPO?: CHE BRUTTO TITOLO PER UN BEL FILM!

da: www.taxidivers.it

Dopo la conturbante Mathilde, nel *Marito della parrucchiera* di **Patrice Leconte** (1990), e la delicatissima, ma determinata, Layale in *Caramel* di **Nadine Labaki** (2007), torna ora la figura della parrucchiera al cinema. E' la bionda, coloratissima, Jennifer (**Émilie Dequenne**), nel film *Sarà il mio tipo?* di **Lucas Belvaux**. Titolo riduttivo, che vuole riscattarsi nel sottotitolo, *E altri discorsi sull'amore*, per una storia che ci interroga seriamente sulla maniera di vivere il sentimento più spiazzante della nostra vita, ma che ripropone, alla fine, lo stesso, eterno quesito. Se in tutte le coppie debba esserci sempre chi ama di più e chi meno, se e fino a che punto *convenga* lasciarsi andare fino a dirle tutte, ma proprio tutte, le parole dell'amore, o non sia più *sano* tenerne qualcuna per sé. E' molto bionda, Jennifer, allegra, esuberante, soprattutto quando il sabato sera indossa i suoi abiti di lamé e canta con le amiche imitando le grandi star, in un locale di provincia. Sembra vivere di karaoke e rotocalchi; in realtà incarna perfettamente la massima di

Alda Merini: "Se le donne sono frivole, è perché sono intelligenti ad oltranza".

Ma il cinema continua a confinare la leggerezza nella sottocultura, mentre la cultura, quella vera, è tutta condensata qui nel personaggio maschile di Clément (**Loïc Corbery**), professore di filosofia, parigino, autore di un libro che mentre parla di sentimenti, li annulla con la sua razionalità.. Lo si vede di casa a Les Deu Magots, frequentare i vernissage, lavorare in una biblioteca che intimidirebbe chiunque, ribellarsi all'idea di dover insegnare in un liceo di Arras, perché, dice, la provincia finirà per ucciderlo.

Invece di spegnersi, comincia a corteggiare la parrucchiera del luogo dopo il primo taglio di capelli e i due, così naive lei e così raffinato lui, si innamorano. Jennifer, che ha buonsenso, non cede subito, ma poi mette da parte ogni timore: dice più volte di amarlo, lo chiama "gattone filosofo", con una spontaneità che non merita il mutismo di lui, le risposte sostituite dallo sguardo attento e dal sorriso sornione, dal balbettio dei "forse", dei "non so". Tutte le parole che invece sa e potrebbe dire sembrano smorzarsi sul nascere, farsi barriera comunicativa, fino ad esprimersi soltanto leggendole i grandi autori. Le regala Dostoevskij e Kant, mentre lei racconta l'ultimo gossip su cui è ferratissima e lo costringe a un ballo sfrenato. Quando Clément, dopo tante resistenze si abbandona alla danza, ci si commuove, perché anche noi possiamo finalmente, anche se per poco, allentare le difese.

Si poteva costruire una commedia divertente, perché ci piace godere delle differenze; è stata scelta invece una narrazione sincera, sulla difficoltà delle intese quando nella realtà tutto divide. Non ci si rilassa quasi mai davanti a questa storia d'amore, neanche all'inizio, nonostante sia lieve, perché siamo già sospettosi della sua durata e già, sulle luci dei volti che si innamorano, intuiamo l'ombra della delusione. Soffre soprattutto Jennifer, o forse no, forse è solo lei a dichiararlo, con il senno dell'amore (che ossimoro, ahinoi!), che le fa dire "Se non sei geloso è perché non mi ami abbastanza"; soffre ancora di più non potendosi acquietare dopo la risposta banale, stupidamente giustificatoria: "non sono geloso perché mi fido di te".

La prima parte del film racconta lo stupore, l'incredulità, la gratitudine dell'amore; la seconda i giochi, le paure, le insensatezze di tutte le coppie del mondo, e di sempre. Chissà se è vero che Jennifer ama più di Clément! O se è perché lei non ha paura a dirlo! Se la loro distanza poi è solo culturale, o di carattere, o, perché no, di genere. Là dove il femminile che viene da Venere parla per essere rassicurato ed il maschile che viene da Marte, invece, tace, perché si paralizza, tanto più la richiesta è pressante, tanto più il bisogno di lei è così intenso da compromettere persino la relazione.

