



# CSTG-Newsletter n.37 luglio 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> .....	5
<i>Network</i> .....	5
<i>Eventi</i> .....	8
<i>Sintesi di congressi e seminari</i> .....	9
<i>Erlebnis</i> .....	11
<i>Testimonianze</i> .....	11
<i>Segnalazioni</i> .....	12
<i>Cerco e Trovo</i> .....	14
<i>Biblio</i> .....	14
<i>Nomos</i> .....	15
<i>Perls's pearls</i> .....	15
<i>Risonanze</i> .....	16
<i>Visti e letti</i> .....	16
<i>Da giornali e riviste</i> .....	18
<i>Gea</i> .....	20
<i>Poiesis</i> .....	21
<i>Fatti della vita</i> .....	21
<i>Witz</i> .....	21

e toccare  
la luce...

### Pietro

Utente di Orthos 8 - febbraio/marzo 2009  
Scomparso il 28 aprile 2009.

## Edit

L'estate è già piena, matura. Piena di messi, come i campi dorati delle crete che conoscete attorno a Noceto e che disegnano vaste geometrie nelle pianure del Nord. Anche noi siamo "maturi" per staccare e andare a sbraccarci finalmente da qualche parte... Non senza la compagnia della NL di luglio che vi mandiamo. Solo poche parole di apertura perché il numero è già molto denso:

- Apriamo con l'ultimo contributo dal seminario di Erving Polster. Una modesta ma significativa compensazione alla maggior parte di noi che non hanno potuto partecipare di persona ad assorbire l'insegnamento di un grande maestro della Gestalt

- Le prime foto sono tratta da lavori di GestaltCounseling che Marieange ha raccolto in questi anni lavorando sul tema dell'Ombra con i frequentatori di Orthos. Alle immagini, gli utenti hanno spesso associato dei pensieri. Stupisce ogni volta osservare come persone apparentemente "semplici" e con scarsa consuetudine con il mondo dell'introspezione e delle lettere, sappiano cogliere dei moti dell'animo molto profondi. In fondo, come dice Hillman, si tratta di apprendere a "fare anima", poter dissodare un terreno inaridito e fecondarlo di nuovi stimoli dopo averlo dissodato ed innaffiato un poco. Certo ... si tratta poi di non lasciare alla gramigna quello che abbiamo ripreso a far crescere

- Ho accettato non senza resistenza la richiesta di Giovanna a far comparire un breve componimento di una frequentatrice di Orthos. Al di là di proiezioni decisamente idealizzate (dalle quali un minimo di buon senso mi permette di disidentificarmi), mi è sembrato bello accogliere un suo tributo di riconoscenza che tocca, ovviamente, tutto il lavoro che si svolge durante il residenziale intensivo. Colgo, nell'occasione, lo spunto per comunicare una buona notizia e cioè che il Progetto è stato confermato per il terzo anno da parte della regione Toscana. Interessante è anche il fatto che altre ASL di diverse regioni stanno inviando degli utenti dando una copertura finanziaria a chi non è in grado di sostenere il costo del trattamento che, seppure modesto, è talvolta insostenibile per le disastrose condizioni economiche dei giocatori. Orthos, in fondo, rappresenta a tuttora l'unica iniziativa dedicata specificamente a questo tipo di patologia in Italia, al di là degli interventi ambulatoriali. Riporteremo questo contributo in una nuova rubrica che potremmo definire "testimonianze".

- Sono in corso i "residenziali". Esperienze sempre intense e delle quali inseriamo una testimonianza di



### "toccare la luce"

Una strada nera  
pericolosa  
e faticosa.  
Poi diventa  
grigia  
per attraversare  
l'immenso,  
le montagne,  
l'aria pura,  
per  
raggiungere  
il sole



haiku e immagini tratta da una sessione di GestaltArt alla foce d'Ombrone con gli allievi del terzo anno di psicoterapia. Sono solo alcune delle tante immagini raccolte e che mi hanno francamente stupito per la sensibilità e la varietà dei temi. Avere "occhi per guardare" e tutti gli altri sensi in grado di accogliere quello che il mondo ci offre non è cosa da poco. E ci permette di scoprire tanti aspetti del reale che malauguratamente potremmo considerare scontati. Ma non c'è niente di ovvio se abbiamo "occhi nuovi" per accogliere con animo vergine gli stimoli che ci vengono offerti

- Anche il seminario intensivo sulla Democrazia è stato approvato (e finanziato seppure ancora in modo ancora incompleto) dalla Provincia di Siena ed è stato affidato al "nostro" World Action Tibet. L'iniziativa si svolgerà nel periodo tra il 9 e il 27 settembre a Siena, ma con tappe anche a Roma e Milano. Un'iniziativa che sta riscuotendo molti consensi e che prevederà la partecipazione di 17 tibetani impegnati nei processi di democratizzazione del Tibet. Ma di questo vi invierò delle informazioni a parte.

- Inseriremo in questo numero una rubrica su particolari "vissuti" - non a caso la chiameremo *erlebnis* - di allievi nel corso del lavoro di crescita umana e professionale che, per qualche motivo, ci sembra interessante riportare. In questo caso l'esperienza di un esercizio sulla relazione intersoggettiva (detta anche di meditazione interpersonale) di Valeria che ringrazio.

- In tema di ricerca sulla "funzione paterna" riportiamo un articolo su "padri imperfetti" che cita in apertura una dichiarazione di Barac Obama. Ho trovato splendido che un presidente parli ai cittadini-padri della sua nazione invitandoli a fare la loro parte nell'accompagnare il processo di crescita dei loro figli. Un magistrale tocco di ... psicopolitica!

- Restano in programmazione per quest'anno: 1. il seminario su Dreamwork e grandi archetipi - temi sui quali si avvierà un confronto di modelli teorici e di intervento con un collega di grande valore come Giorgio Antonelli e che mi auguro venga accolto con interesse - 2. il seminario con Suzy Stroke di cui seguiranno informazioni più dettagliate - 3. il Congresso su Ansia e Panico: modelli di intervento in psicoterapia. Una iniziativa che si è arricchita di contributi di valore e per la cui organizzazione ringrazio molto la nostra Rosa Versaci. Grazie e ... degnateci di un'occhiata!

*Riccardo Zerbetto*



*"l'altra Ada"*

Una vita a scacchi  
Non è piacevole  
E' un confronto con l'altra Ada  
Il bianco e il grigio  
La mia ombra la vedo grigia quando vedo la speranza  
L'oro mi disse che vedo l'ombra  
La mia ombra mi accompagna da sempre  
Cammino con lei  
Mi fa compagnia  
La mia ombra è parte della mia vita  
Ho paura del buio  
Pezzi di oro tra il bianco e il nero  
Il mio volere Essere

*Ada*

## Topic

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

Concludiamo con l'ultima lezione magistrale del prof. E. Polster fornitaci dalla dottoressa Giuliana Ratti.

## LIFE FOCUS COMMUNITIES

PREMESSA: dovremmo ampliare la missione della psicoterapia e superare la formula della terapia privata per andare verso l'orientamento e la guida di gruppi numerosi di persone. Ciò porterebbe ad una espansione dell'impegno terapeutico privato e alla creazione di un nuovo tipo di esperienza di gruppo attraverso l'introduzione di nuove prospettive e procedure.

**A. Quattro picchi di entusiasmo** nella storia della psicoterapia di cui Life Focus Community sarà un altro punto culminante.

