



# CSTG-Newsletter n.36 giugno 09

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt

## Sommario

<i>Edit</i> .....	1
<i>Topic</i> .....	2
<i>Scuola e dintorni</i> .....	3
<i>Network</i> .....	4
<i>Thesis</i> .....	6
<i>Eventi</i> .....	6
<i>Progetti</i> .....	7
<i>Sintesi di congressi e seminari</i> .....	8
<i>Giornate su Le Relazioni Intime</i> .....	12
<i>Segnalazioni</i> .....	16
<i>Biblio</i> .....	17
<i>Perls's pearls</i> .....	17
<i>Risonanze</i> .....	18
<i>Dibattito aperto</i> .....	18
<i>Visti e letti</i> .....	19
<i>Da giornali e riviste</i> .....	20
<i>Trips and dreams</i> .....	22
<i>Poiesis</i> .....	23
<i>Witz</i> .....	24



Michael Vincent Miller con la compagna Valery

## Edit

Eccoci a giugno; anche questo mese la nostra NL ha qualcosa da offrire.

- Intanto il piacere di condividere l'evento molto significativo collegato alla presenza a Milano di Michel Miller. Un'occasione per consolidare un rapporto di amicizia e di collaborazione con una delle figure più rappresentative nel panorama gestaltico

internazionale. Come sempre, i suoi contributi si sono sviluppati all'insegna di una rara maestria nei lavori clinici e nella ampia e raffinata cultura nelle sue esposizioni teoriche. Chiedo a quanti hanno partecipato al seminario sull'Arte dell'attenzione di farci avere del materiale trascritto da poter condividere. Sul workshop della domenica **sulle Relazioni intime** seguirà la trascrizione di un paio di risposte a domande. Anche Enrichetta Buchli ha dato un contributo interessante ed in parte collegato al suo lavoro su Il mito dell'amore fatale (edito da Baldini Castoldi Dalai) e che raccomando a tutti di leggere. Sul prossimo numero compariranno gli abstracts delle comunicazioni preordinate di Maria Grazia d'Amico, Cristina Bani e Massimo Habib che ringrazio per il contributo dato alla Giornata. Mi auguro di far seguire a questa iniziativa una successione di incontri sul tema dell'amore o, per dirla con Freud, della "libido e delle sue vicissitudini". Un tema che ci tocca ineludibilmente tutti e sul quale si gioca buona parte della nostra vita.

- Come topic ho pensato di dare spazio ad un contributo di Giorgio Antonelli sul tema di "**Potenza della mitologia. Dioniso nel setting analitico**". Anche con Antonelli, che come sappiamo ha ereditato il coordinamento della rivista e della associazione Letteratura e psicologia di Aldo Carotenuto, si sta sviluppando una interessante collaborazione. Ne è stata espressione la sua lezione a classi congiunte tenutasi a marzo, ma lo sarà soprattutto il residenziale su Grandi archetipi e Lavoro sul sogno che si terrà a fine luglio. Un'occasione per dedicare uno spazio al nostro mondo immaginale ed insieme per partecipare ad un confronto su stili diversi di lavoro sul sogno.

- Per ottobre e novembre sono in programma il seminario con Suzy Stroke, sempre sul tema del lavoro con le coppie, e la Giornata sui diversi approcci agli stati di ansia e panico. Un tema di grande attualità sia a livello macrosociale che di pratica clinica e sul quale l'approccio della Gestalt può dare un contributo significativo accanto a quelli più conosciuti e collegati ad altri indirizzi nella psicoterapia. Rilevante la partecipazione di Yaro Starak, un collega di origine ucraina ma emigrato in Australia e che ha sviluppato un lavoro originale collegato agli stati di caos. La caotica, come sappiamo, è una disciplina che suscita attualmente molto interesse. E non solo per le applicazioni in ambito atmosferico...

- E' in corso il nono modulo di Orthos, il programma di psicoterapia intensiva in ambito residenziale per giocatori d'azzardo. Trattandosi di un programma innovativo e che non ha precedenti in Italia, ma neppure in Europa, non sono mancate le difficoltà, specie in relazione ai ritardi da parte della Regione Toscana nel confermare per il terzo anno il sostegno economico. La difficoltà sta infatti nella mancanza di norme di riferimento per una forma di intervento che si discosta da quello delle comunità terapeutiche tradizionali oltre al fatto che il gioco d'azzardo non compare ancora tra i livelli essenziali di assistenza (LEA) e non ha quindi copertura di spesa. Ciononostante ... è arrivata giorni fa la conferma che



anche per il 2009 il Progetto verrà finanziato. Sono anche in corso verifiche per avviare forme di convenzionamento con altre regioni d'Italia. La crescita di Orthos sta dando grandi soddisfazioni (oltre a qualche inevitabile delusione ...) a livello clinico e rappresenta un fatto positivo anche la possibilità di offrire occasioni di tirocinio per alcuni allievi ed anche di lavoro per coloro che sono motivati a professionalizzarsi in questa direzione. Un master verrà proposto a breve su tale ambito

- Mi pare interessante anche un breve aggiornamento sulla iniziativa a sostegno del processo di autodeterminazione del popolo tibetano. La Provincia di Siena ha infatti delegato World Action Tibet per l'organizzazione del seminario intensivo sulla educazione alla democrazia che si terrà in settembre. Una grossa responsabilità che ci auguriamo di poter coordinare con efficacia nell'intento di poter dare un contributo modesto ma concreto al processo di democratizzazione del "Nuovo Tibet", quello che ci auguriamo possa emergere dalle ceneri di un lamaismo ormai superato, ma anche di una colonizzazione imposta con le armi e che dovrebbe (prima o poi ...) lasciare il posto al sacrosanto diritto dei popoli a decidere del proprio destino, come solennemente sancito dalla Dichiarazione universale dei diritti umani.

- Le foto sono su Cuba ... una regione in grande fermento e che ci auguriamo non debba più ospitare un carcere dove sono state ripristinate odiose forme di tortura.

Buona lettura

Riccardo Zerbetto

## Topic

### Dioniso nel setting analitico di Giorgio Antonelli

Non è certo estranea al nostro discorso, anzi lo fonda, la possibilità, anzi la fantasia, di considerare gli stili analitici alla luce di questo o quel dio. Ogni dio che ci viene dalla Grecia riguarda gli analisti, i loro stili. Artemide, ad esempio, connota l'analisi che guarda alla rinascita, Dioniso presiede alla (ri)scoperta, psicoanalitica, che siamo patologia, ovvero parti, passioni, immagini per altre immagini. Artemideo può essere considerato Rank, mentre dionisiaco, come vedremo, è stato certamente Ferenczi. Nel segno di Hermes ha operato per lo più Jung, mentre in quello di Apollo lo ha fatto Freud. Gli dèi sono un'«origine adesso» del fare analisi. E lo sono perché la mitologia è felice, ovvero detta realtà, fa effetto, fa *Wirklichkeit*. Se qualcosa è felice, infatti, è felice adesso. Se qualcosa gode, gode adesso. Lo stesso vale per l'analisi. Ora, anche adesso è la realtà del nostro singolo esser molti, dell'assoluto del nostro essere passioni, attraversamenti, riscritture, immagini per altre immagini. E tutto questo originariamente è Dioniso. Se Dioniso è originariamente tutto questo, allora Dioniso da sempre opera all'interno del *setting* analitico.

La tesi, che fu di Seznec, della sopravvivenza degli antichi dèi nel medioevo e nel rinascimento insieme a quella, di Jung, secondo la quale gli dèi sono tornati nella psicopatologia (quotidiana) e da questo luogo possono essere liberati (come ha a suo tempo argomentato anche il trascendentalista Emerson), costituiscono un presupposto di tutto quell'indirizzo di psicologia del profondo che prende il nome di psicologia archetipica e che ha il suo massimo rappresentante in Hillman. Ora, è appunto Hillman ad affrontare la questione della presenza di Dioniso nell'opera di Jung.

Hillman sostiene che il sapere psichiatrico e quello psicologico «scambiandosi le rispettive argomentazioni» si sono «trovati per lo più d'accordo contro il dionisiaco» con la conseguenza di una «repressione, e quindi distorsione, di tutti i fenomeni dionisiaci così da farli apparire inferiori, isterici, effeminati, incontrollati e pericolosi»<sup>1</sup>. Il diciannovesimo secolo mette in relazione Dioniso con l'isteria. Per il Moebius di *Über das Pathologische bei Nietzsche*, pubblicato nel 1902, «Dioniso è veramente il dio dell'isteria... già lo dimostra il fatto che (nel suo culto) le donne sono in primo piano, benché ciò sia contrario all'usanza greca. Così Nietzsche, senza accorgersene, ha scelto come suo Santo il Patrono dell'isteria». In tale connessione vale l'assunto di Kerényi secondo il quale gli studiosi di Dioniso sono stati influenzati dalla filosofia tedesca molto più di quanto pensino. Il primo Dioniso di Jung è il Dioniso di Nietzsche, ovvero Wotan. Altrove, quando Jung parla di abbandono alla psiche animale, afferma anche che questo «è il momento dell'ebbrezza dionisiaca, la rivelazione travolgente della bestia bionda»<sup>2</sup>. Dal momento che Jung ha nutrito un interesse soltanto marginale per l'isteria, analogamente marginale fu secondo Hillman, il suo interesse per Dioniso. Dall'inizio la sua attenzione si portò sulla schizofrenia e su Hermes-Mercurio. Tuttavia, in Jung, la scarsa presenza di Dioniso è compensata dalla forte presenza di Nietzsche. Jung era ad esempio impressionato dalla sequenza identificatoria tra Nietzsche-Dioniso/Zagreo e Jung-Nietzsche o, se si vuole, Jung-Zarathustra, Jung e la sua personalità numero due. In *Psicologia e alchimia* lo psicologo svizzero afferma che, nello stato prodromico della sua fatale malattia, Nietzsche sapeva che gli era stata assegnata la truce sorte di Dioniso-Zagreo ovvero «l'abisso della dissoluzione veemente, appassionata, di ogni particolarità umana in ciò che l'anima primordiale ha di divino e di animale: un'esperienza benefica e terribile»<sup>3</sup>.

La tesi di Hillman è che «per la psicoterapia disconoscere Dioniso sarebbe peggio della follia» e inoltre, con riferimento a Kerényi, «se questo dio, come hanno detto alcuni commentatori, è la dominante

<sup>1</sup> Hillman, J., «Dioniso nelle opere di Jung», 1980, in M. Pezzella (a cura di), *Lo spirito e l'ombra. I seminari di Jung su Nietzsche*, Bergamo, Moretti & Vitali, 1996, p. 97.

<sup>2</sup> Jung, C. G., *Psicologia dell'inconscio*, 1917/1943, in *Opere*, vol. 7, Torino, Boringhieri, 1983, pp. 32-33.

<sup>3</sup> Jung, C. G., *Psicologia e Alchimia*, 1944, Torino, Boringhieri, 1981, p. 96.



archetipica che esprime la vita stessa (*zoè*), fraintendere le sue manifestazioni potrebbe fuorviare in modo irreparabile proprio il processo di guarigione. Tuttavia, finché non sarà sepolto lo spettro di Nietzsche, ogni evento dionisiaco in terapia tenderà ad essere giudicato come segno premonitore di un'eruzione wotanica».<sup>4</sup>

Hillman omette di ricordare, comunque, il profondo coinvolgimento di Jung con Dioniso, coinvolgimento manifesto in un sogno ricorrente dello psicologo svizzero, il sogno del dio della vite, un sogno che lo vede a un certo punto distribuire dolci grappoli d'uva a una grande folla in attesa.<sup>5</sup> Nel sogno del dio vite l'identificazione con Dioniso attribuita da Jung a Nietzsche si riverbera su Jung stesso, insieme alla complessa questione della curvatura profetica della prima psicoanalisi, a ulteriore testimonianza della potenza anche onirica della mitologia. Sappiamo a questo riguardo che, al tempo della sua collaborazione con Freud, Jung aveva concepito per la psicoanalisi il compito eonico di sostituire duemila anni di cristianesimo ritrasformando «il Cristo nel profetico dio della vite che egli fu» in direzione di una «ebbra celebrazione della gioia, dove l'uomo può essere animale in ethos e santità».<sup>6</sup>

Ma c'è un secondo Dioniso di Jung. E' il Dioniso dello smembramento, il dio la cui equazione psicologica sta dalla parte della dissociabilità della psiche e della coscienza multipla. In ognuna delle parti, in cui è stato smembrato, Dioniso continua a vivere come spirito disperso nella materia. E come esperiamo lo smembramento di Dioniso? Lo esperiamo, risponde Hillman, come sintomi psicosomatici, conversioni isteriche, perversioni sado-masochistiche, fantasie sul cancro, paura di invecchiare, disgusto per la polluzione, condizioni di disgregazione che trovano sfogo nel corpo.

Dal momento che Dioniso è stato detto arrivare dalle terre di confine (Tracia, Asia minore, Creta, Egitto) Kerényi dice che «laddove appare Dioniso appare anche il confine». «L'esperienza dionisiaca rimanda così a una condizione *borderline* in cui si incontrano gli aspetti neri e bianchi dello smembramento».<sup>7</sup> Lo smembramento secondo Hillman si rende necessario per risvegliare la coscienza del corpo. La tesi di Hillman è che la frammentazione vada immaginata non dal punto di vista del processo di realizzazione del centro (la luce della coscienza ampliata che tutto regge), ma dall'interno della stessa coscienza dionisiaca che opera nella dissoluzione. La luce diventa in questo caso il pneuma disperso del secondo Dioniso, che emerge attraverso la dissoluzione, come effetto della *lysis* dionisiaca. Hillman ritiene che, mancandoci la possibilità di cogliere la luce propria delle esperienze di dissoluzione, si tenda ad

accentuare, come compensazione difensiva, la ricerca del centro e della totalità. La coscienza, in altri termini, è, rispetto a Dioniso e al dionisiaco, una difesa. Tesi ricavabile anche nell'opera di Nietzsche. E che è in parte possibile ricondurre alla cifra gnostica della psicologia analitica. L'esperienza analitica offre però altre aperture, a partire dalla peculiare situazione in cui viene a trovarsi il terapeuta, diviso tra patologia e suo contenimento, tra un Io che si difende dalla vita e la necessità che quell'Io si metta da parte, si faccia immagine tra immagini, parte tra le parti, complesso tra i complessi. Ciò offre alla coscienza un diverso statuto, lo statuto dell'oscillazione. La coscienza è, essenzialmente, oscillazione. Non sta, ad esempio, tutta dalla parte di Dioniso, ma neanche sta tutta dalla parte di Apollo. L'Io sta, ma la coscienza oscilla, fluttua. Non per nulla Freud parla di un'attenzione egualmente fluttuante per definire il registro in cui opera l'analista, registro che corrisponde, nella sua ottica, alla libera associazione del paziente. Nell'oscillazione risiede, potremmo anche dire, la cifra divina, mitologica della coscienza.



## Scuola e dintorni

(a cura di Rosi Tocco: [segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it))

◁ Il CSTG (Centro Studi Terapia della Gestalt) in collaborazione con Studio Associato Metafora, EMDR Italia, Centro Berne e Iserdip organizza un convegno sui disturbi d'ansia e di panico, dal titolo: "**Ansia e Panico: modelli di terapia a confronto**" che si terrà a Milano nei giorni 10-11 Ottobre 2009. Potrete trovare tutte le informazioni al sito: [www.psicoterapia.it/cstg](http://www.psicoterapia.it/cstg) voce di menù News.