Certo Clément parte svantaggiato, se il regista **Lucas Belvaux** ce lo mostra all'inizio mentre la sua donna parigina lo lascia, rinfacciandogli l'incapacità di esprimere emozioni e di impegnarsi nella coppia. Però, ora sembrerebbe davvero innamorato di Jennifer, mentre lei continua a coinvolgerlo e avvolgerlo nel suo essere così spudoratamente autentica. Insomma, sono lì, che si avvicinano e allontanano: un uomo e una donna che la distanza rende prima complementari, e poi inconciliabili, perché sanno amare ciascuno con la propria modalità e nessuno dei due è capace di comprendere quella dell'altro.

Pas son genre (Non il mio tipo) è il titolo francese, dal libro di **Philippe Vilain**, perché in effetti non ci sarebbe bisogno neanche di chiederselo. Jennifer non è il tipo di Clément, così come Clément non è il tipo di Jennifer. Questo noi lo capiamo subito, con maggiore sapienza dei protagonisti, e sappiamo soprattutto di non poter sperare nel lieto fine, per l'impaccio con cui ciascuno si muove nel mondo dell'altro. Ma se all'inizio possiamo ancora ragionare sulla differenza tra i due (sociale e culturale), quando il legame diventa più forte non ci resta che affrontare emotivamente il dispiacere della fine. Si tratta solo di vedere quando, come, e con quanto dolore avverrà. E, ancora una volta, chiederci, come ha fatto Simone de Beauvoir, quali sono i meccanismi misteriosi dell'innamoramento e dell'amore:



"Perché ci s'innamora? Nulla di più complesso. Perché è inverno, perché è estate, per eccesso di lavoro o per troppo tempo libero, per forza per bisogno di sicurezza, per amore del pericolo, per disperazione, per speranza. Perché qualcuno non ti ama. Perché qualcuno ti ama".

Margherita Fratantonio



Da giornali e riviste

(a cura di Silvia Ronzani: sronzani@tiscali.it)

ANORESSIA, PROPOSTA DI LEGGE PER COMBATTERLA: "NUTRIZIONE OBBLIGATORIA SE LA VITA È A RISCHIO" di VALERIA PINI

Da La Repubblica del 18 maggio 2015

L'iniziativa della deputata del Pd Moretto. Tso nei casi più gravi. E una task-force di specialisti in strutture pubbliche a costo zero.

La proposta di legge della deputata del Pd Sara Moretto per combattere i disturbi alimentari CURE OBBLIGATORIE per fermare l'anoressia, una malattia che colpisce sempre più ragazzi e può anche uccidere. L'idea è quella di imporre il nutrimento e le cure psicologiche e psichiatriche necessarie a ragazze e ragazzi che rifiutano il cibo. A chiedere il trattamento sanitario obbligatorio per i casi di gravi disturbi del comportamento alimentare è la deputata del Pd Sara Moretto, con una proposta di legge che sarà presentata domani alla Camera dei deputati, alle 14,30. Un provvedimento che ha l'obiettivo di salvare tante vite: le persone con questa patologia hanno una mortalità tra le 5 e le 10 volte maggiore dei loro coetanei. Spesso il problema viene individuato troppo tardi, visto che nella maggior parte dei casi i medici di famiglia non riescono a individuare precocemente le persone con disturbi alimentari. I pazienti 'nascondono' a lungo i loro problemi e si interviene quando la malattia si è cronicizzata.

Se la vita è a rischio. "Il trattamento sanitario obbligatorio per i pazienti affetti da disturbi alimentari e in pericolo di vita è un tema delicato e indispensabile da affrontare - spiega Moretto - . Il Tso si applica ai problemi psichiatrici. La bulimia e l'anoressia nervosa sono disturbi psichiatrici, ma non c'è una norma che obbliga i pazienti maggiorenni ad accettare la nutrizione obbligatoria, se la rifiutano. C'è un buco normativo. A volte i medici intervengono in autonomia, ma altre volte molte ragazze non accettano le cure e si lasciano morire lentamente. In altri casi decidono di suicidarsi".