1. Le prime idee rivoluzionarie di Freud.
2. Il fermento che ho sperimentato nel dopoguerra quando studiavo per il dottorato, seguito dallo sviluppo della terapia di gruppo.
3. Il movimento dei gruppi d'incontro, che prese le mosse dalla terapia di gruppo.
4. Oggi Life Focus Communities, un esempio della tendenza sempre più diffusa ad estendere la psicoterapia all'orientamento e alla guida di



gruppi numerosi di persone. Questa evoluzione è rappresentata, tra gli altri da: ritiri religiosi e gruppi di chiesa, gruppi di formazione esperienziali, EST, Forum, Lifespring, Tony Robbins, Alcolisti Anonimi e altri gruppi dei 12 passi.

5. Vari contributi da parte di psicologici: Moreno, Rogers, Jane Houston, Kubler-Ross, Polster. Spiega e includi il lavoro di Martin Seligman.
6. I gruppi di auto-aiuto sono occasioni dedicate all'orientamento delle persone e rappresentano un ulteriore riconoscimento del valore dei contributi non professionali, da persona a persona.

Nel 2005, negli elenchi dell'Associazione per la Salute Mentale di San Diego, nella sola Contea di San Diego figuravano 600 gruppi di auto-aiuto. In uno studio precedente (1996), Edward Madara aveva stimato che negli Stati Uniti il 18,1% della popolazione avrebbe partecipato ad un gruppo di auto-aiuto nel corso della propria vita. Il numero delle categorie dei gruppi di auto-aiuto è passato da 332 nel 1986 a 703 nel 10998.

## B. ATTIVITA'

1. il primo requisito delle Life Focus Communities è la creazione di una atmosfera positiva, senza pressioni per i partecipanti, molti dei quali potrebbero non avere troppa dimestichezza con le tipologie di esplorazione personale tipiche della psicoterapia. Discutere dell'effetto che un'atmosfera positiva ha nei confronti di diversità di vedute, rabbia, violazione di confini, etc.
2. Significato verticale e orizzontale
  - a) Il primo significato, ben noto in psicoterapia, è il significato verticale che si ottiene scavando sotto la superficie attraverso l'interpretazione delle esperienze correnti. Una persona dice che quando rientra a casa la sera è arrabbiata. L'interpretazione potrebbe collegare questo ai genitori critici e cattivi che pretendono che il bambino svolga dei compiti difficili quando è stanco e affamato.
  - b) La seconda strada verso la profondità, il percorso orizzontale, è quella che meglio si adatta ai nostri scopi. Attraverso questo percorso comprendiamo che il flusso dell'esperienza superficiale è il canale che porta ad una esperienza più profonda. Invece di fare affidamento sulla sensibilità del bastone da raddomante per individuare le correnti sotterranee della mente, navighiamo a vista, passo dopo passo lungo il flusso degli eventi. Nei piccoli sotto gruppi che si costituiscono all'interno delle Life Focus Communities, mentre le persone raccontano la loro storia, si aprono degli scenari. Per esempio, se state parlando agli altri della vostra abitudine a procrastinare, mentre state parlando delle cose che avete rimandato di fare, non è detto, ma potrebbe emergere il ricordo di vostro padre che vi paragonava al bambino mentalmente ritardato che abitava in fondo alla strada. Ma altrettanto importante potrebbe essere il fatto che nessuno vi sta giudicando come faceva vostro padre.
3. L'importanza della trama stessa è fondamentale. L'attenzione viene posta sulle gioie e sulle difficoltà umane, mantenendo vivo il movimento relazionale e aprendo nuove prospettive e attività.

## C. Sei percorsi per l'attenzione personale

### 1. Esplorazioni tematiche

- a) Un tema speciale per ogni incontro: come vediamo il futuro, quanto il nostro comportamento è coerente con i nostri valori, come usiamo il nostro tempo, se le nostre emozioni sono riconosciute e rispettate, se trattiamo le persone nel modo in cui desideriamo, se la nostra vita sta procedendo lungo direzioni soddisfacenti e molti altri fattori psicologici fondamentali del vivere bene.
- b) Brevi conferenze sulla concretezza, l'istruzione permanente, il sacrificio, la cura della casa e della famiglia, le vacanze, le attività familiari, la politica, l'ottimismo e la tragedia. Cos'è l'intelligenza emotiva, come dovremmo trattare le persone che non sono in grado di prendersi cura di sé in maniera adeguata, a cosa diamo importanza nell'allevare i nostri figli, quando è il caso di divorziare e qual è il modo migliore per gestire il divorzio, come si colloca l'adozione nelle nostre vite.
- c) Poi si chiede ai partecipanti di dividersi in piccoli gruppi di 3 o 4 persone e conversare su questi temi. Un esempio di conversazione potrebbe essere quello di parlare di due persone, una interna e l'altra esterna alla famiglia, a cui tenete. Raccontare di queste persone in modo da far sì che alle altre persone del gruppo sembri di conoscerli. In questi scambi, la risonanza personale è elevata e le persone si sentono molto stimolate e sostenute dalla comunità.
- d) I partecipanti vanno via non solo con nuovi insight e con una nuova espressività personale, ma anche con la sensazione di aver fatto un viaggio al di fuori della loro esistenza quotidiana e di aver raggiunto un livello di attenzione personale difficile da raggiungere nella maggior parte delle situazioni profane. Ah, si saranno presi una bella pausa dalla settimana.

### 2. Pratica – ripetizione e applicazione

- a) creare un collegamento tra gli incontri significa seguire e riprendere le



problematiche dei partecipanti per far sì che imparino a conoscersi. Questo porta a collegare le conseguenze pratiche delle attività svolte durante la settimana alla conversazione corrente. Le conversazioni fanno la differenza. Allo stesso tempo, paradossalmente, dobbiamo essere più interessati che esortativi

- b) esplorazioni di tematiche relative alla gratitudine, alla novità, alla suspense, all'invidia, alla rabbia o alla evasione e applicazione di nuove consapevolezze all'esperienza quotidiana.
- c) In piccoli gruppi, le persone si raccontano storie che richiedono un follow-up. Esempio: rispondere alle domande dei loro bambini in modo più paziente, richiedere al loro capo un incarico che desiderano, fare i lavori di casa.

### 3. Creazioni letterarie che descrivono armonizzazione personale

- a) lettura di creazioni letterarie che sottolineano principi secondo i quali le persone potrebbero vivere.

Esempio: Walt Whitman sul tema della diversità personale.

"scolaro con i più semplici, insegnante con i più profondi,  
un novizio agli inizi eppure esperto di mille stagioni,  
d'ogni casta e colore io sono, d'ogni rango e religione,  
agricoltore, meccanico, artista, gentiluomo, marinaio,  
quacchero,  
prigioniero, protettore, teppista, avvocato, medico,  
prete.

A ogni cosa resisto molto meglio che alla mia diversità,  
rispiro l'aria ma ne lascio in abbondanza."