### ◁ DREAMWORK E GRANDI ARCHETIPI

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

Percorso teorico-esperienziale nel sogno e nel mondo immaginale condotto da:  
Riccardo Zerbetto e Giorgio Antonelli  
con la partecipazione di Herbert Hoffman

I Grandi Archetipi: approfondimenti sul tema della dimensione immaginale e della psicologia archetipica nella prospettiva di James Hillman, Henry Corbin e Walter Otto. Verranno tratteggiati, in particolare, i

<sup>4</sup> Hillman, J., «Dioniso nelle opere di Jung», 1980, in M. Pezzella (a cura di), *Lo spirito e l'ombra. I seminari di Jung su Nietzsche*, cit., pp. 104-105.

<sup>5</sup> Jung, C. G., *Ricordi, Sogni, Riflessioni*, 1961, Milano, Rizzoli, 1984, p. 218.

<sup>6</sup> Freud, S. - Jung, C. G., *Lettere tra Jung e Freud*, Torino, Boringhieri, 1974, p. 316.

<sup>7</sup> Hillman, J., «Dioniso nelle opere di Jung», cit., p. 106.



Grandi archetipi della tradizione greca con particolare riferimento a quello di Athena.

Da martedì 21 ore 15 a giovedì 23 luglio 2009 ore 14. Il costo è di euro 240 euro (160 + 80 di vitto e alloggio)

**Dreamwork:** 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 con riferimenti di carattere antichistico e antropologico sulla pratica della incubazione e della oniromanzia (con visita ad un sito archeologico etrusco nelle vicinanze con possibile destinazione divinatoria).

Da giovedì 23 ore 15 a domenica 26 luglio 2009 ore 14. Il costo è di euro 360 euro (240 + 120 di vitto e alloggio)

Per coloro che frequentano entrambi i workshops il costo complessivo è di 480 euro

Per i non-soci del CSTG i costi sono rispettivamente di 300, 440 e 600 euro.

Verrà consegnato materiale documentario sui temi affrontati. La partecipazione è limitata a 20 partecipanti in ordine di prenotazione con bonifico. I workshops prevedono 8 ore di lavoro teorico-esperienziale al giorno accreditabili per il Master su Dreamwork e mondo immaginale promosso dal CSTG e si svolgeranno presso il

Podere di Noceto (Ville di Corsano), Via di Grotti-Bagnaia 1216

E' prevista una estensione del periodo dalla domenica 19 pomeriggio a martedì sotto la forma di "portico del sognatore" (nella tradizione della oniromanzia greca del Portico di Anfiarao ad Oropos in Attica) nel quale i partecipanti possono predisporre al lavoro sulla propria dimensione onirico-immaginale. Il costo di questo periodo è di 60 euro al giorno comprensivo di sessione di meditazione, body work, group sharing e attività di GestaltArt.

Riccardo Zerbetto, psichiatra, direttore Centro Studi Terapia della Gestalt  
Giorgio Antonelli, psicoanalista junghiano, direttore della rivista di Psicologia e Letteratura  
Herbert Hoffman, archeologo, psicoterapeuta Gestalt formato con Isha Bloomberg e James Hillman  
Tutor: Anna Silvia Persico (cell 3478207716) e Ilaria Corti (cell 3389531174)

Per informazioni, [www.psicoterapia.it/cstg](http://www.psicoterapia.it/cstg) e [segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it) – tel 0229408785



## Network

(a cura di Elena Manenti: [ele.manenti@libero.it](mailto:ele.manenti@libero.it))

**Esperienza di tirocinio nella Favela da Coréia di São Paulo, Brasile.**

**Marlene Masino – CO9 2° 2009**



**Istituzione:** ABPA Centro Social Esperança

**Tipo di servizio:** Centro per 100 bambini da 06 a 12 anni e adolescenti da 12 a 15 anni

**Località:** Favela da Coréia, São Paulo, Brasile

**Periodo:** 02 marzo 2009 – 30 aprile 2009

**La Mission:** "Favorire il riscatto dell'infanzia e il suo diritto allo svago, alla cultura e alla vita comunitaria. È fondato sui principi dell'etica e della cittadinanza, e contribuisce così all'emergere di protagonisti giovani che possano riscrivere la loro storia".

### Spazio Favela

Sembra il titolo di un programma radiofonico o di una rassegna di architettura.

Beh, cosa sia la **Favela** più o meno lo sappiamo tutti, forse non ne conosciamo l'etimologia: la favela è una pianta (*cnidoscolus quercifolius*) che cresce nei terreni semi-aridi del Nord Est brasiliano, zone molto povere da dove proviene la maggior parte degli abitanti delle baraccopoli metropolitane. Queste famose concentrazioni urbane prendono il nome dalla pianta di favela per la loro velocità di proliferazione e la modalità di distribuzione nel territorio.

Ed è proprio in uno di questi quartieri che è iniziata la mia prima esperienza di tirocinio. Senza voler fare un documentario sulle favelas brasiliane, voglio spendere comunque qualche riga per spiegare il contesto socio-economico in cui mi trovo.

Il Centro Social Esperança (CSE) è localizzato nella Favela da Coréia, nella Zona Sud della Città di São Paulo, in una regione costituita da quartieri di classe media, in cui prevalgono il commercio, le piccole e medie industrie e le microimprese. In questa Favela



vivono circa 500 famiglie (3000 persone), in una piccola area di terra urbana provvista di acqua, luce e infrastrutture sanitarie precarie. Molte case sono già costruite con cemento, ma è ancora grande il numero di baracche di legno, latta ed eternit in pessime condizioni.

Il tasso di disoccupazione è alto, e si verifica principalmente tra i giovani che non hanno accesso a corsi professionali. Molti ragazzi tra i 6 e i 14 anni dopo la scuola stanno per strada e diventano soggetti e vittime della violenza urbana, del traffico di droga e della prostituzione infantile. Nella Comunità è diffuso anche un alto indice di analfabetismo tra adulti, che rende difficile o impedisce il loro sviluppo economico e sociale. Un altro problema è il consumo e il traffico di droga, nonché l'abuso di bevande alcoliche, persino tra la popolazione economicamente attiva. A causa della contraddizione sociale nella quale vivono, nonostante la solidarietà e l'auto-aiuto tra gli abitanti della Favela da Coréia, questi problemi non sono stati ancora considerati dal governo ed esistono pochissime risorse sociali nel quartiere orientate ad una soluzione.

Ma cos'è lo **Spazio**? Ed esistono differenze tra lo spazio nostro e lo spazio della favela?

Il dizionario, tra le varie definizioni, segnala: "entità nella quale sono collocati i corpi; posto, estensione limitata, libera o occupata; distanza fra due cose; possibilità, opportunità, ambito d'azione."

Leggendo alcune di queste parole mi vengono in mente immagini e racconti che mi commuovono ancora:

*Corpi*, di notte ammassati uno sopra l'altro, promiscui e senza rispetto di loro stessi né di quelli dei fratelli che dormono loro addosso e che impediscono loro persino di muovere lo sguardo per contemplare le stelle dal buco nel soffitto.

Corpi *collocati in un'entità* disumana, dentro e fuori dalla loro abitazione, nelle scale pericolanti e nel labirinto di quei vicoli conditi con odori impregnanti di miseria e forti musiche di violenza.

Corpi che non si percepiscono e non percepiscono la *distanza* da oggetti, animali o altri corpi umani, che abituati alla vicinanza soffocante ma non al contatto, quando hanno a disposizione la distanza cercano quel contatto di cui hanno bisogno attraverso la violenza.

Corpi che ormai si rassegnano a vivere una vita *limitata*, come quella del loro spazio di casa, perché non hanno la possibilità di *estendersi*, e quella volta che ce l'hanno non sanno cosa farsene.

Corpi di bambini che più vengono immobilizzati dai grandi, più gridano con pugni e calci per conquistarsi un momento di *libera* esibizione in commoventi canti, balli e scenette teatrali, senza preoccuparsi di piacere o meno al pubblico, ma con l'ansia che qualcuno interrompa anche solo per un secondo quella loro magia.

Corpi di chi, se si concede di offrirti un suo pianto, sai che ti avrà regalato per sempre una parte del suo cuore.

### Il Centro nello Spazio

In questo contesto, il CSE si propone di offrire uno spazio per:

- Accogliere 100 bambini di entrambi i sessi, in orario alternato a quello scolastico, per venti ore settimanali.
- Garantire la protezione sociale, prioritariamente ai bambini in situazione di vulnerabilità e rischio.
- Creare condizioni perché il bambino/adolescente si scopra come persona e possa essere soggetto della sua propria storia.
- Sviluppare la capacità creativa del bambino/adolescente come elemento di autorealizzazione.
- Risvegliare la coscienza di un essere etico, critico che rispetti se stesso, gli altri e l'ambiente.

### La Gestalt nella Favela

Quando ho scelto di lasciare il lavoro in banca ed andare in Brasile a fare volontariato nelle favelas, ero convinta di sapere perfettamente cosa stavo andando a cercare e cosa farne quando sarei tornata a casa, e paradossalmente, prepararmi ad essere impreparata è stata la cosa che più mi ha aiutata a ricevere, vivere profondamente, elaborare e registrare tutto quello che mi è successo giorno per giorno.

Quando arrivai al centro sociale, fuori dal portone c'era un bambino che era stato "sospeso" per aver picchiato e insultato compagni e educatrici. Non so se ad intrigarmi fu quell'espressione da furbetto e di sfida, oppure l'immenso bisogno d'attenzione che percepii dentro quegli occhioni neri, ma da quel momento in poi il mio ruolo nel centro sociale si auto-definì e si trasformò in una vera e propria relazione d'aiuto. Da quel preciso istante in poi, io e Juan, il bambino in questione, non ci separammo più per tutto la durata della mia permanenza in Brasile e ogni tanto ci sentiamo tuttora.

Quello stesso giorno mi ero proposta di fare due chiacchiere con lui, improvvisando un po' di "counseling da strada", e l'esperimento sembrava fosse riuscito bene, al punto che Juan mi invitò a casa sua, che si trovava nel bel mezzo della favela. Io, spaventatissima chiesi alla direttrice del centro se fosse il caso di farmi andare lì da sola con lui, e lei mi tranquillizzò e mi lasciò andare.

Ma il sostegno "creativo" di quei bambini non era la mia unica attività. Lì le risorse sono poche ed i campi di intervento sono infiniti. Così mi sono proposta di aiutare nell'organizzazione di serate "formative" per i genitori. Ovviamente con le dovute cautele e tralasciando le manie di onnipotenza, ho avuto la possibilità di proporre dei temi che prestassero attenzione al genitore come uomo/donna più che come semplice padre/madre. Utilizzando un po' di teoria, qualche dinamica di gruppo e tecniche "soft" ho condotto una serata sull'"autostima" e una sulla "comunicazione non violenta nel rapporto di coppia". Durante entrambe le serate c'erano i genitori che arrivavano, si appassionavano e partecipavano attivamente agli esercizi e ai dialoghi, e c'erano anche quelli che si irritavano perché avevano già tanti problemi a casa che non volevano perdere tempo per venire al centro sociale e sentire cose che non riguardassero i figli. Ma la magia di quegli incontri consisteva proprio in una sorta di selezione naturale



dei partecipanti che realmente avevano voglia di raccontarsi, di "guarire" e di Stare Insieme.

Un esempio eclatante è stato quello della mia prima "cliente" di tirocinio, Maria Lourdes. Quando entrò nella sala, tutta seria, con lo sguardo spento dalla tristezza e la schiena ricurva, mi disse che poteva stare pochissimo, che era venuta per sapere del figlio João Felipe e che dopo doveva correre alla scuola serale (era analfabeta). Lourdes fu una di quelle mamme che quella sera, pur non parlando molto, rimase fino alla fine, saltò la scuola e mi aspettò all'uscita chiedendomi di poter parlare un po' con me ogni tanto, perché aveva "problemi di testa", come le aveva detto una psicologa che anni prima le aveva dato degli antidepressivi. Così cominciammo gli incontri di counseling, lei timida ed io intimidita e insicura sulle mie capacità e sulla lingua che avevo imparato solo da poche settimane. Questa, come le altre, fu una delle esperienze più "rivelatrici" della mia vita, soprattutto nel momento in cui ho scoperto per la prima volta che quando ho smesso di preoccuparmi di fare colpo su di lei per convincerla dell'efficacia degli incontri, lei ha cominciato ad aprirsi e a farsi accompagnare e non più condurre.

Al "successo" delle serate per i genitori è subito seguita la richiesta di fare formazione agli educatori del centro. La voce si è poi sparsa e presto è arrivato anche il primo invito per fare formazione ai funzionari di un altro progetto in una favela lì vicino.

Dalle mie parole sicuramente si percepisce una profonda soddisfazione del bisogno di realizzazione, di riconoscimento, di sentirmi utile, di ottenere risultati, seppure tutto questo sia successo in soli 2 mesi. Ed è vero che, quasi paradossalmente, in quei piccoli spazi c'è un grande spazio per poter aiutare, fare e scambiare esperienze. C'è anche spazio per emergere, non si può essere ipocriti, soprattutto per noi "gringos" (europei e americani).

E credo che sia comprensibile perché, seppure mi fossi preparata ben benino ad essere impreparata, qualcosa mi è sfuggito e, tra le questioni che sto elaborando interiormente, non manca il grande dubbio sulla ricerca del mio posto nel mondo.

Per farvi sognare un po' con me, vi lascio il [video](#) che ho preparato in occasione di una giornata speciale di formazione per gli educatori.

Se non si apre il link:

<http://www.youtube.com/watch?v=BojNvYrCNuo>



## Thesis

*(Abstract di tesi di specializzazione in psicoterapia e di fine corso di Counseling)*

**La madre: le figure di un incontro. Dalla molestia alla relazione intima.**

**Tesi di Maria Grazia D'Amico. Counseling Varese 2005-2007**

**Relatore: prof. Riccardo Zerbetto**

La tesi sviluppa i seguenti punti:

- la molestia come risposta al bisogno inappagato di contatto;
- la nascita e l'incontro con la madre come passaggio mancato dal contatto alla relazione;
- la ri-fondazione dell'esperienza della relazione attraverso il percorso terapeutico.

Il mio percorso terapeutico, divenuto l'oggetto della mia tesi di fine corso di counseling, mi ha portato a riconoscermi all'interno dell'esperienza della molestia, nella quale mi sono vista per molto tempo solo come vittima, un ruolo attivo benché inconsapevole. A fatica ho potuto riconoscere che gli episodi di molestia, a lungo ripetuti nella mia vita ed anche a opera di persone diverse, hanno rappresentato una risposta inadeguata al mio bisogno di contatto nato da una precoce e ripetuta privazione della figura materna. Questa prima acquisizione di un nuovo punto di vista sulla mia storia personale mi ha indotto ad interrogarmi sulle ragioni che mi hanno spinto ad accettare la molestia, a riconoscermi una sorta di naturale legittimità, al posto della relazione intima che è stato ciò che in effetti è mancato fin dall'origine della mia vita. La mia domanda è, pertanto, divenuta questa: "Se io avevo fame di intimità, perché mi sono nutrita di molestia?" Ed è così che ho potuto riconoscere che la molestia era quanto di più vicino esistesse a ciò che io conoscevo di mia madre, ossia il contatto della pelle ed ho potuto postulare che, al momento della nascita, non si è determinato fra di noi un incontro che potesse dare luogo ad una relazione che potesse ricreare, su un ulteriore piano dell'esperienza, quel legame fisico che la nascita aveva spezzato. Un'ulteriore riflessione scaturita dal ripercorrere il contesto familiare in cui sono nata, mi ha permesso di valutare il ruolo della figura paterna nel delicato meccanismo dell'instaurarsi della relazione simbiotica fra madre e figlio e dell'altrettanto delicata trasformazione della simbiosi in intimità. La relazione fra figlio, madre e padre, mi ha, infine, fornito l'occasione per una riflessione sul processo morfogenetico regolato dall'alternarsi di figura e sfondo.