Il rifiuto delle cure. La difficoltà di accettare la cura è uno dei più importanti fattori di cronicizzazione dei disturbi del comportamento alimentare. Secondo la letteratura scientifica il 6-10% delle persone affette da anoressia muore e almeno la metà di queste morti è conseguenza della malnutrizione e delle sue complicanze organiche, mentre il restante 50% si toglie la vita. "La proposta - spiega Moretto - nasce dalla constatazione che molte persone affette da disturbi del comportamento alimentare rifiutano, stabilmente o periodicamente, i trattamenti sanitari. In modo particolare c'è spesso un rifiuto dei trattamenti nutrizionali anche quando hanno caratteristiche di cure salva vita o, comunque, in condizioni di grave malnutrizione. Abbiamo preso come spunto l'esperienza dell'ULSS 10 Veneto Orientale, dove è attivo un Centro che ha raggiunto risultati riconosciuti in tutto il territorio nazionale".

Sostegno alle famiglie. In Italia sono circa 3 milioni le persone colpite da disturbi alimentari, 2,3 sono adolescenti. A volte ci si ammala anche a 10 o 12 anni. Nella maggior parte dei casi il problema riguarda una donna, ma sono in crescita anche i pazienti uomini. "E' urgente fornire alle famiglie delle persone affette da disturbi del comportamento alimentare uno strumento per evitare di dover assistere alla morte dei loro cari. Credo inoltre che il trattamento sanitario obbligatorio per la nutrizione debba essere fornito dal Servizio Sanitario Nazionale, nelle strutture pubbliche di tutta Italia, e debba essere gestito da una équipe multi professionale includente psichiatri, esperti in nutrizione clinica e pediatri. Chiediamo alle Regioni di individuare le strutture pubbliche dove fare questi trattamenti, fra i posti letto già esistenti. E' indispensabile e urgente dare alle famiglie delle persone affette da anoressia e bulimia uno strumento efficace per combattere queste gravi patologie che possono portare alla morte"

DEPRESSIONE NEI BAMBINI, QUEI SEGNALI PER DISTINGUERE IL DISTURBO DAI CAPRICCI

di SARA FICOCELLI

Da La Repubblica del 2 maggio 2015

Secondo diversi studi, il fenomeno colpisce il 2% dei più piccoli e il 4-8% degli adolescenti. Loro non sono in grado di descrivere il malessere, ma ci sono dei comportamenti che possono aiutare i genitori a intervenire. L'esperta



spiega quali sono questi indicatori, che ruolo può avere la scuola, come si arriva a una diagnosi e quali sono percorsi di cura più efficaci

Salimbene de Adam da Parma, religioso e scrittore, nella sua "Cronica" del 1200 riporta la leggenda secondo cui l'imperatore Federico II di Svevia voleva scoprire che lingue avrebbero parlato i bambini se nessuno avesse mai comunicato con loro. Così alcuni piccoli vennero sottratti alle loro madri e affidati a delle balie, nutrici con l'ordine di dar loro da mangiare, lavarli, cambiarli, dissetarli. Ma senza mai parlare con loro. La leggenda narra che l'esperimento si concluse tragicamente. Tutti i bambini dati alle balie morirono, mentre quelli lasciati con le madri, autorizzate a parlare loro, sopravvissero.

È la prima descrizione di una gravissima forma di depressione infantile, quella cosiddetta "anaclitica" che molti secoli dopo, passata la Seconda guerra mondiale, gli psicanalisti John Bowlby e René Spitz osservarono nei bambini ospiti di un orfanotrofio, ben curati e nutriti, ma privati delle cure, del contatto, delle attenzioni e dell'amore delle loro mamme: 27 su 34 di loro morirono entro un anno.