- b) La semina di un'idea attraverso la letteratura ci aiuta a rappresentare pittoricamente e a personificare le nostre guide interiori e le attive.
- c) Tra queste immagini personali potrebbero esserci la mia gioia di narrare o il mio piacere nel fare piccoli lavori in casa o la mia ambivalenza nel prendere le decisioni o il mio amore per gli animali.
- d) Oppure le persone possono parlare di una persona che ha avuto una influenza determinante nella loro vita o di un voto o di una promessa solenne che hanno fatto o di come si sono sentiti quando qualcuno li ha presi in giro o di quando si sono innamorati e hanno cambiato il corso della loro vita.
- e) Qualsiasi siano le immagini guida evocate, le esperienze di gruppo aiuteranno le persone a sviluppare e dare sostanza ai loro scenari, a prendere le loro guide sul serio sia in termini di possibili strade da intraprendere che di barriere fraposte.
- f) Come è diverso dalle conversazioni di tutti i giorni. Nella vita quotidiana di solito si

evitano i temi importanti e le Life Focus Communities rimediano a queste comuni mancanze e offrono ai partecipanti l'opportunità di focalizzare l'attenzione su questi temi, il che intensifica l'apprezzamento per la nostra vita e per il semplice fatto di viverla

### 4. Musica

- a) musica in varie forme, classica, pop, folk, rock, meditativa, etc. tutte utili ad aiutarci a metterci in contatto con le nostre esperienze interiori. A ogni persona verrà chiesto di ascoltare con attenzione dei brani musicali, che sia Bach oppure rock non ha importanza, e di notare come l'ascolto influisca sulla loro consapevolezza di sensazioni, sentimenti, immagini, ricordi, intenzioni etc.

Tamburi indiani  
Liv- Johnson Tanzania

- b) nella scelta della musica dai toni idealistici, è importante bilanciarli attraverso l'introduzione di elementi di lotta e di insoddisfazione, aspetti fondamentali di un serio orientamento comunitario.

### 1. Ballo

- a) ballare smuove il sangue nelle vene, e amplifica la nostra esperienza corporea. La psicoterapia ha generalmente avuto un atteggiamento cauto nei confronti dell'eccitazione, perché implica una intrusione nel processo naturale delle persone, ma l'eccitazione è una componente naturale della vita. Racconta dei gruppi di Robbins che ballano nei corridoi del teatro e dei ballerini sul palco che scandiscono il ritmo. Racconta del ballo in linea, dei balli folcloristici (Greci, Polacchi, Ebraici), del ballo rock, etc.
- b) quello che conferisce al ballo implicazioni sacre è il fatto che coordina consapevolezza e azione. Produce quel tipo di eccitazione che si sente di solito quando siamo completamente assorbiti da un'azione che stiamo facendo e allo stesso tempo siamo chiaramente consapevoli di noi stessi mentre la stiamo compiendo. Inoltre, il ballo è un'esperienza che apre al contatto perché le persone si sentono vicine agli altri che ballano.

### 2. Dimostrazioni di terapia

- a) Le sedute terapeutiche sono di aiuto a persone specifiche, ma nello stesso tempo rivelano aspetti chiave del vivere che valgono per tutti.
- b) Quando ho iniziato a dare dimostrazioni di terapia di fronte ad un vasto pubblico il mio timore era che la presenza di un numero elevato di persone potesse essere recepita come una violazione della privacy e che



quindi potesse costituire un fattore di inibizione e fui stupito dal fatto che le persone si aprissero. Queste sedute pubbliche amplificano il senso del sé e il pubblico è un supporto, esalta il senso di importanza personale, rafforza il senso di appartenenza e identità, l'attenzione elevata crea una sensazione di *wholeness*.

- c) L'osservazione di questi lavori, che portano a confrontarsi con le problematiche della vita, facilita la creazione dell'empatia di gruppo ed è una lezione per tutti.

Immaginiamo, per esempio, che il tema di una riunione sia la conciliazione tra le ambizioni personali di carriera ed il piacere di stare insieme alla propria famiglia. Nel corso della seduta si verrebbe a creare un movimento verso la risoluzione della contraddizione.

Magari le persone riconoscono la qualità del tempo. Magari le loro ambizioni finanziarie mutano. Magari recupereranno il tempo perduto quando ne avranno l'occasione. Magari c'è più dipendenza da parte degli altri. Magari chissà.

- d) Poi, nelle discussioni nei sottogruppi, dove dalle esperienze della famiglia che ha partecipato alla seduta si passa ai processi familiari delle varie persone del gruppo, emergono i dettagli delle variazioni individuali.
- e) I problemi umani hanno caratteristiche comuni. Trascendono la privacy.

## Scuola e dintorni

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

⟨ Nel Forum della scuola, nell'area riservata a chi possiede la login di accesso, ([www.psicoterapia.it/cstg](http://www.psicoterapia.it/cstg) menù forum , area allievi CSTG, Forum: **Bibliografia**) sono disponibili i seguenti documenti:

- 1) norme redazionali per la stesura di relazioni, tesine e tesi di fine corso.
- 2) una bibliografia anglosassone sulla Gestalt
- 3) un documento che raduna tutte le bibliografie ragionate pubblicate sulle newsletter e che rappresenta una buona base di partenza per trovare testi di gestalt in italiano.

### ⟨ 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

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)

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.

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.

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

⟨ 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.



## Network

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

In questo numero vi propongo una nuova convenzione per il tirocinio degli allievi del corso di counseling: l'Associazione Telefono Donna che opera presso l'A.O. Niguarda Cà Granda di Ringrazio Patrizia per la collaborazione.

**TELEFONO DONNA - [www.telefonodonna.it](http://www.telefonodonna.it)**  
di Patrizia Borroni ([patrizia.borroni@mondadori.it](mailto:patrizia.borroni@mondadori.it))

Telefono Donna è nato l'8 marzo 1992, per iniziativa di Stefania Bartocchetti. E' un centro di ascolto e di consulenza per la donna e la famiglia in difficoltà, è ispirato ai principi di solidarietà, responsabilità e tolleranza ed offre: sostegno, assistenza e informazione sulle varie problematiche connesse all'universo femminile considerato nella sua complessità.

L'Associazione Telefono Donna è inserita nel progetto di rete del Comune di Milano "**Prevenire e**



**contrastare la violenza e il maltrattamento alle donne**", ha sede presso l'Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda e collabora con lo Sportello SVD Soccorso Violenza Domestica sito presso la Fondazione Ospedale Maggiore Policlinico – Mangiagalli e Regina Elena.

E' un'organizzazione di volontariato che può contare sulla consulenza fornita gratuitamente da esperti nei più vari settori professionali e culturali ed in particolare: psicologi, sociologi, medici, avvocati, commercialisti, assistenti sociali e consulenti familiari. In oltre quindici anni di vita sono stati risolti più di 75.000 casi provenienti da tutta Italia; dall'inizio del 2008 oltre 1.500 donne si sono rivolte all'Associazione.

Le persone che scelgono di contattare "Telefono Donna" parlano del loro problema trovando un'importante protezione nell'anonimato e una modalità più agevole per raccontare vissuti molto penosi, sentendosi meno esposte. Il telefono costituisce, inoltre, una barriera difensiva verso quei sentimenti di colpa, di vergogna e di rabbia che spesso inducono a formulare un giudizio negativo verso se stessi e ostacolano, in questo modo, la ricerca di aiuto. Il servizio si propone di offrire alle donne che chiamano uno spazio di ascolto incondizionato, accoglienza empatica, comprensione, assenza di giudizio e sostegno, attraverso i quali riscoprire le proprie risorse individuali e trovare insieme una soluzione.

Comprendere il complesso fenomeno della violenza alle donne significa innanzitutto affrontare gli stereotipi esistenti sull'argomento e fornire informazioni corrette.