## Eventi

< Sono Laura Simeoni, frequento il terzo anno del corso di counseling e sono madre di due bimbe di cui una disabile. Nel 2005 ho dato vita ad una piccola associazione di volontariato di nome "Abili



**nell'apprendere" ONLUS** che si occupa di sostenere nell'ambito scolastico i diritti delle persone con difficoltà di apprendimento ad un'adeguata integrazione ed un corretto approccio pedagogico.

In collaborazione con il CSTG stiamo sviluppando un "servizio di counseling" rivolto a chi si relaziona con la disabilità, propria o altrui (persone diversamente abili, familiari, operatori, amici, ecc.).

Invito tutti voi ed i vostri amici a partecipare alla **serata organizzata dal locale "Borgo del tempo perso – Karma Diamond" a Milano** che si terrà **venerdì 19 giugno a partire dalle ore 21.**

Sarà possibile cenare e stare insieme in un'ampia sala dedicata e chi vorrà potrà scatenarsi nelle danze nelle sale adiacenti: un'occasione per vederci, stare un po' insieme e divertirci.

L'entrata costa 20 euro e la metà dell'incasso andrà alla nostra Associazione.

Al fine di gestire al meglio l'organizzazione abbiamo bisogno di avere la **conferma delle presenze entro lunedì 15 giugno**, scrivendo a:

[abilinellapprendere@tiscali.it](mailto:abilinellapprendere@tiscali.it)

Per scaricare l'invito della serata e per avere maggiori informazioni sull'associazione:

[www.abilinellapprendere.it](http://www.abilinellapprendere.it)

◁ **ciclo di presentazioni del nuovo libro di Claudio Naranjo "L'Ego Patriarcale".**

Educare a una spiritualità integrale: virtù senza moralismo in una società sana

edito da Apogeo Urrà

Le presentazioni, ospitate presso le librerie Feltrinelli toccheranno diverse città, secondo questo ordine:

**TRIESTE 05/06/2009**

**ROMA 08/06/2009**

**BOLOGNA 10/06/2009**

**LIVORNO 11/06/2009**

**FIRENZE 12/06/2009**

Maggiori dettagli sul sito: [www.centrogestalt.it](http://www.centrogestalt.it)

◁ 17° Congresso dell'Associazione Internazionale di Psicoterapia di Gruppo e processi gruppalì (IAGP)

**Gruppi in tempo di conflitti**

**Roma, Ergife Palace Hotel**

**24 e 25 agosto, 2009 – pre-congresso**

**26-29 agosto, 2009 – congresso**

**informazioni, iscrizioni e prenotazioni**

[www.iagpcongress.org](http://www.iagpcongress.org)

**casa della cultura**

via Borgogna, 3 Milano

**CINEMA E AUTOBIOGRAFIA**

**a cura di Emanuela Mancino**

giugno 2009 ogni martedì ore 20,15-23,00

**martedì 9 SCHERMO, SCHERMO DELLE MIE TRAME**

Al cinema in un silenzioso complotto

**martedì 16 FIORITI DA INSOLITI FRUTTI.**

La parola tocca le idee

**martedì 23 IN VIAGGIO. L'ALTROVE SI AVVICINA.**

Probabili fughe nella storia

**martedì 30 PROFEZIE DI STUPORE.**

Il mito ed il gioiello dell'immobilità

*Quota di partecipazione 50 euro – (30 per i nostri soci) - posti limitati*

E' possibile iscriversi inviando una e-mail a

[info@casadellacultura.it](mailto:info@casadellacultura.it) ed effettuare il versamento

della quota con bonifico al seguente codice IBAN:

IT 75 C030 6909 483 00000 8556131

**mercoledì 10 giugno ore 17.00**

**Istituto Ghe Pel Ling e Casa della Cultura**

**Spazi di vita per le donne. L'esperienza di una monaca tibetana.**

Incontro con **JETZUNMA TENZIN PALMO.**

Introduce e dialoga **GIULIA NICCOLAI**, monaca buddhista.



## Progetti

**"Consulente per la salute", una nuova professione?**

**Dal blog di Silvia e Gabriele**

<http://onewaytosweden.blogspot.com/>

venerdì 22 maggio 2009

**Mens sana in corpore sano**

Ho scoperto da un po' che esiste nell'ospedale dove lavoro una figura professionale chiamata "consulente per la salute". Non per la salute dei pazienti, ma per quella di chi dei pazienti si occupa. Cito dal sito dell'ospedale: "ognuno è responsabile della propria salute, ma è buona cosa che il datore di lavoro metta i dipendenti di poter migliorare il proprio stato di salute". Ebbene, all'interno dell'ospedale c'è una palestra e viene offerto ai dipendenti un certo numero di attività gratuite o a costo politico. Il "consulente per la salute" è poi a disposizione per consigliare le attività più appropriate a seconda del tempo che si vuole dedicare e delle inclinazioni e preferenze personali. Personalmente trovo che gli svedesi siano molto sensibili alla prevenzione in campo sanitario, iniziando da un corretto stile di vita e da un corretto esercizio



fisico, molto più di quanto lo siano gli italiani. Per esempio esiste un "concorso" aperto a tutti i dipendenti dell'ospedale: vince una bicicletta chi va al lavoro in bici per il maggior numero di giorni durante l'anno. Come partecipare ? Semplice, si scrive il proprio nome su un cartellone e si segnano con una crocetta i giorni in cui si è usata la bicicletta. Che dite, in Italia funzionerebbe ? ;-)

martedì 19 maggio 2009

### Sanità svedese

Post dedicato specialmente ai Colleghi rimasti in Italia, ma che potrebbe interessare anche a tutti gli altri che non lavorano nel campo medico.

Lavoro qui da ben (!) 2 settimane e mezzo, e comincio a farmi un'idea di come funziona il sistema sanitario svedese.

1. Qui si usa un sistema informatizzato su scala regionale, per cui i dati dei pazienti sono condivisi tra tutti gli operatori sanitari (medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, ecc...) e tra tutte le strutture sanitarie (medici di medicina generale, guardie mediche, ospedali, strutture di riabilitazione, ecc...). La comodità di questo sistema è enorme: i pazienti non devono portare con sé lastre, referti di esami, lettere di dimissione, terapie precedenti e attuali, e nemmeno è necessario richiedere ad altri reparti/ospedali/colleghi la documentazione relativa ai vari pazienti. Ovviamente le richieste di esami e di consulenze sono spedite per via telematica (e le risposte arrivano anch'esse al computer del richiedente). E' tutto archiviato elettronicamente ed accessibile da qualunque struttura pubblica regionale !

2. Esiste la ricetta elettronica: impossibile che il paziente perda la prescrizione dei propri farmaci, o che il farmacista non riesca a leggere la GALLIgrafia di qualche medico frettoloso. La prescrizione viene inviata a tutte le farmacie della regione, e scaricata per via telematica dalla prima farmacia a cui il paziente si rivolge con valido documento d'identità.

3. Non esistono i medici di base come in Italia, ognuno con il proprio studio e in convenzione con il SSN. I medici di medicina generale sono qui a tutti gli effetti dipendenti del servizio sanitario, tenuti ad un orario settimanale di 40 ore (e non si scappa), e non svolgono altre "attività collaterali". Lavorano in piccoli presidi dove hanno a disposizione anche una segretaria, infermieri, a volte anche fisioterapisti/psicologi/altre figure sanitarie, nonché hanno la possibilità di effettuare ECG ed esami di laboratorio di base, e a volte anche esami radiologici. Questo sistema decongestiona notevolmente i Pronto Soccorso, a cui si rivolgono i casi effettivamente gravi.

4. Esiste un numero telefonico breve che i pazienti con problemi sanitari possono chiamare per ricevere indicazioni su cosa fare per problemi sanitari minori

5. Quasi inesistente è la sanità privata. E nel caso in cui un paziente voglia rivolgersi ad un medico privatamente, riceve comunque un rimborso da parte della regione.

6. Molti si lamentano dei tempi d'attesa. Ho quindi dato un'occhiata a quanto lunghi sono questi tempi d'attesa, e la cosa non mi è sembrata così tragica. Ecocardiogramma non urgente: tempo di attesa 1 mese. Test da sforzo al cicloergometro non urgente: 1

mese e mezzo. E per i pazienti ricoverati, TUTTI gli esami (raggi, ecografie, TAC, consulenze) vengono effettuati in giornata, o al massimo il giorno seguente.

7. Per tutte le suddette prestazioni, i pazienti pagano al massimo 900 kr all'anno di esami/visite e al massimo 900 kr all'anno in farmaci: raggiunta questa soglia, il resto è gratuito.

8. Punto assai importante per la salute mentale di noi medici: i pazienti mediamente sono molto RISPETTOSI, non imprecano, non insultano, non minacciano. E tantomeno i loro parenti. Ancora vale, qui, il rispetto per medici e paramedici.

9. Il lavoro in "orario scomodo" (notte, finesettimana) viene compensato in modo generoso. Le ore lavorate in più sono sempre pagate o compensate con più ferie, mai accade che vengano "dimenticate"

10. Chiudo aggiungendo che ci saranno sicuramente degli aspetti negativi, e quando li avrò scoperti seguirà un post dedicato.



## **Sintesi di congressi e seminari**

### **"DAL MAESTRO ALL'ALLIEVO" convegno di Erving Polster organizzato da IGT Istituto Gestalt Firenze a Roma 24-25-26 aprile 2009**

Proseguiamo questo mese con un'altra lezione magistrale del prof. E. Polster fornitaci dalla dottoressa Giuliana Ratti.

### **PERCORSI VERSO LA CONNESSIONE**

A. Lo scopo di questa lezione magistrale è quello di proporre una nuova chiave di lettura di concetti tradizionali. L'utilizzo del concetto di connessione al posto del concetto gestalt di insieme/totalità dà una nuova freschezza al concetto. È un termine più ampio perché risponde agli imperativi umani dell'insieme/totalità e della individualizzazione.

1. Ci sentiamo insieme/totalità quando tutte le esperienze si integrano fra loro, come quando integriamo la nostra vita presente con tutti gli eventi che l'hanno preceduta. La mancata integrazione diventa evidente quando le persone non riescono a concentrarsi senza distrarsi su ciò che stanno facendo, provano sentimenti di non-appartenenza, sono diversi da come pensavano che sarebbero dovuti essere, si sentono soli; etc. etc. etc.

2. Ma l'esperienza dell'insieme/totalità contrasta con l'altrettanto impellente bisogno di





individualizzazione. Io sono chiaramente io, non sono te. La sedia è chiaramente non il muro; etc. etc. ma nonostante questa chiara e netta consapevolezza del fatto che l'individuazione sia la più evidente condizione del vivere, l'inafferrabile desiderio dell'insieme/totalità (che implica unione) pulsa sullo sfondo, come una voce muta in questa fondamentale dialettica.

3. Quando uno di questi due fondamentali aspetti del vivere è una figura, l'altro è sempre sullo sfondo, non scompare mai. Il paziente deve unire le forze con il terapeuta ed essere aperto ad i suoi suggerimenti, ma deve anche mantenere la propria individualità. Questa è una complessità necessaria che si risolve attraverso la creazione di connessione.

- a) Esempi: il terapeuta è affettuoso mentre sta esprimendo disapprovazione per un comportamento specifico. Le persone vivono le contraddizioni dei vantaggi e degli svantaggi di certe relazioni. La vita non è esattamente come noi la disegneremmo nella nostra ricerca di unità.
- b) Dobbiamo operare su basi nuove e come riuscirci quando l'interesse personale va contro l'imperativo sociale. Questo conflitto è talmente forte che non dovremmo mai darlo per scontato e non dovremmo mettere da parte uno degli elementi, l'individuazione, nella speranza che la fusione sociale accada spontaneamente. A volte accade, ma non può essere dato per scontato. E, ancora più importanti per i nostri scopi, si fa sentire in tutte le sedute, spesso in maniera così sottile da richiedere una continua attenzione da parte del terapeuta.
- c) La difficoltà di coordinare la funzione di individuazione con la funzione della ricerca dell'insieme/totalità è terreno fertile per la contraddizione, la confusione, l'ironia e la comune paura di non essere in grado di "mettere insieme tutti i pezzi". Si arriva alla connessione attraverso la riconciliazione delle forze che generano frammentazione.
- d) Il concetto di disconnessione ha avuto molta fortuna nel secolo scorso e continua ad essere oggetto di grande attenzione anche oggi: Freud, Picasso, Joyce, Stravinsky, l'interesse sociale e letterario per l'alienazione. Noi/Loro ci disconnettiamo/si disconnettono rappresenta una minaccia internazionale e interpersonale. Genera contenzioso e spinge le persone ad allearsi per difendersi dagli altri. Quali sono le direzioni da seguire per ristabilire la connessione?

B. Per rendere operativo il concetto di connessione citerò quattro specifiche forme di connessione, tutte perennemente a rischio di interruzione:

1. da Momento a Momento (sequenzialità) - interrotta dalla discontinuità prodotta da una interruzione del flusso dell'esperienza;
2. tra Evento ed Evento (storia) - interrotta dalla mancanza di significato dalla confusione o

dall'esclusione di eventi. Dimenticanze, narrazione selettiva dell'esperienza;

3. tra Persona e Persona (contatto) - interrotta dalla spersonalizzazione, dall'isolamento e dalla solitudine che derivano da un contatto inadeguato; perdita di sentimenti di appartenenza, perdita di ispirazione;

4. tra Parti diverse di una persona (i sé) - identità poco definita, direzionalità confusa e lotta interiore. È possibile integrare la gentilezza e l'autodeterminazione per arrivare ad un chiaro senso del proprio essere persona?

1. tra Momento e Momento

- a) Freud - ampi archi di disconnessione. I temi dell'ipnosi e della resistenza.
- b) Perls - continuum di consapevolezza - confronto con Heidegger.
- c) Polster - sequenze terapeutiche serrate - dal qui e ora all'ora e subito, dopo, imperativo sequenziale. Comprende più della consapevolezza.
- d) Fenomeno Freccia - creazione di una fluidità e della sensazione di "certo" - quasi ipnotico. Un senso di apparente inevitabilità e sicurezza.
- e) Slittamento Psicologico - quando le persone non si fidano della loro semplice direzionalità: dicono cose che sono difficili da seguire, omettono informazioni importanti, cambiano argomento a metà strada, fanno domande quando in realtà vogliono fare delle affermazioni, non comprendono bene cosa gli viene chiesto, etc.
- f) Tutto ciò stravolge il collegamento tra la singola esperienza e quanto dovrebbe seguire immediatamente dopo. Il nostro bisogno di unità ci spinge a strappare questa continuità celata dal quel contenuto caotico e confuso che intuitivamente appare più importante per la nostra esistenza.

Illustrazione di un caso esemplificativo:

#### Segmento I

E: da dove vuoi iniziare?

H: succede che sto crescendo come professionista e mi sento colpevole, a volte depressa, molto arrabbiata. Ha più a che fare con il modo in cui la nostra professione si focalizza sugli individui. Più guardo gli individui e mi metto a pensare a cosa sta succedendo intorno a noi e a cosa sta succedendo nel mondo e di come io stia beneficiando dello sfruttamento delle persone nel mondo. Questo mi fa sentire colpevole e poi inizio a sentirmi frustrata e confusa.

E: Sì, sì. È proprio un lavoro impegnativo... comprendo l'importanza di occuparti di tutte quelle cose e che allo stesso tempo ci siano tante cose nel mondo che fai fatica a coordinare. Quindi forse hai bisogno di fare un po' più di pratica, come fanno gli acrobati del circo, con le giravolte. Forse possiamo fare un po' di queste giravolte qui per terra.