L'aumento di attenzione e sensibilità verso i bambini e il progresso delle scienze finalizzate a interpretare i loro comportamenti, sentimenti e disagi, consentono oggi di dire che anche loro, come gli adulti, possono soffrire di depressione. Ne abbiamo parlato con l'esperta Adelia Lucattini: "Nei primissimi anni di vita, e in particolare nei bambini da zero a 10 anni - spiega la psichiatra, psicoterapeuta e psicoanalista - la depressione è un fenomeno piuttosto frequente. È diagnosticabile in età pre-scolare, tra i 2 e i 5 anni, e anche da 0 a 3 anni, benché si tratti di una situazione molto più rara. A parte alcune forme gravi e ben conosciute, la depressione più frequente è anche la meno grave, ma provoca ovviamente una grande sofferenza nel bambino e nella sua famiglia. Inoltre, se non riconosciuta e trattata, può avere delle ripercussioni importanti sulla sua vita presente e sul suo sviluppo, e quindi sul suo futuro di adolescente e di adulto".

Quanti bimbi ne soffrono - Molti studi epidemiologici riportati dal Ministero della Salute hanno stimato che il 2% dei bambini ha avuto almeno un episodio depressivo nel corso della vita, percentuale che sale al 4-8% tra gli adolescenti. Ma mentre è cosa certa che le ragazze abbiano maggior probabilità di imbattersi nella depressione, per i bambini non esistono stime ufficiali che differenzino la situazione tra maschi e femmine. "Le forme depressive nei bambini sono generalmente reattive rispetto a eventi traumatici personali e familiari - spiega Lucattini - , a malattie fisiche importanti, a disturbi specifici dell'apprendimento, talvolta all'adozione. Il bambino depresso di rado appare triste, piange o parla del proprio stato, perché non è in grado di dire che cos'è quello che sente. Lo sente, ma non sa dargli un nome. Questa difficoltà è essa stessa causa di un disagio che può impedire al piccolo di superare naturalmente la cosa".

Può addirittura capitare, spiega l'esperta, che alcuni bambini parlino di suicidio o dicano che morire "sarebbe meglio", pur non essendoci la piena consapevolezza del significato "reale" della parola "morte" prima degli 8-9 anni. "Sono comunque segnali che non vanno mai sottovalutati o sminuiti - continua Lucattini - e che anzi possono essere lo spunto per iniziare un discorso sulle paure, le perdite, le separazioni, sulla tristezza e la felicità".

I segnali del disturbo - Ma come può un genitore capire se il suo bambino è capriccioso o depresso? "I piccoli depressi - spiega l'esperta - hanno tutti dei disturbi del comportamento evidenti che vengono sopportati inizialmente poiché i genitori sperano che possano passare spontaneamente, e in linea generale è così. Solo se i comportamenti continuano, e si manifestano sia scuola che a casa, e solo se il bambino comincia avere difficoltà a dormire, a mangiare, se diventa aggressivo, risponde male, è impertinente o reagisce fisicamente, magari 'picchiando' gli amichetti, i fratellini e anche i genitori, allora è importante chiedersi se possa essere depresso".

I capricci sono normali nei bambini, non per nulla esiste il detto "ogni riccio un capriccio", ma quelli che si ripetono e durano a lungo spesso sono espressione di un disagio, un mezzo per attirare l'attenzione su di sé, su qualcosa che li fa soffrire, li mette in difficoltà e che i piccoli non sanno esprimere a parole. Da qui, la spiegazione del perché i bambini depressi abbiano problemi o disturbi del comportamentali. "La capacità di esprimere i propri sentimenti, le emozioni, le sofferenze e la felicità con parole si acquisisce con il tempo - spiega Lucattini - all'interno di una relazione affettuosa con i propri genitori e con le persone che si occupano costantemente del bambino. Inoltre, lo stretto rapporto tra mente e corpo tipico loro, fa sì che le situazioni emotive si esprimano attraverso il corpo".

L'esperienza insegna che ogni bambino molto agitato, irrequieto o aggressivo, può essere un bambino triste o arrabbiato. L'agitazione e il movimento sono espressione e valvola di sfogo della tensione che si portano dentro. I bambini tristi o depressi, spiega la letteratura scientifica, possono non essere agitati, ma silenziosi, immobili, poco partecipativi, accondiscendenti, ubbidienti. Dal momento però che non danno fastidio, sono semplici da gestire, è quindi più difficile riuscire a comprendere come realmente si sentono o cosa provano. "L'allarme si crea - precisa Lucattini - se compaiono insonnia o inappetenza, con perdita di peso e talvolta anoressia. La cosa che però accomuna tutti, agitati e tranquilli, è una progressiva diminuzione o uno scarso rendimento scolastico".