#### Si crede che la violenza alle donne:

- sia un fenomeno numericamente limitato;
- riguardi solo alcune fasce sociali svantaggiate, emarginate, deprivate e che non coinvolga persone anziane;
- sia una questione culturale ed in particolare propria delle comunità straniere;
- sia, entro certi limiti, accettabile perché gli uomini sono per natura più aggressivi delle donne;
- sia l'effetto di uno specifico problema in chi agisce la violenza (assunzione di alcool, droghe o disturbo di personalità);
- sia provocata dalle donne;
- debba trovare soluzione tra le pareti domestiche. E' importante che la famiglia resti unita per evitare che i figli soffrano l'assenza di un genitore;
- in particolare per quanto riguarda la violenza sessuale, comunemente si crede sia nella maggioranza dei casi compiuta da estranei;
- trovi spiegazioni in atteggiamenti delle donne provocanti o in comportamenti poco prudenti.

#### In realtà:

- è esteso anche se ancora sommerso e, per questo, sottostimato;

- è trasversale e può riguardare chiunque. Riguarda donne e uomini di ogni età, nazionalità e classe sociale;
- non tutti gli uomini presentano particolari problemi di alcool, droga o disturbi psichici;
- non tutti i bambini che sono stati vittime o testimoni della violenza diventano uomini violenti;
- nessun comportamento o provocazione messa in atto dalle donne giustifica la violenza da loro subita;
- riguarda donne che non riconoscono di avere risorse e non le utilizzano in modo adeguato;
- è importante che la violenza venga alla luce e sia affrontata con aiuti esterni. Gli studi a questo riguardo dimostrano che i bambini crescono in modo più sereno con un genitore equilibrato piuttosto che con due genitori in conflitto;
- dall'esperienza dei Centri Antiviolenza risulta che, nella maggioranza dei casi, la violenza è compiuta da conoscenti o persone della famiglia.

#### Si considera violenza alle donne ogni abuso di potere e controllo che si manifesta attraverso il sopruso fisico, psicologico, sessuale.

Esistono diversi tipi di violenza che possono manifestarsi isolatamente e/o combinati insieme:

- **fisica:** ogni violenza contro la persona, il suo corpo, le sue proprietà (spintonare, distruggere i mobili di casa, strappare le foto dei familiari, tagliare i vestiti...);
- **psicologica:** ogni abuso e mancanza di rispetto che lede l'identità della persona (criticare costantemente, umiliare e renderla ridicola davanti ad altri, insultare, controllare gli spostamenti, impedire di vedere i familiari o di frequentare amici, minacciare di usare violenza contro la persona, i figli o la famiglia, impedire di avere interessi personali, minacciare il suicidio);
- **economica:** ogni forma di controllo dell'autonomia economica (sabotare i tentativi trovare un lavoro o di lavorare, impedire di avere un conto corrente personale, tenere all'oscuro delle entrate familiari, appropriarsi dei suoi averi);
- **sessuale:** ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il consenso della persona (imporre rapporti sessuali non voluti, costrizione ad utilizzare materiale pornografico, a guardare o partecipare a rapporti sessuali, costrizione ad avere rapporti in presenza di/o con altre persone).

#### L'abuso sessuale in famiglia può avvenire con modalità violente, cioè attraverso la costrizione e la forza, oppure con modalità seduttive, attraverso il gioco ed atteggiamenti ambigui di interessamento e affetto.

Le giovani donne che hanno subito un abuso vivono un tradimento profondo da parte di chi le ha abusate e da parte di chi, come la madre, è stata assente e non è in grado di proteggerle. E' frequente che provino sentimenti ambivalenti di affetto e ostilità verso l'abusante, vissuto come una presenza affettiva importante.



Le donne che hanno subito violenza hanno la sensazione di aver perso il controllo della propria vita, l'autonomia e la fiducia in se stesse e negli altri.

La violenza produce un trauma profondo che colpisce tutti gli aspetti della vita, della persona e delle relazioni. Le donne trovano strategie per difendersi dal dolore che, apparentemente efficaci in un primo momento, possono in seguito divenire veri e propri disagi. Talvolta calmano l'ansia e l'agitazione assumendo droghe, alcool o eccedendo con gli psicofarmaci ma col tempo questo può diminuire le energie per affrontare la situazione. Sono frequenti: apatia, difficoltà di concentrazione, instabilità emotiva, ansia, abuso di alcool, droghe e psicofarmaci, paura e sfiducia verso gli altri, difficoltà in relazione alla sessualità, attacchi di panico, fobie, disturbi alimentari e del sonno.

Le aree di intervento più richieste a Telefono Donna sono:

- richieste di donne che desiderano confrontarsi o anche solo sfogarsi sui pressanti ed angosciosi problemi quotidiani, riguardanti la gestione familiare con il coniuge o con i figli, i rapporti di lavoro o la solitudine (comunque problemi rivolti alle difficoltà nella relazione con gli altri/con se stessi);
- richieste di aiuto concreto, da parte di donne che hanno subito forme di violenza fisica o psichica e che non sono riuscite a trovare il coraggio di esprimerlo ad altri.

Telefono Donna consente, in primo luogo, un contatto impersonale che facilita la confidenza senza rischi di giudizi preconfezionati; in secondo luogo interventi specifici di esperti per donne che propongono più o meno consciamente una condizione di disagio psichico; in terzo luogo informazioni sui diritti e sulle opportunità che le leggi prevedono per sanare situazioni di incompatibilità nei rapporti familiari e sociali in genere.

Le volontarie che si alternano ai turni di ascolto telefonico, secondo un programma di disponibilità del tempo che possono mettere a disposizione, si dedicano alla pura accoglienza empatica dell'altro ponendo domande in modo da favorire anche un'iniziale chiarificazione nella confusione interiore. Offrendo comprensione ed un libero ascolto si può cercare di capire quale sia veramente la richiesta principale della donna, richiesta che quasi sempre viene nascosta e mascherata.

Questa non è una proposta di totale passività, bensì un invito a far analizzare le reazioni dalle utenti individuando i propri limiti per poter attuare successivamente una proposta più concreta di aiuto.

Le volontarie costituiscono il primo "filtro" e dopo aver capito e centrato il problema decidono se è il caso di proporlo all'ascolto di uno specialista (legale, psicologo, medico, consulente familiare, ecc.).

Può capitare che le volontarie di fronte a vicende drammatiche molto pesanti, si sentano totalmente impotenti e sopraffatte, per alleviare questa situazione Telefono Donna organizza corsi di formazione interna per tutti gli operatori e offre alle volontarie una

costante supervisione dei casi da parte di una psicologa dedicata.

#### Provenienza geografica delle telefonate.

Milano e provincia (55%) e la Lombardia (30%) sono l'area di maggior riferimento di Telefono Donna per la sua attività, il 15% di contatti avvengono dalle altre Regioni d'Italia.

#### Età utenti.

Le percentuali del maltrattamento riguardano:

- ◆ 35% donne comprese tra 25 e 34 anni
- ◆ 35% tra 35 e 44 anni
- ◆ 10% tra 15 e 24 anni
- ◆ 10% tra 45 e 54 anni
- ◆ 5% dai 55 anni in su.

#### Condizione professionale.

Il 35% sono lavoratrici dipendenti, il 10% lavoratrici autonome.