### Segmento 2

H: ok, ok – vediamo se riesco ad arrivare al punto...il convegno, arrabbiata con la professione perchè hanno lasciato fuori i temi della diversità, perchè hanno lasciato fuori i temi della donna e delle minoranze svantaggiate, per non aver trattato questi temi. Questo è il motivo per cui sono arrabbiata. Quindi mi sento che quando esprimo questa rabbia, come sto facendo adesso, ci sono proprio dentro, la sto esprimendo in maniera inappropriata. Sento che quello che voglio ottenere che tu e tutti gli altri includiate queste tematiche in modo tale che io possa rendermi conto, sapere che noi come professione stiamo facendo qualcosa. (applauso caloroso ma nessuna reazione da parte di Helen che continua imeperterrita).

E: hai sentito l'applauso mentre stavi parlando?

H: si, ho sentito un paio di persone.

E. che effetto ti ha fatto?

H: sapere che ci sono anche altre persone che stanno avendo problemi con questo l'ho sentito come una conferma. E mi domando: se altre persone hanno un problema con questo, perchè non l'hanno affrontato qui, adesso?

(Dialogo con il pubblico, stile sedia vuota)

### Segmento 3

H: giusto, come fai a non sentire che quella è una priorità? L'assetto demografico degli Stati Uniti sta cambiando e quindi voi non lavorerete più con i bianchi, ma con una popolazione differenziata...

(Sta parlando come se fosse sotto grande pressione)

E: ora aspetta un minuto. Aspetta un minuto. (detto gentilmente ma con aria perplessa)

H: scusa.

E: Ok. Vedi cosa stai facendo? Non stai parlando con loro; stai facendo un comizio.

H: Ah, lo vedo. Ok, lo vedo.

E: Vedi, loro hanno detto qualcosa sul coraggio e sulle priorità e cose del genere e tu hai iniziato a dire, "come puoi non avere quella priorità?" Beh, troviamo una risposta.

### Segmento 4

(Entrare in azione)

E: Sì. E come ti sentiresti se tu ti sentissi in qualche modo collegata a loro invece di sentirti in un certo senso scollegata?

H: Sarebbe bello e anche una conferma.

E: Sì. Magari potresti prendere un blocco per appunti e segnare i nomi di quelli che vorrebbero che ci fossero più persone di colore tra i relatori, più relatori donne, erano queste le due cose?

H: Sì.

E: E poi potresti consegnarlo ai responsabili del convegno, non importa se lo organizzeremo di nuovo o meno. Però questa sembra una cosa così poco importante, no?

H: No, non mi sembra. Mi suona come una presa di posizione proattiva.

### Segmento5

E: Ottimo. Ok, ci sono un sacco di altre cose che potremmo dire, ma ti va bene se ci fermiamo qui?

H: Sì, grazie...farò circolare una nota così che tutti quelli che la vogliono firmare lo potranno fare.

Seguendo i principi delle sequenze serrate è arrivata a riconoscere che aveva la tendenza a fare comizi invece di connettersi in maniera relazionale con le persone, a essere ambiziosa invece di mirare al risultato, a prendere posizione per partito preso invece di sviluppare le sue idee. Dopo aver intrapreso un dialogo con un pubblico immaginario, ha ridotto le sue astrazioni e ha finito per far circolare una petizione in cui chiedeva di avere più persone di colore ai prossimi convegni e di far includere temi che riguardano la diversità.

g) una parola sulle sequenze allentate.

2. tra Evento e Evento

a) la connessione tra eventi è rappresentata dalle storie, che hanno il compito di unire una serie di eventi. Il nostro scopo è quello di evocare storie che incorporino gli eventi di un vissuto.

b) Riconoscere l'ordinarietà delle trame aiuta a riconoscere la presenza pervasiva della storia come strumento di organizzazione delle mente.

c) Voi registrate la vostra vita attraverso le storie, il trasferimento in un altro quartiere, il divorzio dei genitori, grandi maestri, avere una parte in una commedia, rischiare di affogare, etc. Ogni storia è un "marker" dell'esistenza accumulata dal narratore. La storia diventa uno strumento grezzo dalla cima di una montagna all'altra, questa definizione allargata restituisce un significato proporzionale ai passaggi incrementali – gli eventi di ogni giorno.

d) Il fatto di considerare le storie nella loro fondamentale funzione di organizzazione della persona non sminuisce l'importanza della storia speciale che porta la persona a prendere coscienza di aspetti della propria vita. Una storia in cui il paziente racconta delle molte volte che il padre lo ha respinto, seguita dal riconoscimento di alcune delle difficoltà che suo padre ha affrontato nel corso della sua vita potrebbe portarlo ad una di quelle esplosioni di pianto che cambiano la vita e alla realizzazione che suo padre ha fatto del suo meglio e non poteva fare altrimenti. Trame ben sviluppate, soprattutto quelle che integrano le contraddizioni, possono dare coerenza a un vissuto. Voi registrate le vostre vite con le vostre storie.

e) In terapia eventi disparati come il trasferimento in un nuovo quartiere, il divorzio dei genitori, grandi maestri, ottenere una parte in una rappresentazione teatrale, rischiare di affogare, etc. sono racconti familiari e la relazione che esiste tra questi eventi diversi rivela la linea della vita di una persona. Ogni storia è un "marker" dell'esperienza accumulata dal narratore. Il fatto che il terapeuta sai assorbito in questi eventi è un'esperienza di conferma per molti pazienti.



- f) Ogni vita merita un romanzo – le persone hanno bisogno di aprirsi e recuperare gli aspetti interessanti di sé stessi di cui non si rendono conto. Esempio: aver fatto da madre ai fratelli più piccoli quando la propria madre era malata. Molti non troverebbero questo interessante. Il nostro scopo è ripristinare l'interesse nel paziente, facendoci assorbire il più possibile dalla narrazione dei suoi eventi. Maggiore l'empatia e l'interesse del terapeuta, maggiori sono le probabilità che le persone raccontino la loro storia. Una importante qualità del terapeuta è l'apertura nei confronti della trama.
- g) Rapporto dolore/dramma – il dolore è un'esperienza isolante che richiede attenzione ristretta e il dramma è un generatore di prospettive. Esempio: ri-raccontare la storia di un abuso in tutti i suoi dettagli e con tutta la sua forza.
- h) Le insidie della narrazione. Noi vediamo continuamente che molte persone non rappresentano bene la loro vita. C'è il racconto sbadato, c'è il racconto ripetitivo e c'è il racconto senza colore. C'è il racconto astratto, che non arriva mai al caso concreto ed è difficile da ascoltare, c'è il racconto al momento sbagliato o alla persona sbagliata, ci sono angosce non alleviate, c'è il racconto indiscreto.
- i) Il ruolo del curatore. Dal momento che i difetti di comunicazione sono comuni, il contributo del terapeuta consiste nell'essere esperto di buone trame e di aiutare a mantenere vivo l'impulso a sviluppare la storia, anche se i pazienti hanno perso il filo e non sanno come fare. Il compito dei terapeuti è di arrivare alla storia giusta, quella il cui racconto registra la vita della persona e apre a possibilità future.

Racconta della donna il cui padre pianse e lei lo respinse per questo anche se lei si era lamentata per il fatto che lui aveva fatto la stessa cosa a lei quando era bambina.

Racconta di una donna, di come il suicidio del marito della sua amica e la conseguente profonda depressione abbiano fatto passare in secondo piano la storia del suo fidanzato che si era dichiarato pronto ad impegnarsi seriamente.

Persona che ripeteva la storia – gli ho chiesto se si sentiva ascoltato.

Correggere i sentimenti mal dichiarati – sembri più arrabbiata che confusa.

- j) La gradualità della vita di tutti i giorni viene accelerata in terapia che condensa le espressioni di vita della persona.

k) Conclusioni:

- Maggiore intimità tra il narratore e l'ascoltatore
- La storia conferma una realtà espansa
- Le storie fungono da "sistema di archiviazione" del vissuto
- Attraverso le storie possiamo rivivere

3. tra Persona e Persona

- a) La connessione tra due persone è rappresentata dal concetto di confine di contatto. Molti termini rientrano in questo ambito. Relazione, attaccamento, affinità, alleanza, appartenenza, spirito di aggregazione, etc. Sono tutti "parenti" e prodotti di questa onnipresente calamita di connessione. Esempio: mi telefona una donna in preda al panico, sta partendo ed è molto ansiosa. Parliamo. L'ansia si riduce. Lei si chiede che cosa succederà quando sarà fuori città. Le dico portami con te nella tua mente e immagina cosa direi. Non ha prodotto dipendenza. Solo sicurezza e maggiore libertà.
- b) Fattore d'ingrandimento – il concetto dell'esperienza esaltata attraverso il transfert, la poetica di Buber e il concetto di concentrazione di Perls. Un altro fattore d'ingrandimento è il fatto che in terapia tutto conta e questo favorisce un sano ed elevato focus e una sensazione di permissività cosmica.
- c) Contatto ordinario rispetto a contatto tecnico – necessità di interazioni ordinarie, tra cui gentilezza, sensibilità, umorismo, consigli e semplice comprensione.
- d) La triade di contatto, unire il contatto con l'empatia e l'unione, il che implica una necessità genetica di comunità, appartenenza e identità.

4. Sè

- a) Un precedente nella polarità topdog/underdog di Perls con l'instaurazione di un dialogo tra parti antropomorizzate.
- b) Una popolazione di sé si occupa delle contraddizioni tra molti aspetti del sé. Per esempio, il padre che è in voi celebrerà i vostri successi: aver detto la cosa giusta ai vostri figli o averli sorpresi con il regalo perfetto o non aver raccontato barzellette mentre stavate giocando ad un gioco da tavolo, come il Monopoli. Ma anche i fallimenti avranno la loro voce, magari quella del rammarico per l'eccessiva dedizione al lavoro che vi ha portato lontano da casa o le vostre pretese inflessibili o la vostra riluttanza ad ascoltare. Quindi, che tipo di persona siete? Questi personaggi interiori, per quanto possano essere vicini, sono spesso in guerra fra loro e la persona che li ospita potrebbe vivere una vita molto affollata e complicata. Riuscire a mettere insieme tutti questi personaggi è la via per la felicità, non riuscirci è spesso fonte di grande sofferenza.
- c) Tutto questo implica in senso più generale, l'esistenza di una vasta gamma di qualità interne della persona e di un processo di creazione del sé attraverso un riflesso configurazionale e l'attribuzione di un nome ai sé interiori. Questi sé devono racchiudere un vasto numero di esperienze, per esempio essere stati sgridati dalla mamma, portati ai musei d'arte fin da piccoli o di aver assistito ad atti di violenza o avere desiderato ardentemente una relazione amorosa.
- d) I gruppi si costituiscono come classificazioni di esperienze e ciascuno fornisce una identificazione



sintetica dei sé attraverso cui una persona viene rappresentata. Sono la chiave per scoprire chi è la persona. Il sé è una entità creata mentalisticamente all'interno della mente delle persone; una creazione antropomorfa che nasce dai diversi aspetti della persona; una incarnazione dell'unione di caratteristiche ed esperienze personali a cui si attribuisce un nome.

Esempio:

una persona gioca a golf con suo figlio, canta gli auguri di compleanno a sua figlia, dà consigli a un giovane collega, insegna filosofia morale ai suoi studenti, stringe tra le sue braccia sua moglie che sta tremando, ascolta con attenzione quando le persone parlano, discute strenuamente con le persone che, secondo lui, stanno trascurando i propri interessi, etc. Un gruppo di esperienze.

Come verrà registrata la connessione di queste esperienze nel senso del sé di una persona? Scorrono, passano semplicemente, ciascuna con la propria momentanea esistenza? Oppure entrano a far parte del serbatoio di eventi da cui la persona può attingere per formare i gruppi del proprio sé?

Supponiamo che il paziente e il terapeuta chiamino questo particolare gruppo di esperienze il suo sé paterno o il suo sé premuroso, due dei tanti nomi possibili. Ma, supponiamo che ci siano anche altri frammenti di esperienza, con la rabbia di quando il paziente viene in contrastato e la fissità di opinione, che possono portarli a considerare queste caratteristiche come aspetti di un sé dominante.

Il processo di raggruppamento può essere caleidoscopico oppure può dare luogo alla individuazione di qualità che sono continuamente riconoscibili. Il processo di attribuzione dei nomi è un processo molto delicato in quanto è una fondamentale fonte di identificazione positiva o distruttiva, per cui il terapeuta deve stare molto attento ai nomi che vengono dati ai gruppi. Una persona identificata ad un certo punto come mite potrebbe in realtà anche avere mordente. Infatti, i sé interiori sono sempre in lotta per la supremazia.

e) Essenze e Sé Membri

f) Composizione del conflitto tra i sé e delle parti discordanti precedentemente non riconosciute. Esempio: dolcezza in una persona militaresca.

g) Perché il sé?

Il bisogno di una sintesi dell'esistenza di fronte alla infinità dell'esperienza personale.

Il miglioramento funzionale e lo sviluppo dell'identità hanno ruoli distinti nell'ambito dell'esperienza personale.

h) Uso terapeutico del sé

1) Dialogo: impostazione di una conversazione di tipo "role playing", identificazione della diversità interna e ripristino dell'unità,

passaggio dalla dittatura interna alla democrazia interna.

2) Accentuazione: accentuazione della realtà della natura di una persona. Sé gentile, per esempio, è un appellativo che enfatizza un permanente senso di gentilezza.

3) Orientamento: il concetto del sé rende chiara al terapeuta l'immagine della persona e guida la sua mente.

## Giornate su Le Relazioni Intime

**Nei giorni 29, 30 e 31 maggio abbiamo avuto ospiti del CSTG il professor Michael Vincent Miller, che ha tenuto delle magistrali lezioni sull'arte dell'attenzione e sulle relazioni intime.**

Riportiamo qui alcuni stralci dei suoi interventi durante il workshop della domenica.

Domanda: Hai parlato del potere nella relazione. Come lo affronti nel lavoro con le coppie?

Miller: Come si crea per noi la dimensione della intimità? Marc Twain scrisse il Diario di Adamo ed Eva e si apre in questo modo "Adamo sta passeggiando nel giardino dell'Eden, guarda il cielo e dice ... ehm, molte nuvole, credo che oggi piovierà. Credo che noi avremo pioggia. Ah, mi ricordo che è la donna che me lo ha insegnato". Ecco ... è dalla donna che veniamo! Tornando al 1965 ... la donna vuole esser "noi" e l'uomo vuol essere "io" e così, quando io faccio terapia di coppia, l'argomento della sessione andava in questa direzione. La donna dice "cosa è successo della nostra intimità? Non passi più tempo con me, esci con i tuoi amici a bere, lavori sempre ... arriva il fine settimana e te ne vai a giocare a golf con i tuoi amici" e l'uomo dice .. lasciamo stare. Lavoro duro e porto i soldi per la famiglia. Dovresti essermi grata e dovresti essermi grata ... e così via. Ma nel 1965 è successo qualcosa di interessante. Ricordate che negli anni '60 avvenne il Movimento di liberazione della donna. Allora succedeva che arrivava l'uomo e chiedeva "ma cosa è successo della nostra intimità? Lavori sempre, esci con le tue amiche" e lei ... "ho bisogno del mio spazio e di scoprire chi sono senza averti sempre addosso". Un grande cambiamento.

Ora ci sono entrambe le situazioni. C'è questo tema del "noi" e la difficoltà in una relazione di coppia ... è che se c'è una difficoltà in una relazione di coppia si pone la questione della gestione delle differenze. Come creare un "noi" e che ci sia aria sufficiente per entrambi per "respirare". Questo è l'unico aspetto del "noi" che sia spazioso abbastanza per una crescita comune, ma anche che lasci spazi alla crescita di entrambi e lasci spazio alle differenze.