Il ruolo della scuola - Già, la scuola. Che ruolo ha questa istituzione così fondamentale nell'aiutare questi bambini e i loro genitori? "Un ruolo importantissimo - dice Lucattini - . Le insegnanti stanno a contatto con i piccoli molte ore al giorno, sono attenti osservatori dei loro comportamenti e del loro rendimento, della loro capacità di stare insieme



agli altri e di interagire con gli adulti. Li accompagnano in mensa, li osservano mentre mangiano e vedono quanto mangiano, si accorgono se sono più affaticabili o in forze, più vivaci o più spenti".

La scuola è insomma una grande risorsa per i figli e i loro genitori, e gli insegnanti, pur non potendo sapere che cosa un bambino abbia realmente o non riuscendo a spiegarsi perché tenga un certo tipo di comportamento, possono rilevare con molta attenzione e precisione il suo stato d'animo, e spesso lo descrivono molto bene e sono i primi a parlarne con i genitori.

Il percorso della diagnosi - E ora veniamo al capitolo più ostico: come si fa e soprattutto chi deve fare la diagnosi? Un primo ruolo importante spetta al pediatra. E' importante che egli valuti che non ci siano malattie fisiche che, proprio come negli adulti, portano con sé sintomi depressivi. Il passo successivo è far fare un'osservazione del bambino allo psicoterapeuta infantile, per permettere un inquadramento diagnostico e l'individuazione di eventuali disturbi specifici dell'apprendimento (dislessia, disortografia, discalculia, disprassia), che faranno orientare per una successiva valutazione da parte di un neuropsichiatra infantile.

"L'osservazione psicologica e la visita neuropsichiatrica infantile - continua l'esperta - consistono in alcuni incontri con i genitori e il bambino. Secondo la tecnica psicoanalitica, si ha un primo incontro con il padre e la madre, in cui si raccoglie la storia del bambino, della famiglia e i problemi che vengono presentati dal bambino. Successivamente, si hanno due o più incontri con il bambino da solo mentre i genitori aspettano in sala d'attesa, e talvolta possono entrare se il piccolo non si sente sicuro o a proprio agio. Infine, si ha un ultimo incontro con i genitori in cui lo psicoterapeuta riferisce che cosa ha osservato, espone l'eventuale diagnosi e fornisce l'indicazione terapeutica. Starà poi ai genitori decidere se intraprendere o meno la terapia. Su richiesta viene rilasciata una certificazione". Tale certificazione può essere utilizzata dai genitori qualora fosse necessario per il bambino un programma didattico personalizzato (PDP) a scuola.

Le cure possibili - "La depressione infantile - conclude Adelia Lucattini - è qualcosa che si cura. E che si cura con la psicoterapia: attualmente la psicoterapia analitica o l'analisi sono considerate tra le forme più efficaci per ottenere risultati a breve e lungo termine. Nelle forme lievi, l'impiego dei farmaci solitamente non è indicato".



GENERAZIONE Z di Maria Novella De Luca

Da La Repubblica del 16 aprile 2015

Li hanno chiamati "Zeta", in mancanza di meglio. Camaleontici, inafferrabili, social, abitano l'universo dei videogiochi di "Minecraft", adorano gli Youtubers e gran parte della loro vita è scandita dalla "i", minuscola, di iPod, iPad, iPhone. Velocissimi, esperti, incredibili tecno-navigatori sono i nuovi bambini e i nuovi teenager della "Generazione Z". Fratelli dei "Millennials", primogeniti della "Generazione X", nipoti dei "Baby Boomers", sono nati quando il mondo era già un'unica connessione, e le loro ecografie prenatali filmate in 3D. I più vecchi, venuti al mondo nel 2000, hanno 15 anni, i più giovani sono cresciuti nel mix multietnico dell'Italia globale. Per battezzarli, negli States, "Usa Today" aveva lanciato nel 2012 un gigantesco sondaggio. "Wii-Gen", "i-Gen", "Post-Gen", erano state le risposte, nessuna efficace però. Poi è arrivata la definizione: "Generazione Z", firmata dal sociologo Neil Howe, già scopritore insieme a William Strauss dei "Millennials". Zeta, come la fine di un ciclo, diviso tra il prima e il dopo l'11 settembre. Come Oskar, il ragazzino di 9 anni che attende invano il padre sepolto nelle Torri Gemelle, protagonista dello struggente romanzo di Jonathan Safran Foer, "Molto forte, incredibilmente vicino".