#### Stato civile e genitorialità delle donne maltrattate.

- ◆ 72% coniugate con figli
- ◆ 60% coniugate senza figli

#### Tipologia della richiesta di aiuto.

Si suddividono in due grandi aree:

3. assistenza **legale** (58% dei casi):
  - 3.1. separazione e divorzio (40%)
  - 3.2. abuso sessuale e maltrattamenti (35%)
  - 3.3. problemi patrimoniali (15%)
  - 3.4. adozione (6%)
  - 3.5. problemi relativi al mondo del lavoro (4%).
4. assistenza **psicologica** (30% dei casi):
  - 4.1. depressione (30%)
  - 4.2. problemi della sfera sessuale (18%)
  - 4.3. problemi relazionali (15%)
  - 4.4. violenza psicofisica (9%)
  - 4.5. tossicodipendenza (7%)
  - 4.6. crisi d'identità (7%)
  - 4.7. tipologie diversificate (7%)
  - 4.8. anoressia/bulimia (5%)
  - 4.9. manie di persecuzione (2%)
5. assistenza **sanitaria** (5% dei casi):
  - 5.1. problemi ginecologici (35%)
  - 5.2. problemi legati all'alcool (25%)
  - 5.3. disturbi alimentari (15%)
  - 5.4. depressione (10%)
  - 5.5. richiesta terapia familiare (10%)
  - 5.6. altro (5%)
6. assistenza **varia** (7% dei casi).

Opero come volontaria presso Telefono Donna da circa 4 mesi, con quanto sopra esposto ho cercato, molto brevemente, di dare un'idea del tipo e della dimensione del problema. Mi ha molto impressionato rendermi conto di quanto il fenomeno sia esteso e il fatto che coinvolga molte donne istruite, benestanti, "evolute". Come vi sarete resi conto, l'attività richiesta



corrisponde esattamente al counseling telefonico, anche se, naturalmente, l'Associazione accoglie volontari senza formazione specifica purchè motivati e dotati di empatia. In alcuni casi, si tratta di vissuti molto pesanti ma noi sappiamo bene che il peso portato in due, diventa più leggero; la difficoltà affrontata insieme, diventa un po' più praticabile e, mai come in questa situazione, questo mi è sembrato vero. In particolare, la formazione di counselor, mi ha facilitato la comprensione del meccanismo psicologico di chi agisce e di chi subisce violenza ma, soprattutto, mi ha aiutato a gestire le emozioni, a mantenere il distacco dalla disperazione ed a sottolineare l'aspetto positivo. Le donne che si rivolgono a Telefono Donna sono disperate, terrorizzate, si sentono in un vicolo cieco, sono sole, isolate e, molto spesso, questa condizione è l'unica che conoscono nella vita; ciononostante quando trovano una mano tesa, una persona che semplicemente si interessa al loro sentire, alla loro salute si affidano, si attivano, tornano a credere e sperare, trovano forza e coraggio sepolti in luoghi che non sapevano di avere, sono pronte a lottare, spalancano nuove porte ed escono dal buio della disperazione, rinascono. E, la cosa più bella per me è il loro sorriso e la loro riconoscenza, purtroppo non sapranno mai quanto sono grata a loro per ciò che mi insegnano.

Vorrei fare un cenno particolare a Pinuccia, la psicologa responsabile del servizio, l'amore e la passione con i quali svolge il suo lavoro sono commoventi e coinvolgenti: è davvero bello sapere che ci sono persone come lei.

Chi desiderasse svolgere il tirocinio a Telefono Donna può contattare:

D.ssa Pinuccia Ribaudò

Azienda Ospedaliera Niguarda Cà Granda  
piazza Ospedale Maggiore, 3 - Milano  
tel. 02/6444.4006-3043-3044

orari: lun - ven 9:30 - 12:30 14:30 - 17:00



*"Libertà"*

Il bianco è tutto il mare  
L'imbarcazione è il sole  
Non ho trovato l'ombra  
Non la vedo la mia ombra  
Sogno di essere in mezzo al mare  
Nella luce  
La mia ombra è la parte bianca

*Milco*

## Eventi

### Psicologi Senza Frontiere ONLUS

Sede Nazionale via Porciglia, 13 - 35131 Padova, Italia  
[www.psicologisenzafrotiere.org](http://www.psicologisenzafrotiere.org)

PSF ripropone anche per quest'anno l'esperienza di campi estivi di formazione; un' occasione per entrare in contatto diretto con le realtà sociali e culturali in cui operiamo.

I Campi Estivi danno la possibilità di effettuare un percorso formativo che permetta di impegnarsi in esperienze pratiche di lavoro sociale e di comunità, prevedendo anche incontri con Associazioni e ONG locali, oltre a momenti di formazione e training di gruppo esperenziali.

E' una concreta occasione per mettersi alla prova lavorando in affiancamento ai social worker del luogo. Per l'estate 2009 PSF sta organizzando queste attività in Brasile e Thailandia.

### GESTALT THERAPY FOR CHILDREN & ADOLESCENTS

21st Century Perspectives training on the beach in Malibu, California August 10-14, 2009. This 30-hour training is based on the work of Violet Oaklander, Ph. D., and combines experience with theory, small group work, demonstration and case consultation for comprehensive learning. Designed for psychologists, social workers, marriage and family therapists, counselors and other professionals who want to work with children and/or adolescents, participants will have hands-on experience with creative projective techniques and media, such as drawing, clay, sand play, music, imagery and fantasy. Sand play training will be on the actual beach, and participants can enjoy breath-taking Malibu while learning the highly-effective Oaklander Model.

Trainers: Violet Solomon Oaklander Foundation founding members Sue Talley MFT, Karen Fried MFT and Lynn Stadler MFT

Special Guests: Violet Oaklander Ph. D and Patric White Ph. D

For more information:

<http://www.21stcenturyperspectives.org> or  
[lynnstadler@verizon.net](mailto:lynnstadler@verizon.net) or 805/962.9992.

### 11<sup>th</sup> EUROTAS International Conference

15-18 Ottobre 09 Milano

Oltre la mente

Verso una Coscienza dell'Unità

Da una Cultura della Competizione a una Cultura della Condivisione

Osare aprire le porte

INFO: Associazione Om, Via Villapizzone 26, 20156 Milano, I Tel/fax 0039/02.8393306

e-mail: [transpersonal@fastwebnet.it](mailto:transpersonal@fastwebnet.it);

[info@biotransenergetica.it](mailto:info@biotransenergetica.it)

web site: [www.eurotasitaly2009.eu](http://www.eurotasitaly2009.eu) ;

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



La proposta della 11 Conferenza Internazionale dell'EUROTAS, che riunisce in cinque giorni di conferenze, workshops e gruppi di lavoro, esperti di oltre trenta paesi provenienti da ogni continente, è quella di osare l'Unità.

Osare di varcare i confini della paura, madre di tutti i giudizi, varcare i confini del giudizio madre di tutti i dualismi, varcare i confini del dualismo, madre di ogni conflitto sia esso interiore, relazionale, sociale, culturale, politico, religioso.

Osare la fiducia, nella nostra vera natura, madre della libertà, il coraggio della responsabilità e della compassione per la nostra umana condizione

Osare una teoria scientifica e una pratica sperimentale che nascano dalla prospettiva unitaria dell'esperienza interiore di ordine transpersonale in grado di aprire la strada verso un'ecologia della mente e una cultura della condivisione.

Osare la discesa dal mondo delle idee della visione transpersonale al mondo della realtà quotidiana attraverso proposte operative nei suoi diversi campi di applicazione con particolare riguardo agli ambiti: scientifico, educativo, sociale, ambientale

*Pier Luigi Lattuada*

Per gli allievi del CSTG il costo di partecipazione è scontato



*"l'aquila"*

Un aquila che vuole volare  
Attraversare le montagne  
Ma non riesce,  
le ali sono bloccate  
Volare verso il sole,  
Per raggiungere la luce  
"Il passato è passato"

*Mohamed*

## ***Sintesi di congressi e seminari***

**"Nodi teorici e clinici del presente: lo sguardo della psicologia analitica", seminario organizzato da AIPA (Associazione Italiana di Psicologia Analitica) il 9 maggio 2009**

A cura di Valeria Redaelli

*"La coazione a ripetere nelle vittime di violenza sessuale: cosa c'è al di là del principio di piacere?"* è

stato il tema trattato nella prima parte della giornata dal Dr. Alvisio Orlandini, psichiatra e psicologo analista. Passando in rassegna i principali contributi della letteratura sull'argomento, provenienti da psicoanalisi, psicologia analitica e neuroscienze, è stata proposta un'interessante revisione critica del concetto di coazione a ripetere (CR).