Il "noi dell'intimità" è un fenomeno interculturale: due diverse culture, due diversi sé. Ma se c'è lotta significa che uno dei due cerca di trasformare l'altro nel proprio sé e se non ci riesce si cerca di soggiogare l'altro.

E di questo parlavamo in termini di "scarsità" nella relazione. Uno spazio in cui ci sono le possibilità per accogliere le esigenze di uno dei due partner ma non per entrambi. E questo pone un problema di confluenza nel linguaggio della Gestalt. A volte questa confluenza prende la forma del "noi reale" o quello



che chiamiamo "plurale maiestatis": il re o la regina parlano per conto dei sudditi. E noi lo ritroviamo in una coppia ... come è spesso riscontrabile ed in cui il terapeuta chiede come vanno le cose e il marito risponde "mia moglie è depressa". Dicono "noi andiamo in California quest'estate" e l'altro coniuge dice "come? Chi va in California?". Si tratta di un noi reciprocamente confluyente in cui, ad esempio, una coppia sposata da 20 anni e uno dice "dopo 20 anni sono così carini che si tengono ancora per mano". Poi ci si avvicina e si vede che le nocche sono bianche perché si tengono in una morsa mortale. Ognuno ha paura di essere abbandonato dall'altro. Quasi non riescono a permettere che abbiano delle relazioni indipendentemente dall'altro.

Ma vediamo l'opposto: due persone vanno ad una festa e non si parlano, anche se sono sposate da 20 anni. Parlano a tutti separatamente ... arrivano alla festa con due auto e nella loro camera da letto hanno un letto enorme nel quale uno dorme sul lato sinistro e l'altro sul destro. Hanno due lavori agli estremi della città, hanno orari diversi, aprono il frigorifero e non mangiano insieme ... ma anche questa è confluenza, quella di uno spazio morto in cui non c'è contatto: due persone che hanno paura di essere inglobate dall'altro e temono di perdere l'intimità. Possiamo anche chiamarla retroflessione ... ma sempre nella creazione della confluenza c'è un'aspetto di retroflessione che consente all'altro di mantenere la sua diversità.

Vediamo il caso di due che combattono sistematicamente. Ma la lotta è sempre quella: "ti avevo chiesto di fare questa cosa" "l'ho fatta", "no non l'hai fatta". La confluenza, in questo tipo di lotta ingabbiata non porta mai a qualcosa di nuovo. Un altro esempio. Vengono in terapia dopo molti anni di vita insieme. Si siedono sul divano ed io chiedo cosa sta succedendo ed uno dice "so già cosa sta per dire" e idem l'altro. Anche questa è una forma di confluenza nell'intimità, nella quale i due partono dal presupposto di conoscersi e lo danno per scontato. In questo presupposto loro conoscono una proiezione dell'altro e non l'altro. Anche se ogni proiezione presuppone una retroflessione. Non abbiamo mai avuto questa forma di disturbo di contatto in persone che danno per scontato di conoscersi, ma mi danno un'occasione perfetta per potergli dire "bene ... questo significa che voi non vi conoscete più e siete due perfetti estranei". Questo da uno shock e da lì possiamo iniziare. Con coppie che sono state insieme da lungo tempo ... è importante ripristinare la estraneità reciproca. "chi sei tu?" dopo essersi guardati negli occhi, come fosse la prima volta. Per due estranei che sono diventati reciprocamente "ovvi" si tratta di rompere questo tipo di confluenza. Il fatto che siano diventati due estranei li pone di fronte ad una possibile scelta ed è questa opportunità che io voglio ricreare in una coppia. E poter quindi trasformare la ripetizione in novità. A quel punto non interessa se staranno insieme o si lasceranno, perché saranno di nuovo liberi di scegliere e decidere se stare ancora insieme o meno. Io ho fiducia in questa libertà. Questo è il modo in cui ripristinare le differenze nel momento presente. E mi piace dire, "ok, il primo matrimonio è morto, non cercate di riportarlo in vita. Se in questo momento volete esplorare una nuova forma di relazione, potete

farlo". Quindi il vecchio "noi" che è morto di odio e indifferenza, come un serpente che cambia pelle, deve essere seppellito. E da lì si può cominciare ad elaborare un nuovo noi oppure no.

Non volevo fare un sermone ... ed eccomi qua!

Domanda: hai parlato di scarsità e abbondanza. Che collegamento c'è con la bulimia e con la paura della vicinanza?

Miller: tutti abbiamo il desiderio di vicinanza e ne abbiamo paura. Sembra una follia, ma è così. Quando hai fame mangi e poi hai sete. Quando hai bisogno di amore ... impazzisci. E penso che questa sia la definizione di cosa significa essere uomini. La bulimia è un problema nel quale uno ha bisogno di mettere dentro qualcosa e poi di metterlo fuori. Come ispirare ed espirare. Possiamo bloccarci in una delle fasi. Ogni organismo ha bisogno di alternare contatto e ritiro. La bulimia è un disturbo di questo ritmo. Ci sono persone che accusano un dolore allo stomaco ed una specie di tensione. Si tratta di una retroflessione attorno ad una introiezione. In italiano una sensazione che possiamo definire "stomachevole". In termini gestaltici possiamo tradurlo in "io non voglio introiettarlo" e si collega ad una dolenzia nella stomaco ... come avendo un introietto di cui non potersi liberare. Spesso troviamo delle figure genitoriali che li facevano mangiare a forza. Sapete come iniziano spesso i disturbi alimentari? Il bambino piange ... ma il pianto può significare molte cose. Se i genitori sono abbastanza pazienti e curiosi, riescono a capire a cosa si riferisce il pianto: stanchezza? Ha il pannolino sporco? Vuole sentire la sua voce? Ma se i genitori sono ansiosi non sanno aspettare e preferiscono pensare che il bambino abbia fame e gli infilano in bocca qualcosa. Questo solleva l'ansia del genitore ... ma il bambino cresce con l'idea che le persone non lo conoscono, perché i genitori non hanno investito del tempo per capire. Questo diventa un problema complesso per il bambino perché crea sfiducia nella possibilità di essere capito in profondità e .. ogni volta che sarà ansioso utilizzerà la risposta stereotipa a cui è stato condizionato. Il rifiuto di questo tipo di comunicazione disturbata potrà portare alla anoressia e/o alternativamente alla bulimia. Il bisogno di prendersi cura dell'ansia non viene mai soddisfatta.

Come sapete Reich è stato terapeuta di Perls ed ha elaborato la teoria della armatura caratteriale che rappresenta una importante teorizzazione della retroflessione. La stessa si vede chiaramente nella struttura corporea e rappresenta una buona partenza per il lavoro in psicoterapia. Si può vedere nelle contratture muscolari, nella mimica facciale, in alcune somatizzazioni addominali. E questo rimanda ad elementi di masochismo nella personalità. Questa persona che ha una contrattura allo stomaco ha in realtà un grande bisogno di esplodere. Nel lavoro gestaltico dobbiamo fare molta attenzione perché la persona con questo tipo di struttura dice, implicitamente al terapeuta, fammi esplodere. E molti terapeuti sono disposti a farlo, ma può essere inadeguato perché significherebbe produrre una estroflessione sostenuta da un introietto. E una ingiunzione del terapeuta non farebbe che aggiungere una nuova introiezione. Si tratta quindi di insegnare a



dire di no e non si. Dire di no direttamente e non indirettamente attraverso il disturbo della alimentazione. Se si arrabbieranno ..sarete sulla starda giusta. Perché se si permetteranno di arrabbiarsi con voi, potranno imparare a farlo anche con i loro genitori reali e introiettati. E questa sarà la vera liberazione che permetterà loro di appropriarsi del loro potere e non ad affidarsi al vostro.

*Una persona del pubblico porta un problema con l'asma.*

Miller: il lavoro sull'asma sarebbe lungo, ma una ipotesi che possiamo avanzare è che l'ansia sia una modalità per prendere il respiro successivo. Tu vuoi respirare, ma il tuo organismo dice "no". L'asma è un linguaggio dell'organismo. E' un conflitto con la respirazione. Una reazione allergica è una forma di rifiuto a qualcosa che fa male. ...

Il sintomo è il linguaggio con cui si esprime il conflitto. Una parte di te dice sì ed una dice no. Se dici sì e no allo staso tempo ... si crea un empasse (mette le palme una contro l'altra). La inspirazione dice sì e la espirazione dice no. E l'asma dice sì e no allo stesso tempo. Qualcosa all'interno dice: devo. ... Tu devi essere come devi essere ... ma non riesco a respirare.

A: mi vergogno molto ... ma è un tema che ha a che fare con le relazioni intime.

Miller: e come ti senti a portare questo problema davanti a tante persone?

A: non molto a mio agio.

Miller: non dire niente né a me né a queste persone se non ti senti bene nel dirlo. La vergogna è un modo per non sentirsi sicuri. È una cosa per la quale tu non sei sicura di avere la comprensione degli altri. Credi che qualcuno sappia del problema che vuoi portare?

A: no.

Miller: questo è il motivo per il quale voglio essere così ... *careful*. E non sono così sicuro di essere pronto ad ascoltare quello che vuoi dire.

A: sì ...ma non vorrei perdere questa occasione

Miller: metti la mano sul petto, chiudi gli occhi e stai in contatto con quello che senti. (dopo un certo tempo). Puoi dirci quello che senti? Dimmi di che cosa sei cosciente di vedere ora

A: questa sensazione di non essere accettata

Miller: quello di cui mi sto occupando è sostenere l'autosostegno di A. e quindi di non sentirsi a rischio. La vergogna ci fa sentire troppo piccoli di fronte ad un mondo troppo grande. A te è mancato il respiro quando hai iniziato a parlare. E se uno non respira non si può dare autosostegno. Ed in effetti la tua mano è andata istintivamente sul petto. Vedo anche che stai arrossendo in questa zona.

Ok ... vedo che sorridi ... ora puoi parlare della tua cosa? Ti senti con i piedi per terra e che respiri, abbastanza grande per poter parlare del tuo problema? Ti sta passando l'arrossamento sul collo. Presta attenzione alla tua schiena adesso e verifica se ti sostiene. Se puoi confidare nell'autosostegno. Spesso le persone non sentono di avere una schiena che li sostiene e per questo il sangue va avanti .. come una facciata che si espone senza un sostegno a tergo.

A: vorrei parlare della mia gelosia, che è un sentimento che sento molto forte e che mi fa provare vergogna. Non solo per la platea, ma per me stessa.

Miller: vergogna di dire alla gente che sei gelosa? ... ci sono dei gelosi in sala?

A: se ne parla poco ..

Miller: forse non abbastanza. Ma siamo tutti gelosi. Come quando andavamo al liceo ... tutti ci sentivamo diversi ... tutti apparteniamo al gruppo, ma tu ti senti sola. La cosa buffa è che ognuno si sente nello stesso modo, ma ciascuno crede di essere l'unico a sentire imbarazzo, ma nessuno lo dice. E così ognuno rimane prigioniero della sua solitudine. Se uno dicesse qualcosa, altri direbbero "anche io" e allora tutti si sentirebbero partecipi delle stesse emozioni e non diversi e isolati. Per questo è importante che tu ti sia permessa di esprimere questo sentimento. Prova a guardare il gruppo ... e di a questa gente "io mi sento gelosa". E poi puoi chiedere se anche loro si sentono gelosi

A: io sono gelosa. Molto gelosa, troppo gelosa ... e tu?

Miller: alzati e di: sono la persona più gelosa del mondo! .... Bene avete conosciuto il compione di gelosia nel mondo

X: beh ... io ho controllato gli sms del mio uomo

Y: io ho chiamato 7 volte per chiedere del cane, ma in realtà volevo sapere dov'era e cosa faceva

Miller: beh ... si forse non sei proprio la più gelosa

Z: io l'ho mandato al mare con la colf ... va bene che non è giovanissima

Miller: sei in ottima compagnia .. che ne pensi? Cosa senti?

A: mi sento accettata e compresa e so adesso che se ne parlo con qualcuno ... non devo sentirmi così diversa.

Miller: Ok ..non voglio andare oltre, ma credo che tu sia in buona compagnia per poter condividere i tuoi sentimenti.

B: ho un sogno di questa notte. Non mi capita spesso ricordarli. Mi trovo in un grande parco, è quasi sera e ci sono alberi grandi. Sono insieme ad una donna amica ma non so darle un nome, non riesco a riconoscerla. Bella figura con un vestito lungo, bianco, leggero. Siamo sotto un grande albero e vedo un piccolo fiore rosso, bralante e penso di raccogliero con tutta la radice per darlo alla mia amica perché lo possa piantare nel suo giardino. Cerco di farlo, ma la mia amica mi ferma e mi dice che ci sono delle persone che mi osservano. Guardo e vedo una donna con i vestiti strappati e due bambini. Io penso di non fare niente di male per cui raccolgo il fiore e lo do alla mia amica. La scena si sposta ed io sono in una grande casa abbandonata nel parco. Nella camera da letto c'è polvere e oggetti rotti. Sono sola, c'è silenzio e non mi sento bene. Sento che vorrei andare via ma mi dico di aspettare sino a domani. In quel momento sento dei passi ed ho molta paura. Non vedo chi è ma sento che è una donna ed è molto pericoloso per me .. e sento che viene per uccidermi.

Miller: ... per una che non sogna ... più che un sogno è una poesia! Si capisce perché i sogni sono divenuti la fonte della mitologia. Ci sono molte parti di te in



dialogo mitico. Perché non mi dici ... che cosa pensi di quello che il sogno ti dice?

B: la parte più importante per me è sentire che è bene per me fare una cosa ma la mia mente mi dice di no. Anche nella vita.

Miller: tu, questa bellissima donna che non conosci anche se la senti amica ... puoi identificarti con questo personaggio? Come è essere quella donna?

B: leggera ... serena

Miller: Ma la stai descrivendo o cerchi di essere lei? ... a parte la gentilezza dei gesti con il quale ti esprimi. Amplifica

B ... cerca di farlo ma con un po' di impaccio ...

Miller: e si sente sgraziata rigida e proietta fuori di sé questa immagine di donna bella, vestita di bianco, serena ... eppure tu non senti questa leggerezza del movimento che senti in te. Perché vuoi mettere questa donna leggera ed elegante fuori di te e percepirti come pesante e poco aggraziata? Prova ad oscillare, a muovere leggermente le braccia ... e quali sono i tuoi pensieri facendolo? Vedete? C'è ancora una volta un conflitto e il respiro si blocca ... una piccola asma.

Veniamo adesso al fiore rosso che vuoi cogliere e donare alla donna.

B: è come un regalo di qualcosa di vivo e di bello e che può crescere ....

Miller: di a questa donna "voglio darti questo fiore rosso di vita"

B: voglio darti questo fiore pieno di vita.

Miller: alzati e ... che fai accetti questo fiore?

B: grazie... è piccolo e bello. Ma faccio fatica

Miller: cerca di stare con questo

B: sento il benessere del dare e del ricevere che per me non è facile.

Miller: lavorando su una parte anche piccola del sogno ... è già molto. Potremmo andare avanti. Ma il sogno è come una poesia, un mito. Non può mai considerarsi esaurita. Puoi ritornarci più volte e ci trovi sempre qualcosa di nuovo. Ed un sogno di questo tipo è come questo. Io farei tesoro di questo sogno e ci tornerei .. per rinfrescare alcuni aspetti via via. E sarebbe bello lavorare anche con la parte oscura, di questa donna con i vestiti stracciati e due figli, la casa abbandonata ...

C: abbiamo parlato di noi ... ma esistono delle coppie in cui un "noi" non c'è mai stato?

Persone che si mettono insieme ma ... il noi non esiste.