L'ultima lettera dell'alfabeto, dunque, per descrivere ragazzini nati negli anni della grande crisi, incastrati nella fine delle certezze occidentali, e assai più poveri dei loro fratelli maggiori. Ipotecati da un debito di migliaia di euro sulle loro teste, i primi per cui la vita digitale non è diversa da quella reale, autonomi, ecologisti, spesso figli unici, abilissimi nell'imparare così come nel

bruciare nuove tecnologie, ma ben coscienti già dall'infanzia di doversele cavare da soli. Dietro ci sono famiglie impoverite, reti di welfare disintegrate e la grande disillusione dei trentenni senza lavoro. Con tutte le incognite che ne conseguono, così sottolineava qualche giorno fa il «New York Times», in un preoccupato editoriale dal titolo: «Cercando una strada per la Generazione Z».

In Italia gli "Zeta" sono circa un milione e mezzo di bambini e adolescenti, ma è inutile cercare saggi e ricerche, le nostre indagini si sono fermate ai «Millennials». Di questi ultimi, diventati maggiorenni alla vigilia del nuovo secolo, il demografo Alessandro Rosina, è uno dei massimi esperti, e conferma che nel nostro paese le ricerche sui post, i ragazzini nati negli ultimi quindici anni, sono appena iniziate. «Di questa "Generazione Z" si sa ancora poco, ma alcuni tratti sono già evidenti. Sono i primi adolescenti ad avere genitori con competenze digitali, a poter comunicare con lo stesso linguaggio. Ad un "Millennial" non sarebbe capitato che la mamma mettesse le sue foto su Facebook.



Genitori e figli oggi sono uniti, non divisi dalla Rete, anche se naturalmente i ragazzi cercano in tutti i modi di nascondersi ». Gli "Zeta", poi, sono la prima generazione di bambini italiani a contatto, in tutto e per tutto, con coetanei immigrati di seconda generazione, oltre il 15% soltanto nella scuola primaria. «Li caratterizza una estrema velocità, la capacità di confrontarsi con altre culture, l'autoproduzione del sapere attraverso la Rete. Sono spinti precocemente a fare da soli, e faticano a riconoscere l'autorità. Con non pochi problemi, ad esempio, sul fronte scolastico». I figli della «Generazione X» insomma sarebbero in grado, fin da piccoli, di trovare la bussola nel mondo complesso che li circonda. Esponendosi però a rischi seri. La Tv, cattiva maestra dei "Millennials", non era tanto pericolosa quanto può esserlo uno smartphone. «Perché la Tv — mette in guardia Rosina — può diffondere messaggi sbagliati, ma oltre lo smartphone c'è un ignoto ancor più rischioso».

In attesa delle ricerche italiane, bisogna attingere al libro «Generations » di Howe e Strauss (oggi scomparso) alla loro cronologia esistenziale, per raccontare miti e totem dei passaggi d'età, dal dopoguerra ad oggi. I «Baby Boomers », nati tra 1946 e il 1964, figli dell'esplosione demografica post bellica e del miracolo economico. La «Generazione X» (1965-1980) dal libro ormai classico di Douglas Coupland, i primi giovani a non conoscere guerre, a raggiungere in massa l'istruzione superiore, la rivoluzione del '68 e il femminismo. I "Millennials" (1981-2000), ragazzi dell'Erasmus di Schengen, liberi dalla leva obbligatoria, altamente preparati e disperatamente senza lavoro. Giovani che in Italia stabiliscono il record di denatalità, ed emigrano in massa, come i loro bisnonni.