Secondo la prospettiva psicoanalitica il flusso degli eventi psichici è regolato in modo automatico dal cosiddetto 'principio di piacere'. La CR descrive un ampio spettro di comportamenti ripetitivi, patologici e non; ha lo scopo primario di permetterne il pieno controllo e padroneggiamento ed è causata da una pulsione molto primitiva che appartiene ad ogni individuo e ha la funzione di ripristinare una condizione di minima tensione prossima alla morte: l'istinto di morte.

Diversamente altri autori circoscrivono la CR alla ripetizione di esperienze traumatiche. Cohen, ad esempio, opera un'interessante distinzione tra: "ripetizioni traumatiche", agite come repliche appartenenti a registrazioni non strutturate di eventi traumatici e "ripetizioni nevrotiche", dipendenti semplicemente dall'effetto della rimozione all'interno di una prospettiva di conflitto. Lavorando con le prime, il terapeuta deve permettere al paziente di rivivere le repliche, aiutandolo a strutturarle progressivamente in memorie; in tal modo promuove l'organizzazione affettiva e cognitiva del materiale non strutturato e facilita un progresso evolutivo verso un livello di funzionamento superiore. Lo scopo è l'attualizzazione di un trauma inconscio affinché possa essere retrospettivamente padroneggiato. Anche le neuroscienze connettono la CR esclusivamente a traumi gravi, mostrando uno specifico meccanismo biologico (dipendenza e astinenza) che non si verifica in ripetizioni meno drammatiche. Il livello di attivazione attualizza le memorie traumatiche, provocando delle ripetizioni in modo compulsivo. Altro elemento di specificità è rappresentato dal particolare livello di funzionamento dell'Io nelle condizioni traumatiche: non c'è la barriera della rimozione e il contenuto è particolarmente destrutturato.

Ma qual è lo scopo della CR? In letteratura troviamo due derive:

1) CR come ricerca attiva di una particolare condizione psichica: l'analgesia rispetto allo stimolo, con la recondita prospettiva consolatoria che, continuando a ripetere il copione, prima o poi l'esito sarà finalmente differente con relativo corollario compensatorio. Il paziente trova dunque sollievo dall'analgesia indotta dalla ritraumatizzazione. Nella pratica clinica risulta importante approfondire lo stato mentale ed emotivo che precede il comportamento ripetitivo e indagare attentamente come il paziente si è sentito durante la ritraumatizzazione.

2) CR come tentativo di controllo e padroneggiamento di un evento esterno, con relativa diminuzione dell'ansia che anticipa lo scaturire dell'evento. Se sono io a ricercare l'evento traumatico riuscirò a controllare l'ansia provocata dall'essere soggetto passivo di un'azione che può cogliermi di sorpresa. In questo caso l'evento sarebbe doppiamente traumatico: in sé e nel suo perpetrare uno stato di tensione senza prospettiva di sfogo.



Il concetto di CR sembra includere l'idea di "fissazione" o "regressione" ad una particolare condizione caratterizzata dal dominio di un potente oggetto sadico all'interno di un mondo persecutorio senza emozioni. Quello che appare al terapeuta un passo possibile e opportuno (evitare la ritraumatizzazione) è percepito dal paziente come un doloroso privarsi dell'unico lenimento dal dolore, in una condizione di sofferenza e trauma cronico. L'abusatore è preferibile al terapeuta poiché provoca qualcosa di familiare e di sicuramente "efficace": l'analgesia. Una relazione terapeutica apparentemente positiva non è in grado di produrre in modo altrettanto immediato e certo il sollievo come una "dose" di trauma.

A titolo esemplificativo è stato presentato il caso clinico di Lorena, un'attraente donna di 38 anni, sposata, senza figli, ripetutamente abusata durante l'infanzia da parenti e altri. Quando veniva abusata era paralizzata dal terrore e "scappava" con la dissociazione. Cercava attenzione e affetto ma era incapace di proteggersi dall'iniziativa sessuale degli uomini. Il più delle volte era la vittima dell'iniziativa sessuale di un uomo ma in particolari circostanze cercava attivamente di essere abusata. Durante una seduta molto intensa aveva sentito il desiderio di concedersi una maggiore apertura emotiva e di esprimere al terapeuta affetto e gratitudine per la sua sollecitudine verso di lei. Questo le causava molta tensione e ansia. Dopo la seduta era tornata dalla persona che aveva un controllo sadico su di lei per essere nuovamente abusata sessualmente. Nella seduta successiva era terribilmente addolorata e mortificata: "Come è potuto succedere?". Si sentiva terribilmente in colpa sia verso il terapeuta sia verso il lavoro comune, sentendo che non era in grado di uscire da uno schema ripetitivo: quello della sua coazione a ripetere.

Lorena aveva cercato l'abuso in un particolare stato emotivo. Il suo sentimento accompagnato da una cauta apertura era molto angosciante per lei perché si scontrava con la certezza soggettiva di uno sprezzante rifiuto da parte del terapeuta. Era convinta che per lei non fosse possibile essere accettata perché si sentiva un "niente"; perciò non poteva fare altro che distruggere il suo desiderio di accettazione mediante una punizione come l'essere abusata, cosa che ovviamente rinforzava la sua identità di "niente". Lorena aveva bisogno di analgesia come sollievo dal dolore per un desiderio impossibile. La ritraumatizzazione è familiare per lei ma perturbante per il terapeuta; per lei è strano, pericoloso e perturbante sentirsi al sicuro in una relazione. Ma che cosa aveva provato durante quell'abuso? Niente: nessun piacere fisico ma nemmeno emozioni, come ubriaca, e nessun dolore. In quel momento si era resa conto di quale fosse lo scopo inconscio di un comportamento così "diabolico": raggiungere una condizione psico-fisica di analgesia. Aveva capito profondamente il senso del suo comportamento e si era sentita contenuta e accolta dal terapeuta. Si era sentita ancora più al sicuro capendo che non era arrabbiato con lei. La sua autosvalutazione era diminuita con un certo sollievo dalla colpa.

Nella seconda parte della giornata la Dr.ssa Rita Corsa, psichiatra, psicoanalista e professore

all'Università Bicocca di Milano, ha introdotto e approfondito la tematica del sentimento controtransferale della vergogna. Che cosa fa l'analista quando sta male, quando si sente fragile? Si confronta con il senso di caducità veicolato dalla sofferenza e se ne vergogna. Questa da una parte può rappresentare una frattura rispetto all'alleanza terapeutica ma dall'altra può avere una valenza strutturante, contrastando il rischio di insensibilità e di eccessiva formalità all'interno della coppia analitica.

La relatrice definisce la vergogna "custode del rimosso", espressione dello iato fra il sé ideale e quello reale, emozione che ne copre di più profonde ed arcaiche (secondo Morrison, rabbia e invidia). E distingue fra un'invidia "tossica" (una forma di narcisismo malato) e una "umanizzante", segnale positivo di una condizione sociale in atto.