Miller: la maggior parte delle coppie che vengono in terapia ... è perché il noi non esiste o non esiste ancora. Si sono magari anche sposate ... ma il vero matrimonio non è ancora avvenuto. La costruzione del noi ... non è facile. E' una sfida. E' un progetto estetico che prevede la salvaguardia delle differenze. Per usare una metafora è come se due suonatori, uno che suona il violino e l'altro il violoncello, li mettiamo insieme ... ognuno suona il suo pezzo ... e il risultato è caotico. Immaginiamo ora che suonino esattamente lo stesso pezzo. Non sarebbe molto interessante. Nel primo caso c'è un "come se" fossero insieme, nell'altro il totalmente lo stesso. Ma ora immaginiamo che il violino suoni una melodia che è indipendente ma che è coreograficamente intrecciata con quello che suona il

violoncello con il quale si riflette, confluisce, si distingue ... allora potremmo avere una "fuga" alla Bach, un'opera d'arte che ci muove e che vogliamo sentire più e più volte. Questo è il noi dell'intimità estetica. Ma creare ... non è facile.

## IL MITO DELL'AMORE FATALE di Enrichetta Buchli



C'è un lato torbido e distruttivo dell'amore che viene celebrato da artisti e poeti dal Medioevo fino a oggi. Sin dall'epoca di Tristano, infatti, si afferma in Occidente il mito dell'Amore Assoluto che, per essere alimentato, crea impedimenti, mentali e reali, all'unione effettiva con l'altro. Nell'illusione di amare una persona reale si insinua l'Amore per l'Amore, sentimento che tende invece ad annientarlo: l'amato è solo un mezzo per scatenare un'immaginazione sfrenata che colma il vuoto interiore, infliggendo intollerabili sofferenze. E così, l'amore fatale coincide con l'amore-morte.

L'autrice analizza questa «malattia» indagandone le sue varie forme: dalla letteratura (Madame Bovary), al cinema (Adele H.), alla mitologia (Amore e Psiche). Nelle pene della letteratura cortese, ma anche nelle violenze della cronaca nera e nella fugacità dell'attuale «amore liquido», rintraccia il filo rosso di una logica crudele che, nell'idealizzazione o nella denigrazione, trionfa sull'umanità dell'altro. E individua infine nell'«amore civile» l'unico antidoto possibile alla schiavitù dell'amore fatale.

In queste pagine di alto spessore intellettuale ed emotivo, ognuno di noi può trovare frammenti di verità di sé e della propria vita.

«Le prede, nella letteratura, ma anche nella vita reale, sono cieche. Abbagliate dalla luce dell'idealizzazione estrema, non si accorgono delle pericolose manovre, non vedono i difetti e le meschinità dell'idolo. L'idolo è un sole che non getta ombra. La mente è totalmente invasa dal pensiero di lui, dalla memoria dei momenti appena passati insieme, dalle strategie per poterlo rivedere, dal tentativo di capire i perché delle assenze, degli appuntamenti mancati, delle improvvise sensazioni di gelo. La mente elabora continuamente inutili teorie e ipotesi nell'illusione che la storia continuerà. Ma quando sta per allentarsi l'idillio, si è annichiliti dal terrore dell'abbandono. E' un culto, dunque, a tutti gli effetti. Un culto pagano arcaico, che richiede il "sacrificio umano". Queste donne, come capri espiatori, si immolano sull'altare dell'amore-



passione; si esaltano della mistica dell'unione, completamente asservite al loro "signore e padrone".»

### Enrichetta Buchli

Filosofo, psicoanalista, diplomata all'Istituto Jung di Zurigo, membro del CIPA, didatta e docente della Scuola di Psicoterapia. Ha lavorato all'Università Cattolica di Milano nel campo della Filosofia e delle Scienze dello Spettacolo, e in Rai. Attualmente collabora con la Cattedra di Storia del Teatro e scrive di clinica, cinema, teatro per numerose testate specialistiche. Tra le sue recenti pubblicazioni: *Talabot in La prova del Nove. Scrittura per la scena e temi epocali del Novecento* (2005), l'introduzione a *Maschile, femminile e altro* (2005) e il contributo *Società, vincoli e identità* in *Il vincolo* (2006).



## Segnalazioni

Da [www.psicoonline.it](http://www.psicoonline.it):

De Leonibus Rossella

### **P come paura**

2009, Collana: Psicoguide

Pagine: 128 Prezzo: € 9,00 Editore: Cittadella

Valeria Schimmenti

### **Il tempo dell'adolescenza. Mutamenti soggettivi e trasformazioni sociali**

2009, Collana: Serie di psicologia

Pagine: 192 Prezzo: € 22,00 Editore: Franco Angeli

Vittorio Lodolo D'Oria

### **La scuola paziente. Riflessioni in famiglia**

2009, Pagine: 150 Prezzo: € 13,00 Editore: Alpes Italia

P. Bria, D.A. Nesci, R.O. Pasnau

### **La Psichiatria di consultazione e collegamento: Teoria, Clinica, Ricerca, Formazione**

2009, Collana: Psicoterapia e cultura

Pagine: 322 Prezzo: € 19,00 Editore: Alpes Italia

Carli Lucia, Cavanna Donatella, Zavattini G. Cesare

### **Psicologia delle relazioni di coppia. Modelli teorici e intervento clinico**

2009, Collana "Aspetti della psicologia"

Pagine: 302 Prezzo: € 13,00 Editore: Il Mulino

Deetjens Marie-Chantal

### **Dire basta alla dipendenza affettiva. Imparare a credere in se stessi**

2009, Collana: Salute, benessere e psiche

Pagine: 189 Prezzo: € 12,90 Ed: Il Punto d'Incontro

Maxwell Sharon

### **È ora di parlarne. Quel che i figli devono sapere dai genitori sul sesso**

2009, Collana: Universale economica. Saggi

Pagine: 217 Prezzo: € 9,00 Editore: Feltrinelli

Cacciamani Stefano

### **Ipotizzare**

2009, Collana: Didattica per operazioni mentali

Pagine: 120 Prezzo: € 18,00 Ed: Centro Studi Erickson

Darlene B. Ehrenberg

### **I limiti dell'intimità**

2009, Collana: Psicoanalisi: storia e clinica

Pagine: 256 Prezzo: € 20,00 Editore: Centro Scientifico

Leonardo Abazia

### **La perizia psicologica in ambito civile e penale. Storia, sviluppi e pratiche**

2009, Collana: Serie di psicologia - Textbook

Pagine: 512 Prezzo: € 38,00 Editore: Franco Angeli

Patrizio Pintus, Pierpaolo Petaccia

### **Vincere insieme! Come trasformare un gruppo in una squadra e superare ostacoli e difficoltà**

2009, Collana: Management Tools

Pagine: 128 Prezzo: € 16,00 Editore: Franco Angeli

Marco Alessandro Villamira, Fabrizio Bracco

### **Comunicare. Elementi di psicologia della comunicazione**

2009, Collana: Psicologia - Monografie

Pagine: 288 Prezzo: € 26,50 Editore: Franco Angeli

Daffi Gianluca

### **Missione compiti. Manuale di sopravvivenza per i genitori**

2009, Collana: Capire con il cuore

Pagine: 140 Prezzo: € 14,50 Ed: Centro Studi Erickson

Rossi Barbara (a cura di)

### **Biblioterapia. La lettura come benessere**

2009, Collana premesse... per il cambiamento sociale

Pagine 128 Prezzo € 15,00 Editore: La Meridiana

Riva Elena

### **Adolescenza e anoressia. Corpo, genere, soggetto**

2009, Collana: Psicologia clinica e psicoterapia

Pagine: 371 Prezzo: € 25,00 Editore: Cortina Raffaello

Merzagora Betsos Isabella

### **Uomini violenti. I partner abusanti e il loro trattamento**

2009, Collana: Criminologia e scienze forensi

Pagine: 232 Prezzo: € 19,80 Ed: Cortina Raffaello

Albasi Cesare





**Psicopatologia e ragionamento clinico**

2009, Collana: Manuali di psicologia  
Pagine: 328 Prezzo: € 27.00 Editore: Cortina Raffaello

Maria Assunta Zanetti, Roberta Renati, Carlo Berrone  
**Il fenomeno del bullismo. Tra prevenzione ed educazione**

2009, Pagine: 208 Prezzo: 14,00 Editore: Ma.Gi.

Denton Derek

**Le emozioni primordiali. Gli albori della coscienza**

2009, Collana: Saggi. Scienze  
Pagine: 350 Prezzo: € 35.00 Editore: Bollati Boringhieri

Brandimonte M. Antonella

**La distrazione. Essere altrove**

2009, Collana: Farsi un'idea  
Pagine: 120 Prezzo: € 8.80 Editore: Il Mulino

**Biblio**

(pubblicazioni, tesi e documentazione)  
(a cura di Giusi Carrera: [giusi.carrera@gmail.com](mailto:giusi.carrera@gmail.com))

**Bibliografie a tema**



**BIBLIOTERAPIA E PIACERE DELLA LETTURA**

(compilata con l'aiuto di Maria Grazia d'Amico)

Appleyard J. A. (1994). *Crescere leggendo: l'esperienza della lettura dall'infanzia all'età adulta*. Cinisello Balsamo: San Paolo.

Augias C. (2007). *Leggere: perché i libri ci rendono migliori, più allegri e più liberi*. Milano: Mondadori.

Bertolino P. (a cura di) (2009). *Nel giardino segreto: nascondersi, perdersi, ritrovarsi: itinerari nella tana dei giovani lettori*. Modena: Equilibri.

Bettelheim B. e Zelan K. (1982). *Imparare a leggere: come affascinare i bambini con le parole*. Milano: Feltrinelli.

Biblioteca dei ragazzi di Pontedera (1999). *Dai, leggi con me: breve guida per genitori e insegnanti che vogliono leggere con bambini e ragazzi*. Campi Bisenzio: Idest.

Colombo A. (2002). *Leggere: capire e non capire*. Bologna: Zanichelli.

Crowder R. G. (1986). *Psicologia della lettura*. Bologna: Il mulino.

Faeti A. & Hamelin Associazione Culturale (2002). *Tuono a sinistra: ventidue lezioni per ostinarsi a leggere*. Bologna: Biblioteca Sala Borsa.

Lavorato M. C. (2000). *Le emozioni della lettura*. Bologna: Il Mulino.

Owen Nick (2004). *Le parole portano lontano*. Milano: Ponte alle Grazie.

Pennac D. (1993). *Come un romanzo*. Milano: Feltrinelli.

Rossi B. (2009). *Biblioterapia. La lettura come benessere*. Molfetta: La Meridiana.

Silvera M. (2007). *Libroterapia: un viaggio nel mondo infinito dei libri, perché i libri curano l'anima*. Milano: Salani.



**Perls's pearls**

*Citazioni da Perls e non solo*

(a cura di Laura Bianchi [laurabm@libero.it](mailto:laurabm@libero.it))

"L'uomo trascende se stesso solo mediante la sua vera natura, e non attraverso l'ambizione o le mete artificiali. Queste ultime conducono, tutt'al più, all'orgoglio e alla vanità."

"Man transcends himself only via his true nature, not through ambition and artificial goals. They lead, at best, to pride and vainglory."

da *The Gestalt Approach & Eye witness to therapy* (trad. it.: *L'approccio della Gestalt e Testimone oculare della terapia*) di F. Perls

"La vita è un processo; la morte è una cosa."

"Life is a process; death is thing."



da *Gestalt Therapy Verbatim* (trad. it.: *La terapia gestaltica parola per parola*) di F. Perls

## Risonanze

(a cura di Fabio Rizzo: [rizzo.f@fastwebnet.it](mailto:rizzo.f@fastwebnet.it))

Segno che è il Verace a porti in qualcosa è il farti perdurare in essa conseguendo dei risultati.

*Ibn 'Ata' Allah, Sentenze e colloquio mistico, pp. 66-67 (Adelphi, 1981)*

Uno dei fatti basilari di cui mi sono reso conto, e che sto ancora imparando, è che quando un'attività viene percepita come valida e degna di essere compiuta, merita di essere compiuta. Ho imparato cioè che la comprensione organismica globale di una situazione è più degna di fiducia che non la mia ragione.

*C. Rogers, La terapia centrata-sul-cliente, p. 40 (G.Martinelli, 1994)*

Cosa accomuna questa sentenza di un affiliato a una confraternita sufi del XIII secolo al brano di uno psicoterapeuta contemporaneo? Io direi sia il fatto di individuare nell'uomo qualcosa di sostanziale che ne supera la dimensione egoica e mentale, sia quello di metterla in relazione biunivoca con l'esito delle sue azioni, in un modo che consente il rinvenimento di un valore etico intrinseco. Per cui possiamo dire che un comportamento giusto rispetta e realizza l'essenza umana, tanto quanto lo sviluppo e l'affermazione dell'essenza umana originano un giusto comportamento. E' interessante notare che in questa prospettiva l'istanza spirituale e religiosa, cioè il Verace, e quella biologica, ossia la comprensione organismica globale, si rivelano coincidenti.

## Dibattito aperto

*Il Dibattito aperto è dedicato questa volta al tema della somministrazione degli psicofarmaci ai bambini. Sono molti, migliaia secondo le statistiche, i bambini e ragazzi che assumono psicofarmaci e il loro numero è in costante aumento. Chi volesse intervenire su questo argomento, può scrivere a [ronzani.s@tiscali.it](mailto:ronzani.s@tiscali.it)*

### Psicofarmaci ai bambini un boom in due anni

Repubblica — 21 aprile 2009

di **FRANCESCA SAVINO**

HANNO dai due ai tredici anni, vivono in famiglia, sono circondati dal benessere. Ma assumono psicofarmaci. In Puglia negli ultimi due anni sono quasi raddoppiati i casi di bambini con diagnosi di disturbi del comportamento e dell'attenzione: un'emergenza per i genitori che affollano le sale d'attesa degli ambulatori chiedendo una spiegazione per i mal di pancia e i mal di testa dei figli. Migliaia, secondo la stima della Fimp, la federazione italiana medici pediatri. Molti di più rispetto al passato: una tendenza in linea con l'allarme lanciato dal Cnr, sulla base dell'ultimo rapporto Esad (European school project on alcohol and

other drugs). Il bilancio sui consumi di sostanze psicoattive tra i ragazzi europei registra un record per l'Italia. «In Puglia negli ultimi due anni c'è stato un incremento fortissimo di disturbi e manifestazioni fisiche di disagio fra i giovanissimi» spiega il presidente della Fimp Giuseppe Mele. «Almeno il 40 per cento in più di bambini e ragazzi si rivolge ai medici per problemi di natura psicologica». In aumento anche le prescrizioni di psicofarmaci: «Secondo il nostro ultimo monitoraggio, il numero di ricette per i ragazzini fino a 14 anni è cresciuto del 10 per cento negli ultimi 24 mesi» spiega Mele. «Un dato destinato a crescere se si tiene conto degli adolescenti». -



Non amano l'acqua, molti di loro puzzano perché tengono lo stesso vestito per molte settimane. Si costruiscono baracche di legno ed alluminio nelle periferie delle città dove vivono, vicini gli uni agli altri. Quando riescono ad avvicinarsi al centro affittano a caro prezzo appartamenti fatiscenti. Si presentano di solito in due e cercano una stanza con uso di cucina.

Dopo pochi giorni diventano quattro, sei, dieci.

Tra loro parlano lingue a noi incomprensibili, probabilmente antichi dialetti.

Molti bambini vengono utilizzati per chiedere l'elemosina ma sovente davanti alle chiese donne vestite di scuro e uomini quasi sempre anziani invocano pietà, con toni lamentosi e petulanti.

Fanno molti figli che faticano a mantenere e sono assai uniti tra di loro.