Ora la lente d'ingrandimento si sposta sui fratelli più piccoli. Già catturati dalle ricerche di mercato, in cerca di nuovi consumatori. Eppure leggendo "I nuovi bambini", saggio di Paolo Ferri, professore di Teoria e tecnica dei nuovi media all'università Bicocca di Milano, si capisce che la Generazione Z ha già una identità precisa. Dai loro cult, come il videogioco milionario "Minecraft", che ricorda le "Città invisibili" di Italo Calvino, all'abitudine di filmare ogni momento della giornata. Dai loro miti pop, oggi Youtubers come Favij (Lorenzo Ostuni) ma anche Jovanotti, i precocissimi ragazzini Zeta sembrano consapevoli di dover riscrivere le regole del gioco.

"I nuovi bambini" è una guida, pensata da un padre (Ferri) immigrante digitale, per genitori spaventati dalla seconda pelle virtuale dei loro figli. «Gli "Zeta" sono ragazzini con il digitale nel Dna, così li ha abilmente definiti la "Jwt", grande agenzia di pubblicità. Del resto sono figli di madri che hanno messo online le ecografie di quando li aspettavano, e fin da piccolissimi hanno visto i genitori con in mano un iPhone. Bambini che rappresentano una rivoluzione antropologica, una variante dell' homo sapiens , ce ne dobbiamo fare una ragione». Il problema è la tecnofobia dei grandi. I quali però sono i primi a fare un uso malsano di Internet. Spiega Ferri: «Cosa potrà imparare teenager che vede i genitori navigare in Rete, ma solo per chattare su Facebook? Pensiamo sempre che siano i più piccoli a dover cambiare i loro comportamenti, qui invece la rivoluzione è alla rovescia e inizia dai grandi».

Ed è (anche) questo che racconta Giorgio Ghiotti, giovanissimo scrittore, classe 1994, dunque "Millennial", nel suo libro "Dio giocava a pallone" (Nottetempo). Storie di primi amori e di prime trasgressioni dei teenager della "Generazione Z". «Quando vado nelle scuole, a parlare di libri, vedo adolescenti affamati di emozioni, esattamente come eravamo noi alla loro età. Ascoltano, ma non vogliono indicazioni né strade già tracciate. La generazione Zeta cammina con regole proprie e gli adulti non possono che adeguarsi».

Fatti della vita



Ciao amici della Gestalt, sono Camilla e somiglio a uno gnomo....un bacino a tutti anche da parte della mia mamma(*Virginia Federico*) !!!!



Ecco il frutto dell'"incontro" dell'Agosto 2012 a Noceto tra Katia e Fabrizio...MATTIA!
(5 Novembre 2014)

LETTERA INVIATA DALLA DOTT.SSA SPAGNUOLO LOBB IN DATA 16 LUGLIO 2015

Cari Colleghi

Vi scrivo oggi per darvi una notizia triste, che tocca molti di noi.

Stanotte è morto Ken Evans, nella sua casa della Normandia, per un infarto, nel sonno. Non si è accorto di nulla. Aveva trascorso una bella giornata con i nipotini, nella tenuta in cui lui e la moglie Johanna Hewitt Evans da anni amavano coltivare la terra e allevare pecore Suffolk, oltre a dirigere l'Istituto di formazione internazionale da loro fondato, The European Centre for Psychotherapeutic Studies.

Ken è stato presidente della EAP, poi presidente della EAGT e di molte altre associazioni, è stato nominato anche membro onorario della EAGT.

La sua carriera è stata brillante, si è occupato di un'ampia gamma di aspetti della psicoterapia e della formazione, dagli standard formativi alla ricerca, ha condotto diversi programmi universitari di psicoterapia, ha dato un contributo notevole alla istituzionalizzazione della formazione alla psicoterapia in Europa.

Ken è stato molte cose importanti, sia livello di politica della professione che a livello della metodologia formativa, ma soprattutto è stato un amico per me e per molti colleghi, capace di una profonda umanità. La sua frase "non si può uccidere un nemico se lo si guarda negli occhi" continua ad essere per me fonte di grande saggezza.

Aveva attraversato con grande coraggio la morte della prima moglie Mary, per cancro. Era riuscito a dare a quella esperienza il valore di una profonda crescita umana, scrivendo un articolo memorabile nel *British Gestalt Journal* (tradotto nei Quaderni di Gestalt) *Living with Dying* (vivere con chi muore).