Anche nel caso del terapeuta esisterebbero diversi tipi di vergogna: quella "di ritorno", introiettata, sarebbe il sintomo di un atteggiamento collusivo nei confronti del paziente; vergogne "da mancanza" o "da eccesso" riguarderebbero invece il suo sé in prima persona.

Ad orecchie lievemente gestaltiche queste esortazioni a riconoscere la propria vergogna risultano timidi tentativi di assumersi responsabilità rispetto ai propri sentimenti.

L'affermazione conclusiva, condivisa da molti degli astanti secondo cui la vergogna è l'impatto della realtà contro il tentativo "di essere lì, tutti impegnati nel tentativo di mettersi l'abitino dell'analista", contrasta aspramente con l'esortazione alla naturalezza e all'autenticità proprie della Gestalt.



*"Pensieri per l'Ombra"*

La forca,  
la dannazione,  
il desiderio di grandezza,  
l'impossibilità di raggiungerlo,  
l'angoscia per il passare del tempo.  
Il manico d'oro,  
la parte piacevole della vita  
La mano,  
la possibilità di scegliere  
La mezza luna,  
barlume di luce tra tenebre e realtà  
Il corvo,  
desiderio di libertà,  
fuga della realtà quotidiana,  
non pensare al destino.  
La porta per uscire,  
il pometo è nero perché mette paura,  
perché queste scelte possono fare paura.

**Rodolfo**



## Erlebnis

*Ogni volta che accade qualcosa di reale... questo mi commuove profondamente*

*Fritz Perls*

Svuotamento della mente, annullamento del pensiero, distacco dalla ragione... e ho sentito il mio corpo. Un contatto intenso, profondo, intimo, viscerale. Ho sperimentato l'esserci e lo stare con quello che c'è, provando ad accettarlo.

Poi l'emergere di un'emozione... lacrime di commozione nell'incontrare me stessa.

Quando abbiamo iniziato l'esercizio ho chiuso gli occhi e provato a non pensare... ma non avrei mai creduto di riuscirci completamente! E' come se il flusso dei pensieri si fosse improvvisamente interrotto e la mente si fosse svuotata del suo contenuto: l'immagine che mi ha accompagnato fino al momento in cui ho riaperto gli occhi è stata quella di un'intensa luce bianca. E appena ho smesso di pensare, ho iniziato a sentire: ogni volta che prendevo contatto con una parte del mio corpo, aiutandomi con il movimento per amplificare il contatto, avevo l'impressione di diventare quella parte. L'intensità e la profondità del contatto aumentavano sempre più. Ero il mio cuore che pulsava, la colonna vertebrale che mi sosteneva, i miei polmoni che respiravano... Ho percepito le contratture dei muscoli della schiena e delle spalle e ho lasciato sullo sfondo la sensazione istintiva di fastidio: ho provato ad accettarle come parte di me, ripetendomi tra me e me: "Io sono anche questo". Armonia, naturalezza, tranquillità, pace interiore. Sentivo l'energia fluire attraverso tutto il mio corpo. Ero io di fronte a me stessa; un incontro inaspettato e profondamente commovente. Ho lasciato emergere lentamente questa emozione e mi sono permessa di esprimerla attraverso il pianto. Un dono molto prezioso per me.

L'incontro con l'altro è stato faticoso: poco prima di riaprire gli occhi ho sperimentato l'imbarazzo per la condivisione di un'emozione così intima e il dispiacere dovuto all'allontanamento da me stessa. Ho sentito un forte calore percorrere le mie braccia e concentrarsi nelle mani, come se un flusso di energia fuoriuscisse dal mio corpo. Ma ciò che ho provato risalendo con lo sguardo il corpo dell'altro fino ad incontrare i suoi occhi mi ha assolutamente sorpresa: mi sono sentita sostenuta perché i suoi occhi non si stavano chiedendo di quale natura fosse il mio pianto o, ancora peggio, perché stessi piangendo. Non stava cercando spiegazioni, non stava invadendo il mio confine: era lì davanti a me e ho percepito la sua presenza incondizionata e non giudicante. E, cosa ancor più sorprendente, sono rimasta in contatto con me stessa e con la mia commozione. L'allontanamento graduale da me non mi ha portato al distacco totale. Sentivo me e contemporaneamente sentivo l'altro, in un rassicurante e nutriente duplice contatto..

*Valeria*



*"un fiore dentro l'anima"*

Un fiore con una croce,  
Il cuore *insanguinato*.

Al centro, un ninfea,  
circondata da petali d'oro.

Un fiore bello, tranquillo

Un fiore pieno di vita e di speranza.

*Amanda*

## Testimonianze

### Per il mio dolce amico Riccardo

Stanca della vita,  
della rabbia con cui vivevo  
accompagnata dalla paura di vivere,  
e nel gioire pensando alla morte,  
andai in cerca di qualcuno che potesse curare il mio male.

Conobbi un artista che dal primo impatto  
sembrava un pazzo e folle,  
ma nella realtà vidi la genialità.  
la follia nell'amare tutti,  
la genialità nel tirare fuori l'anima.

E così fece con la mia,  
la guardai, vidi quello che non avevo mai visto,  
il sapere amare, saper capire e saper vedere.  
Tutto questo già lo avevo ma non lo sapevo  
Nessun mi ha insegnato.

Il pazzo folle, ma genio... mi ha detto che quando  
si ha l'anima in fondo alle viscere  
è perché è stata calpestata,  
quindi credi di amare senza saper amare  
vedi quello che vuoi vedere  
senti ciò che vuoi sentire  
comprendi ciò che vuoi comprendere.

L'anima ti dà la capacità,  
la saggezza  
di usare tutto nel modo giusto  
e quando l'ascolti  
riesci a vivere serena e felice della vita.

Tienila stretta, coccolata  
È il tuo ....  
Non riportarla nelle viscere.  
Amala.

*Amanda  
Giugno 2009*



Amanda ha partecipato al Modulo 8 di Orthos. E' una giocatrice d'azzardo .

Appena l'ho vista mi ha ricordato la protagonista di " Non ti muovere " della Mazzantini, Italia.

Amanda è bella, ha due occhi azzurri penetranti, e intorno a lei aleggia quell'aria da sopravvissuta, di chi si sa muovere senza rumore tra le rovine della sua vita.

La guardavo, durante il gruppo di terapia mentre osservavo Riccardo: aveva stampato un sorriso scaltro di chi è stato scovato nei meandri bui della sua esistenza, e che finalmente si può permettere di affidarsi a qualcuno che non la ferisca di nuovo.

Faceva la tombarola nei pressi di Roma, scavava insieme al padre nei campi in piena luce " perché così se arrivavano i poliziotti potevamo vederli e scappare ", trovavano reperti etruschi di gran valore che rivendevano a clienti famosi, ma loro erano signori nel loro mestiere, " noi i campi li ricoprivamo, sempre, per rispetto ai contadini...".

Ora ha cambiato lavoro, fa un mestiere che detesta, ma è un inizio di cambiamento verso una vita più normale.

E' arrivata alla verifica di Orthos con un nuovo taglio di capelli, e il cuore gonfio di vergogna per aver giocato una volta ancora spinta dalla rabbia e dalla disperazione dopo una violenta litigata con suo figlio ; ma ce la sta mettendo tutta per uscire da questa maledetta dipendenza e non riportare la sua anima nelle viscere , e così una sera ha letto a tutti, con accento romanesco, questa bellissima poesia " per il professore ".