Dicono che siano dediti al furto e, se ostacolati, violenti. Le nostre donne li evitano non solo perché poco attraenti e selvatici ma perché si è diffusa la voce di alcuni stupri consumati dopo agguati in strade periferiche quando le donne tornano dal lavoro.

I nostri governanti hanno aperto troppo gli ingressi alle frontiere ma, soprattutto, non hanno saputo selezionare tra coloro che entrano nel nostro paese per lavorare e quelli che pensano di vivere di espedienti o, addirittura, attività criminali.

Propongo che si privilegino i veneti e i lombardi, tardi di comprendonio e ignoranti ma disposti più di altri a lavorare. Si adattano ad abitazioni che gli americani rifiutano pur che le famiglie rimangano unite e non contestano il salario.

Gli altri, quelli ai quali è riferita gran parte di questa prima relazione, provengono dal sud dell'Italia. Vi invito a controllare i documenti di provenienza e a rimpatriare i più.

La nostra sicurezza deve essere la prima preoccupazione.

*Relazione dell'Ispettorato per l'Immigrazione del Congresso americano sugli immigrati italiani negli Stati Uniti, Ottobre 1912*



## Visti e letti

### VUOTI A RENDERE di Jan Sverák

Un modo d'invecchiare *di Margherita Fratantonio*  
da: [www.ilcinemante.com](http://www.ilcinemante.com)

Ecco. Un altro professore in crisi di ruolo e, come se non bastasse, in crisi d'età. Se ne incontrano parecchi ultimamente al cinema e nella narrativa; non vi dico quanti nella scuola!

Con una differenza sostanziale tra la vita e lo schermo: nei film gli attempati professori si fanno personaggi, e mentre saldano i conti con il loro spento passato, ingrigniti e irrigiditi da troppa scuola, cercano nuove aperture, che possano dare senso all' esistenza.

E' così per il professore Walter Vale dell'**Ospite inatteso**, che all'inizio della vicenda ricicla il programma degli anni passati sostituendo la data con un tocco di scolorina, ma che poi vive, per fortuna, un cambiamento non da poco; lo stesso succede al professore del film **Parigi**, interpretato da un credibilissimo Fabrice Luchini, invaghito qui di una studentessa fino a mandarle versi di Baudelaire sul cellulare; inizia anche un percorso terapeutico, a dispetto di ciò che pensava Freud, che oltre una certa età non ne valga più la pena.

Josef Tkaloun, il professore di letteratura ceca in **Vuoti a rendere**, ha in serbo una bellissima frase per chiudere la situazione nella quale non si riconosce più, per chiudere e forse ricominciare, e se ne esce due volte nel film dicendo: "Vado via perché qui non sono più felice". Invidiabile! Potessimo dirlo noi con tanta naturalezza!

E così lui lascia la scuola (a pieno diritto, visti i suoi sessantacinque anni) dopo una scena che può sembrare paradossale, ma solo per chi non ha mai pretesto di trasmettere il fascino della poesia. Per chi invece si ostina a farlo (come chi scrive) è un momento di vita quotidiana. In ogni classe s'incontra il solito ragazzino sbruffoncello, resistente all'apprendimento, quello che per intenderci cerca e vuole mantenere il proprio ruolo con la provocazione, sempre.

La poesia di Jaroslav Vrchlický che Joseph non riesce a spiegare per le spiritosaggini del suo allievo è bellissima:

...per un po' d'amore in capo al mondo andrei  
andrei a capo scoperto e a piedi scalzi  
per un po' d'amore in capo al mondo andrei  
come chi sta davanti a una porta e chiede...

Anche Joseph andrebbe in capo al mondo per un po' d'amore, sia quello sognato la notte (erotico e irraggiungibile), sia quello immaginato; l'altro, quello di giorno, non sembra più realizzabile. La moglie è sempre distratta, lontana nella eccessiva vicinanza del pensionamento (eppure anche lei così desiderosa d'amore!); la collega disponibile perde il fascino peccaminoso via via che l'incontro si avvicina.

Così lui giustamente pensa ad altri lavori e, dopo un'esperienza fallimentare come pony express, lo troviamo in un supermercato a ritirare vuoti di bottiglie; Joseph è contento con occupazioni che la moglie e la figlia giudicano degradanti, ma che per lui sono la vita, perché alla vita rispondono. E' felice di lavori che finalmente non hanno bisogno di libri, di citazioni, di saperi che non siano quelli di un'esistenza vissuta e non soltanto letta. "La carne è triste, ahimé, e ho letto tutti i libri" diceva Mallarmè ed è forse questo il principio a cui si ispirano i lavori semplici e gratificanti di Joseph.

Da una piccola finestrella che comunica con il grande supermercato, lui parla con i clienti e li ascolta come chi ha raggiunto oramai una certa saggezza: dispensa consigli, combina matrimoni, consola, escogita bugie per il bene altrui. Inventata, e con piccoli indizi costruisce storie sulle vite delle persone che si affacciano al suo sportello.

Da magazziniere si fa assistente sociale, counselor, babysitter, porta la spesa a casa della vecchietta lagnosa e bada persino il cane di una cliente. Accoglie, incoraggia, non giudica.

Si troverebbe perfettamente a suo agio, Joseph, se non fosse deriso dalla moglie Eliska, la quale vive come un abbandono il suo star fuori di casa; carina la battuta di lui sul suo sentirsi un marito "bentornato", cioè uno che al lavoro pensa alla moglie e quando torna urla "Ciao, cara, sono tornato!", ma per far questo è necessario che prima sia uscito di casa!

Cosa deve fare di più Joseph per spiegare al mondo che si sente invecchiare, ma non si ritiene ancora del tutto vecchio? Che non è pronto per le passeggiate al parco con i coetanei o con quelli addirittura più grandi di lui? Che non è al tramonto della vita, come sostiene la moglie, e che i libri messi da parte per la pensione possono aspettare?

Il pregiudizio verso l'età, purtroppo, non appartiene solo alla sua famiglia: anche per noi è divertente vederlo in bici mentre consegna pacchi sulle strade gelate di Praga, responsabili dell'inevitabile caduta che tutti ci aspettiamo.

Ridiamo anche quando per ottenere l'assunzione al supermercato fa i piegamenti sulle gambe, a



dimostrazione di un corpo ancora atletico. Aveva ragione allora Malcom Cowley quando diceva tristemente: "Invecchiamo prima agli occhi degli altri, poi poco alla volta arriviamo a condividerne il giudizio". E Charles Simmons (leggete **Le pieghe dei giorni** se vi capita!) dice che arriva il giorno in cui la cassiera del supermercato non flirta più con te o la ragazza che ti ferma a chiedere un'informazione per strada, lo fa perché sei affidabile e non perché sei bello.

Come a dire: il più delle volte l'età ci viene attribuita dagli altri prima ancora che da noi stessi! Ed è quello che facciamo in sala davanti al sessantacinquenne Joseph, ex- professore che si rifiuta di piangere sulla sua perdita giovinezza, rimandando di un po' la fase del ritiro, e , sperimentando dell'altro. Un lavoro per esempio che non affatichi la mente, ruoli non più decisionali, azioni che nel loro ripetersi hanno quasi il sapore di un'attività zen.

E' facile capire, però, (ancora una volta per chi scrive) come una vita vissuta nella scuola possa a volte far preferire le bottiglie agli studenti, e una poesia ripetuta per anni ad alunni refrattari possa essere molto più mortificante di un lavoro che lasci libera, completamente libera la mente!

Ridiamo o sorridiamo al cinema anche perchè non abbiamo ancora accettato che ci sono diversi e tanti modi di invecchiare; tutti ugualmente rispettabili. C'è chi si ripiega su di sé; chi si apre di più al mondo; chi riorganizza tutta la propria vita popolandola oltre modo di progetti, convinto di non avere così il tempo di morire; chi più saggiamente focalizza l'attenzione in poche tranquille attività; chi finalmente trova il tempo e il modo per coltivare, rinnovare o approfondire il proprio mondo interiore, sempre a dispetto delle scadenze dettate da Freud.

Judith Viorst, nel suo libro **Distacchi**, che è degli anni Ottanta, ma resta uno dei saggi migliori sui passaggi dell'età, ci dice "La vecchiaia può essere attiva o disimpegnata, disturbata o serena, può voler dire mantenere le proprie posizioni oppure far cadere le maschere, consolidare le proprie convinzioni oppure promuoverne di nuove, persino anticonformiste". E ci regala una poesia:

**Quando sarò vecchia mi vestirò di porpora,  
Con un cappello rosso che non si intona e che  
non mi dona....**

**E ruberò la roba nei negozi e suonerò gli allarmi  
E passerò il bastone lungo tutte le cancellate....  
Uscirò in ciabatte sotto la pioggia  
E raccoglierò i fiori nei giardini degli altri  
E imparerò a sputare.**

Non è carina?



## Da giornali e riviste

(a cura di Silvia Ronzani: [ronzani.s@tiscali.it](mailto:ronzani.s@tiscali.it))

### Il mito della sicurezza

Da Repubblica delle donne - 11 aprile 2009  
Umberto Galimberti

Il passato non ritorna, perché il nostro stile di vita non accetta più le forme truculente con cui il regime fascista regolava il modo di vivere degli italiani. Avere quel modello come punto di riferimento significa non comprendere cosa c'è di insidioso nel neoproibizionismo che caratterizza il nostro tempo dove, come documentava L'Espresso in un bel servizio del 12 marzo 2009, le ordinanze comunali sembrano facciano a gara per assediare il mondo della vita con divieti che non consentono, ad esempio, di mangiare cornetti di notte a Roma, di vendere kebab a Lucca, di baciarsi in auto a Eboli, di sedersi sulle panchine a Vicenza, di mendicare a Venezia, di fumare nei parchi pubblici a Napoli e a Bolzano o di sostare con più persone a Novara. Si tratta ovviamente di ordinanze che non possono essere ottemperate se non con un controllo massiccio delle forze dell'ordine, della vigilanza urbana e, da ultimo, delle ronde. E buona regola sarebbe non emanare leggi che non possono di fatto trovare attuazione, trascurando magari il controllo sull'ottemperanza di altre leggi ben più significative che vietano ad esempio l'evasione fiscale, lo smaltimento dei rifiuti tossici, l'abuso edilizio, lo spaccio delle droghe nelle discoteche dove non sembra applicata la tolleranza zero. E allora che cosa di insidioso nascondono tutte quelle micro-proibizioni che assediano il nostro quotidiano modo di vivere? **Un'infantilizzazione della nostra società, dove gli individui sono trattati come bambini**, a cui implicitamente si dice "Tu non sai darti una regola da te e allora ti governo io: Comune, Stato, Chiesa". Si diffonde così una morale eteronoma, dove io non passo col semaforo rosso non perché ho maturato un senso civico (morale autonoma), ma perché un vigile è appostato all'angolo o una telecamera potrebbe riprendermi. La morale eteronoma, che mi fa assumere comportamenti corretti solo in presenza di chi potrebbe punirmi, denuncia un fallimento dei processi educativi non avvenuta in famiglia e ancor meno a scuola, per cui è da lì che bisogna ricominciare



e non dalle proibizioni che hanno come unico risultato quello di incentivare le trasgressioni. Ma abbiamo la pazienza di insegnare fin da piccoli che cos'è bene e che cosa è male, che cosa è grave e che cos'è irrilevante? Perché se questa distinzione non è stata insegnata, se questa differenza non è stata acquisita e interiorizzata, non c'è punizione che tenga, perché non si ha la percezione dell'infrazione, ma solo l'impressione che chi ci richiama ci sta facendo un torto. E allora il proibizionismo che vuol mettere ordine nella società denuncia solo il fallimento in quella società dei processi educativi.

### **Malati di timidezza ecco come si guarisce dalla paura di arrossire**

La Repubblica – 20 aprile 2009

ANAIS GINORI

Si chiama eritrofobia e oggi colpisce una persona su dieci creando problemi nelle relazioni sociali. Un cardiologo francese ha appena scritto un libro di consigli: niente fondotinta, meglio l'autostima

«Non arrossire quando ti guardo, ma ferma il tuo cuore che trema per me» cantava il giovane Giorgio Gaber negli anni Sessanta. Le gote rosa di fanciulle pudiche o di donne che, timidamente, abbassano lo sguardo sono spesso considerate un segno di bellezza durante gli incontri romantici.

Una piccola fragilità emotiva che diventa più affascinante quando è ben visibile. Ma non sempre è così. Non per tutti, almeno. Quando le «vampate» cominciano a ripetersi con troppa frequenza, nella vita di tutti i giorni, in situazioni di lavoro e familiari, può diventare allora un problema. In medicina la chiamano «eritrofobia». Un nome complicato per definire chi ha paura di arrossire.

«Una persona su dieci ne soffre» è la stima empirica fornita da Frédéric Saldmann, rinomato cardiologo che all'eritrofobia ha appena dedicato un libro intitolato «Petites hontes», piccole vergogne.

Un fenomeno psicofisico antico come l'umanità. Pare che in origine fosse un modo del corpo per mandare un messaggio di interesse tra uomini e donne. Ora si è trasformato in qualcosa di molto più complesso e quasi impossibile da curare. Spiega Saldmann: «E' un disordine mentale che crea un'iperattività del sistema nervoso simpatico», la parte del cervello che controlla le nostre reazioni in situazioni di pericolo ed emergenza. I vasi sanguinei si dilatano e il sangue affluisce maggiormente sul viso e sul busto.

Spesso aumenta anche il battito cardiaco (ad essere sinceri lo dicevano già Gaber e prima di lui poeti e scrittori) e la sudorazione delle mani, mentre si ferma la salivazione. Molti «eritrofobici» smettono di andare in ufficio, restano rintanati in casa e cadono in una profonda depressione, così dice Saldmann.

Le origini di questo malessere sono abbastanza misteriose. Gli esperti, che in Francia si riuniscono ogni anno per studiare il fenomeno (la prossima conferenza sarà l'11 luglio a Parigi), sostengono che appare durante l'adolescenza, a volte come conseguenza di un trauma psicologico grave. La tendenza ad arrossire

facilmente, affermano ancora gli specialisti, quasi sempre si eredita, ma può anche aggravarsi. Su internet sono in decisa crescita i gruppi, anche in Italia, che si scambiano consigli e testimonianze. Alcuni suggerimenti sfociano nel surreale. Il sito «ereutophobie.fr» propone di usare un fondotinta con pigmenti leggermente verdi per neutralizzare l'effetto rosso. È stato messo in vendita da una ditta giapponese proprio per gli «eritrofobici».

Rimedi che possono far sorridere. Ma per questa strana malattia, solo all'apparenza banale, è complicato trovare cure. Nei casi più gravi vengono prescritti farmaci anti-depressivi. Alcuni «eritrofobici», racconta Saldmann, sono anche stati operati, recidendo nervi collegati al sistema nervoso simpatico e collegati al viso. Scenari terrorizzanti, altro che il romantico Gaber. In realtà è la consapevolezza del problema che crea un meccanismo alla lunga paralizzante. Il miglior modo per guarire sarebbe quindi smettere di aver paura di questa momentanea debolezza.

«L'unica terapia è un lavoro su se stessi» conclude con saggezza il medico autore del libro. Anche prima che arrivassero i guru dell'eritrofobia, lo dicevano già le nostre nonne. Liberi quindi di arrossire ogni tanto, senza far tremare il cuore.