Aveva aggredito il dolore con coraggio, diventando subito dopo la morte della moglie, all'età di 54 anni, paracadutista.

Con lui abbiamo condiviso momenti di impegno per la professione, di vicinanza umana e di divertimento.

La morte lo ha colto nel sonno, senza dargli la possibilità di salutarci, lasciandoci un patrimonio enorme di umanità e coraggio di vivere.

Con affetto,
Margherita Spagnuolo Lobb



Notizie dal mondo

Carissimi vi aggiorno un pochino sulla giornata di oggi. Sono stata a visitare cinque famiglie di bambini adottati insieme alle due cooperanti . Sono state tutte visite molto toccanti perché i bambini o sono affidati ai nonni o a una zia perché abbandonati o senza la madre perché morta o il padre alcolizzato e violento. Tutti bambini con un pesante fardello sulle spalle ma , sebbene certamente sofferenti.. sempre con un sorriso dolce gentile perché in nessun altro luogo al mondo come in India esiste una grande dignità nella propria condizione . Domani andiamo a visitare altre famiglie stavolta sul mare e stasera abbiamo preparato i pacchetti da portare loro . Piccole cose ma che faranno la loro gioia, una macchinina, un peluche, un braccialettino , le lettere degli adottanti . L'associazione a cui vi siete ,anzi ci siamo affidati perché io ci ho messo anche il mio impegno e la mia persona ,è a dire poco straordinaria! Vedo come lavorano duramente per stare dietro alle storie di ogni bambino e delle loro famiglie, Claudia, Daniela ,Valeria ...persone che si spendono moltissimo per dare a ognuno un futuro migliore. L'India sta cambiando, i ragazzi vogliono studiare, le ragazze non si vogliono più sposare a sedici anni e vogliono essere indipendenti .Aiutare i bambini in questo momento è importante. Ad oggi l'associazione conta più di mille bambini adottati, la costruzione di diverse case famiglia alcune case per le mamme sole e pure le nonne ed ogni caso è seguito scrupolosamente e nessun euro viene disperso! Siamo capitati nelle mani giuste ed io sono tanto felice di avere nel mio piccolo armato,come dice Tomas ,un piccolo

esercito di adottanti ! Per ora siamo in sette! Da domani lavorerò al database per studiare i casi uno a uno ,tradurre le loro schede e pensare anche ai nostri bambini! Nelle foto sotto la visita a una casa ...poverissima ma dignitosa,con il pozzo e l'elettricità. Ci hanno offerto il tè con deliziosi dolcetti !

Ora piove,il monzone è gentile ...sta venendo solo di notte, di giorno caldo ma da noi in Italia si stava molto peggio!! Vi abbraccio

Lia Gallo



CO2 - Noceto 2015

Poiesis

l'angolo della poesia e dell'arte (a cura di Silvia Lorè: loresilvia@libero.it)

Pertanto, dobbiamo fare:
dell'interruzione,
un nuovo cammino,
della caduta,
un passo di danza,
della paura,
una scala,



del sogno,
un ponte,
del bisogno,
un incontro.

Fernando Pessoa

Io voglio invece leggerezza,
libertà, comprensione
– non trattenere nessuno,
e che nessuno mi trattenga.
Tutta la mia vita
è una storia d'amore con la mia anima,
con la città in cui vivo,
con l' albero al bordo della strada,
con l'aria.
E sono infinitamente felice.

Marina Cvetaeva

Lasciateli deridermi o confortarmi;
Lasciate che dicano ciò che vogliono;
Lasciate alle persone buone officarmi con dei fiori;
Che cosa possono ottenere dalla mia purezza?

Se il mondo vocifera che sono malata
Il mio cuore non dà asilo a nessun rancore:
Se sono una vera adoratrice di Dio
Può la cenere lasciare un'onta sullo specchio?

Lalla Arifa

Tenere insieme
La fragilità ed il
Rispetto di sé

RZ

Witz e Giochi

per sorridere un po'

(a cura di Cristina Tegon: crisrina.tegon@gmail.com)