### **Mamme, basta sensi di colpa la perfezione non esiste**

Repubblica — 04 aprile 2009

di MARIA NOVELLA DE LUCA

È una voce interiore, un' ansia nascosta, una seconda natura. Parla al cuore e alla testa delle madri, non le abbandona mai, dice che se qualcosa non va, se quei figli tenacemente voluti e amati, non sono perfettamente dotati, integrati, brillanti, bambini insomma con la B maiuscola, la colpa quasi sempre è dei genitori, anzi no, è delle madri. Un sentimento che pervade la vita delle donne fin dai primi momenti della maternità, e si fa più forte via via che i figli crescono: perché si torna in ufficio invece che restare a casa, perché in piscina ce li porta la baby sitter, se a scuola prendono un brutto voto, se fanno la pipì a letto, se hanno tanti amici, se ne hanno pochi, se mangiano troppe schifezze, se non mangiano affatto, se per una sera, una tantum, mamma e papà escono, magari a ritrovare se stessi... La lista potrebbe essere infinita avverte lo psicoanalista francese Stéphane Clerget, e il conflitto restare irrisolto, come sempre. Ma quest'ansia che amareggia la vita, spiega Clerget, le donne dovrebbero buttarla alle ortiche, respingerla, rifiutarla, perché come dice il titolo del suo ultimo libro, appena uscito in Italia per Mondadori, "La madre perfetta sei tu. Perché non è giusto sentirsi in colpa nei confronti dei propri figli". Un libro alla rovescia, che passo dopo passo smonta montagne di luoghi comuni sulle «cattive madri», oggi al centro di un fuoco incrociato che le vuole far sentire inadeguate, a cominciare dagli insegnanti dei loro figli, passando per psicologi e «psicoanalisti dogmatici», per finire, dice Clerget, all'abilissima industria del consumo "che giocando sul senso di colpa dei genitori" li spinge ad acquistare quotidianamente giocattoli e oggetti per farsi perdonare le proprie assenze. Insomma una «naturale



tendenza all'autoflagellazione», dovuta a quell'esempio di "madre ideale" che ogni donna porta dentro di sé, affannandosi nel cercare di raggiungerlo senza però mai riuscirci. In tempi di demografia ridotta al minimo, di eserciti di figli unici (in Italia 1,37 figli per donna, 1,41 se si sommano i bimbi delle famiglie immigrate) è chiaro che quel solo oggetto d'amore diventa oggetto anche di aspettative spesso smisurate. Stéphane Clerget, citando lo psicoanalista inglese Donald Winnicott, afferma che non esistono madri ideali, ma soltanto "madri sufficientemente buone" e invita le donne ad accettarsi così come sono, debolezze e incertezze comprese, e a liberarsi del senso di colpa di non essere perfette accettando le imperfezioni dei propri figli, i quali comunque sceglieranno e inventeranno "una parte della propria vita". Un'assoluzione in piena regola che non convince del tutto Silvia Vegetti Finzi, già docente di Psicologia Dinamica all' università di Pavia, e autrice di alcuni fondamentali saggi sulla famiglia e sulla maternità. "È giusto - dice - che le mamme provino un po' di sano senso di colpa e questo nell' interesse dei bambini, oggi troppo spesso abbandonati alle cure di persone estranee, di baby sitter che non parlano nemmeno la loro lingua, figli di genitori tanto impegnati da non riuscire a vedere la solitudine in cui i loro bambini crescono. È chiaro, le donne devono lavorare, soprattutto oggi, e sappiamo quanta fatica devono fare per conciliare tutto. Ma devono essere consapevoli del prezzo che i figli pagano per il tempo che viene loro negato. I bambini di oggi sono accuditi e tutelati fino all'eccesso, ma hanno poca comunicazione emotiva, anche poca allegria. Potrà sembrare un po' duro nei confronti dei genitori, ma credo sinceramente che non serva disculparsi, ma piuttosto cercare di ascoltare i propri figli". Una strategia che Clerget individua invece smontando proprio i luoghi comuni sulle "madri cattive", di cui nel libro fornisce un dettagliato elenco. Clerget spiega ad esempio perché non è possibile giudicare dall'esterno se una madre è troppo assente o troppo presente, essendo davvero il tempo una questione individuale, perché è legittimo essere "madri chioce" almeno nella prima infanzia, quando il bambino ha assoluto bisogno di attaccamento ed esclusività, e Clerget dimostra che le teorie pro o contro l'allattamento al seno, pro o contro il biberon o il dormire nel lettone, cambiano a seconda delle decadi e delle mode. Non è vero poi, scrive l'autore, che una mamma single (magari con una vita sentimentale e affettiva movimentata) crescerà un figlio problematico, così come un ruolo armonioso nella vita di un bambino possono averlo anche una seconda moglie o compagna del padre all'interno delle famiglie allargate e ricomposte. Non sarà facile, ammette comunque Stéphane Clerget, "scardinare nel cuore delle madri il senso di colpa". Eppure basterebbe avere fiducia in se stesse e soprattutto nei propri figli...



## *Trips and dreams*

### **Un sogno, un simbolo, un mito.**

Associare il sogno al viaggio e il viaggio al sogno è luogo abbastanza comune. La rubrica di questa *newsletter* denominata "Trips and Dreams" ritengo sia la culla più appropriata per questo binomio. Il sogno così come il viaggio affascinano l'animo umano da tempi remoti. Sia l'uno che l'altro possiedono caratteristiche comuni, quali: l'ignoto, il misterioso, l'andare verso e altre ancora. I sogni, si dice, siano premonitori e forieri di cambiamenti e il viaggio ha nel suo "transitare" nel suo "passare attraverso" il suo portato principale. Nonostante le affinità che accomunano questo binomio il sogno non è un viaggio. Il sogno non sollecita i sensi, il viaggio quello vero, sì. Il viaggio ti strappa dall'attesa, ti costringe in qualche modo a ricominciare. Il viaggio non avviene nella testa, non è vero che si può viaggiare rimanendo a casa, che si possono fare viaggi stupendi con la mente. No, non è vero. Il viaggio nasce nella testa, matura, ma per esistere ha bisogno di assorbire linfa attraverso i sensi. Trattandosi di viaggi, di sogni e di altro. C'è una destinazione nell'immaginario collettivo che ha conquistato l'animo del viaggiatore e del turista mantenendo vivi emozioni, fantasie e sogni. Anche se sono sogni ad occhi aperti inumiditi da un po' di nostalgia e intrisi di quel sapore di autentico così raro in una società che tutto omologa e fagocita fino a rendere liquido anche il più vero dei sentimenti. Tutti i sensi e non solo la vista sono coinvolti nel vivere questo sogno affinché ciascuno lo possa assaporare, gustare, sentire, vedere, toccare, a modo proprio. A ciascuno la sua Cuba, il suo sogno, il suo viaggio. L'isola più grande dei Caraibi. Cuba è infatti un'esperienza del tutto personale, che nasce dal mito, dal sogno e dal desiderio di immergersi nel suo mare cristallino, di correre lungo le sue spiagge bianche, di perdersi tra i sontuosi palazzi coloniali e le calle fatiscenti dell'Habana Vieja, il Museo de la Revolucion e il profumo del mare che si frange sul Malecon. Con la sua sagoma lunga e stretta, situata tra l'Oceano Atlantico, il mar dei Caraibi e il golfo del Messico con la punta rivolta verso la Florida, poco meno di 200 chilometri separano Cuba dagli Stati Uniti. Duecento chilometri e 49 anni di embargo. Cristoforo Colombo la definì: "Terra più bella che occhio umano abbia mai visto". Una costa straordinaria e frastagliatissima, alberi generosamente ricoperti di frutta e fiori, palme flessuose, lussureggianti foreste ricche di corsi



d'acqua dolce, così gli apparve più di cinque secoli fa. Cinque secoli di storia non sono riassumibili e non rientra nel mio intento, ma è comunque il caso di ricordarne alcuni momenti.

La pirateria, (spagnola, olandese, francese, inglese) che imperversò sull'Isola dalla seconda metà del XVI sec. fino alla fine del XVII; gli schiavi africani, da cui deriva gran parte della cultura, del modo di essere e delle tradizioni cubane, gli scontri di armate e flotte di Spagna, Gran Bretagna e più tardi gli Stati Uniti per il controllo dell'isola, le guerre di indipendenza terminate nel 1898 resero Cuba un paese libero dal colonialismo. Ma gli episodi più interessanti, nell'immaginario turistico e non, che hanno affascinato giovani di tutto il mondo contribuendo alla leggenda di Cuba, sono legati alla *Revolucion* di Fidel Castro e del Che. Inoltre incuriosiscono anche i luoghi-teatro del periodo pre-rivoluzionario, legati al mondo delle grandi ricchezze, delle case da gioco, del gangsterismo, dei piaceri proibiti e del *bon vivre*. Grandi nomi della letteratura della poesia e del cinema sono legati a quest'isola. Da Hemingway a Jose Martí passando per Italo Calvino (che qui ebbe i suoi natali). Il cinema e la musica ne hanno fatto luogo del destino e del mistero, da Orson Welles a Francis Ford Coppola a registi come Gutierrez e Wim Wenders e musicisti come Ry Cooder che hanno rimarcato il valore e il profondo significato della musica con Buena Vista Social Club. Altri nomi e luoghi noti, anche se uniti ai piaceri mondani rendono l'isola famosa in tutto il mondo, la Bodeguita del Medio dove nacque e ancora si gusta il miglior mojito dell'isola; il Floridita insuperabile per il suo daiquiri; il Tropicana dove, in un palcoscenico naturale unico al mondo, tra palme reali, flamboyant dai rossi fiori e altri esemplari della flora tropicale, splendide ballerine creole danzano sensuali. Il sigaro prodotto artigianale cubano più famoso e visitarne una fabbrica è un'esperienza emozionante. Tutto viene eseguito dalle abili mani delle lavoranti, dal trattamento delle foglie alla confezione delle scatole di legno che porteranno il profumo di Cuba nelle tabaccherie di tutto il mondo. La musica inoltre è un altro aspetto che contribuisce a diffondere la notorietà dell'isola. Due sono gli elementi di straordinaria importanza che concorrono a rendere unica e speciale Cuba: il sincero e affabile carattere dei cubani e le rare bellezze naturali. Proseguendo nel viaggio, incontro i paesaggi dell'interno, si passa dalle colline su cui si stagliano alte le palme, alle ampie pianure su cui ondeggia, mosso dal vento, il mare di canne da zucchero o si disegnano, in ordinate figure geometriche, le piantagioni di tabacco. Straordinari sono anche i paesaggi montuosi, a volte aspri ma più spesso ricchi di flora tropicale. L'attrazione maggiore è naturalmente il mare, con le sue bellissime spiagge. Cuba offre un'infinità di luoghi gradevoli lungo tutte le sue coste: spiagge interminabili e quasi deserte, insenature, piccole spiagge contornate da scogli, discese a mare sulla roccia piccole calle raccolte. I giorni delle vacanze, da sogno, trascorrono in questi luoghi meravigliosi in una varietà di svaghi. Si può scegliere se rimanere nelle piscine dei grandi alberghi sdraiarsi al sole o all'ombra di una palma, oppure distendersi sulla sabbia finissima a pochi metri dalla

propria stanza d'albergo. Noleggiare una bicicletta e andare alla ventura per conoscere in dettaglio i luoghi non lontani, conoscere o quantomeno avvicinarsi a questo popolo dal carattere che è un misto di innato senso di civiltà e cortesia, di orgoglio e gentilezza; lo si può osservare anche nei contatti quotidiani e occasionali come il funzionario dell'aeroporto, o con l'uomo della strada; la loro uguaglianza ha significato prima di tutto dignità al di là dei sogni e delle delusioni, delle lotte quotidiane e della voglia di vivere, dell'alfabetizzazione, salute e cibo garantito a tutti; a Cuba si respira la consapevolezza di aver fatto qualcosa di veramente grande. Forse ora a quasi cinquanta anni di distanza, i sogni si sono ridimensionati così come l'amore per il *Lider Maximo*, o per i rivoluzionari ha perso un po' della sua lucentezza, si tratta di sensazioni impalpabili, infatti nonostante la grave crisi economica che angoscia Cuba e che è argomento ricorrente della stampa internazionale, i cubani non appaiono sofferenti della loro condizione, essi sanno godere delle piccole cose che dispongono, del piacere dell'incontro e del conversare. A Cuba non si avverte l'atmosfera necrotizzante del consumismo esasperato, della spietata competitività e dell'efficientismo ad ogni costo. Si ha piuttosto l'impressione che i disagi quotidiani abbiano contribuito a conservare quel tipo di convivenza semplice e spontanea, quel genere di valori umani che i paesi più "evoluti" e opulenti sembrano aver perduto, e di cui avvertono sempre più nostalgia. Il cubano è portato all'allegria e al senso dello humor come può indicare una scritta scarabocchiata su un muro dell'Habana: "*aquí desmaya la tristesa*"

Raniero Clerici

## Poesis

### *L'angolo della poesia e dell'arte*

(a cura di Massimo Habib: [maxhab@tiscali.it](mailto:maxhab@tiscali.it))

#### INTIMATE

..fluttua l'intimo  
sentire,  
la forma che aggrega,  
l'amore,  
e il suo compare distruttivo, l'odio,  
esalano  
il coraggio di una spedizione ignota :  
il vivere,  
un fascinosa mistero  
mi innamora

Francesca Cadeo

#### APRIL COME SHE WILL

April come she will  
When streams are ripe and swelled with rain;  
May, she will stay,



Resting in my arms again.  
June, she'll change her tune,  
In restless walks she'll prowl the night;  
July, she will fly  
And give no warning to her flight.

August, die she must,  
The autumn winds blow chilly and cold;  
September I'll remember  
A love once new has now grown old.

*Paul Simon*

*Traduzione:*

APRILE, LEI VERRÀ

Aprile, lei verrà  
quando i torrenti sono maturi e gonfi di pioggia  
Maggio, lei rimarrà  
riposandosi tra le mie braccia

Giugno, lei cambierà tono  
vagherà nella notte in camminate solitarie  
Luglio, lei si libererà nell'aria  
e non avvertirà del suo volo

Agosto, lei deve morire  
i venti autunnali soffiano freddi e umidi  
Settembre, io mi ricordo  
di un amore un tempo nuovo, che ora è appassito

#### LA CORSA

Il vecchio ponte  
Continuerà a specchiarsi nell'acqua  
E a sorseggiare i passi di chi  
Dopo aver preso il testimone  
Proseguirà la corsa

*Luca Aresu*

Si è svolta giovedì 4 giugno alle ore 17,00 presso il Circolo dei Lettori, in Torino, la conferenza-stampa relativa all'importante evento "HAIKU POESIA DEL FUTURO-SECONDA CONFERENZA ITALIANA HAIKU" che si svolgerà domenica 28 giugno 2009 dalle ore 9.30 alle ore 18.00.

Ulteriori informazioni al sito

[www.cascinamacondo.com](http://www.cascinamacondo.com)

Poiché per partecipare alla CONFERENZA ITALIANA HAIKU (partecipazione gratuita) occorre prenotare (i posti sono limitati) si invitano gli interessati a farlo al più presto via email ( [info@cascinamacondo.com](mailto:info@cascinamacondo.com) )



#### Witz

*per sorridere un po'*

*"Un giorno senza un sorriso è un giorno perso."*  
Charlie Chaplin (1889-1977), comico inglese.

*"Chi non ride mai non è una persona seria."*  
Fryderyk Franciszek Chopin (1810-1849), compositore polacco.

*"La più inutile delle giornate è quella in cui non si è riso."*  
Nicholas De Chamfort (1740-1794), scrittore francese.

*"Si conosce un uomo dal modo in cui ride."*  
Fëdor Dostoevskij (1821-1881), scrittore russo.

*"L'umorismo è il più eminente meccanismo di difesa."*  
Sigmund Freud (1856-1939), medico psichiatra e neurologo austriaco.

*"Mentre si ride si pensa che c'è sempre tempo per la serietà."* Franz Kafka (1883-1924), scrittore ceco di lingua tedesca.

tratte da: <http://www.citazioni.tk>