Anche noi abbiamo il cuore gonfio ogni volta che lasciamo " i nostri giocatori" , e anche se ormai abbiamo fatto 9 moduli, e ne abbiamo seguiti 80, abituarci al distacco è difficile; restiamo con loro tutto il giorno, lavoriamo sulle loro anime perse, conosciamo le loro famiglie, le loro storie tragiche, e riconosciamo quel bisogno compulsivo di non pensare, di scaricare la frustrazione e il dolore attraverso un gioco infernale , dove " almeno lì non penso a niente ...".

Difficile aiutarli a trovare la stessa evasione e lo stesso piacere, tramutato ormai in dis- piacere, in qualcosa di alternativo; ma ci proviamo, così come ci provano loro, e ci sorridono mentre osservano il libro da scegliere e leggere durante i 21 giorni. E' tutto dimenticato per loro, la lettura, la musica, la compagnia di un figlio, le carezze di una compagna: è tutto da recuperare, da riscoprire, o da conoscere del tutto, come nel caso di C. che è da quando aveva 16 anni che gioca e che non conosce altro che l'ebbrezza di tentare il colpo di fortuna .

Ci guardano e al momento giusto per loro, con occhi finalmente più limpidi e vivi, ci chiedono conferme, se ce la faranno, se li aiuteremo fuori da Noceto, se anche per loro quella percentuale di guarigione può essere riconosciuta.

Una forte esperienza per noi, una grande crescita sia personale che professionale, e un grande "sballottamento" al nostro ritorno: è un po' come se fossimo più distanti i primi giorni del ritorno a casa , con la testa confusa, piena delle loro storie, delle loro voci, dei loro movimenti goffi in pedana, delle loro lacrime e sorrisi.

Difficile ricalarsi nella vita normale, nel rumore del traffico, in problemi che, è inutile nascondere, ci sembrano lontani ; condividiamo il momento coi nostri colleghi , coi nostri compagni, in supervisione, ma in figura c'è il bisogno di essere noi, ora, coccolati e accuditi per un po'...

Giovanna Puntellini

### Foto e haiku – spiaggia libera di Principina a mare. Giugno 2009

Foto vincitrice di Silvia



Sembra più cupa  
l'immagine contro  
la luce del cielo  
(haiku di Riccardo)

Luce sul mare  
danza di ombre lunghe  
e viene sera  
(haiku di Valeria)

## Segnalazioni

Segnaliamci i seguenti siti:

<http://www.unigea.edu.mx>  
Universidad Gestalt de América

[www.libera-mente.org](http://www.libera-mente.org)  
"Centro Sociale Papa Giovanni XXIII"

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

Fabio Pandiscia  
**Comunicare bene. La comunicazione come forma mentis**  
2009, Collana: Strumenti  
Pagine: 256 Prezzo: € 20.00 Editore: Psiconline

Garvey Catherine  
**Il gioco. L'attività ludica come apprendimento**  
2009, Collana: Psicologia  
Pagine: 160 Prezzo: € 15.00 Editore: Armando

Arrigo Pedon (a cura di)  
**Dimmi cosa compri e ti dirò chi sei... Scelte economiche e comportamento d'acquisto**  
2009, Collana: Psicologia sociale  
Pagine: 128 Prezzo: € 14,00 Editore: Armando



Arrigo Pedon

**Misurare pareri opinioni atteggiamenti e preferenze**

2009, Collana: Psicologia sociale

Pagine: 112 Prezzo: € 14,00 Editore: Armando

Aaron T. Beck

**Terapia cognitiva della depressione**

2009, Collana «Programma di Psic.Psichiat.Psicoter»

Pagine: 384 Prezzo € 29,00 Editore: Bollati Boringhieri

Arrigo Broglio , Barbara Della Casa , Monica Zanchi  
**Il bambino disabile in acqua. Manuale d'uso per terapisti ed operatori**

2009, Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

Pagine: 128 Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Cataldi

**Come si analizzano i focus group**

2009, Collana: La cassetta degli attrezzi. Strumenti per le scienze umane

Argomenti: Metodologia e tecniche della ricerca sociale

Pagine: 160 Prezzo: € 19,00 Editore: Franco Angeli

Poli Osvaldo

**Mamme che amano troppo: Per non crescere piccoli tiranni e figli bamboccioni**

2009, Collana: Progetto famiglia

Pagine: 232 Prezzo: € 13,00 Ed: San Paolo Edizioni

Eugenia Pelanda

**Non lo riconosco più. Genitori e adolescenti: un'alleanza possibile**

2009, Collana: Le Comete

Argomenti: Adolescenza

Livello: Guide di autoformazione e autoaiuto

Pagine: 112 Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Rodolfo Sabbadini

**Manuale di counselling. Guida pratica per i professionisti**

2009, Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

Argomenti: Psicopatologie e tecniche per l'intervento clinico - Counseling - Counseling

Livello: Testi per psicologi clinici, psicoterapeuti

Pagine: 224 Prezzo: € 25,00 Editore: Franco Angeli

Jeammet Philippe

**Adulti senza riserva. Quel che aiuta un adolescente**

2009, Collana: Conchiglie

Pagine: 230 Prezzo: € 19,00 Editore: Cortina Raffaello

Bruner Jerome S.

**Il pensiero. Strategie e categorie**

2009, Collana: Classici

Pagine: 400 Prezzo: € 19,00 Editore: Armando

Denton Derek

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

2009, Collana: Saggi. Scienze

Pagine: 350 Prezzo: € 35,00 Editore: Bollati Boringhieri

Emilia De Rosa, Lucia Maulucci, Silvia Maulucci

**Luci e ombre sulla vita nascente**

2009, Pagine: 240 Prezzo: € 18,00 Editore: Ma.Gi.

Buschi Alessandra

**Essere felici. Come, se e perché**

2008, Collana: Liberi manuali

Pagine: 142 Prezzo: € 9,90 Editore: Liberamente

Louise L. Hay

**Adesso. Vivere giorno per giorno pensando positivo per raggiungere i propri obiettivi**

2009, Collana: Via positiva

Pagine: 157 Prezzo: € 16,00 Editore: Armenia

Maria Calabretta

**Le fiabe per affrontare il bullismo. Un aiuto per grandi e piccini**

2009, Collana: Le Comete

Pagine: 128 Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Wally Festini

**Ricomincio da 50. Storie e proposte di donne che hanno superato i Fifty senza soccombere**

2009, Collana: Le Comete

Pagine: 144 Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Maria Ludovica Semeraro

**Formazione e progettualità nei sistemi per le minorazioni**

2009, Pagine: 164 Prezzo: € 19,00 Kappa Edizioni

Giuseppe Battagliese, Mariarosaria Battagliese

**Il contributo del cavallo nelle problematiche psico-fisiche. Ritado Mentale - Funzionamento Adattivo e Riabilitazione Equestre - Una ricerca sul campo**

2009, Pagine: 142 Prezzo: € 15,00 Kappa Edizioni

Maurizio Balsamo

**Psiche e storia. Il caso clinico, la storia, il metodo**

2009, Collana: Le vie della psicoanalisi - Saggi

Pagine: 224 Prezzo: € 25,00 Editore: Franco Angeli



brezza marina  
m'accarezza il cuore  
lacrimo gioia.  
(haiku di Giovanna)



Onda tremante  
Increspata di sale  
Parli di luce  
(haiku di Mara)

## Cerco e Trovo

Causa trasloco vendo articoli di arredamento per eventuale uso studio (tutti gli articoli sono in ottimo stato). Chi fosse interessato può contattarmi via mail [crimao.bianchin@alice.it](mailto:crimao.bianchin@alice.it) (posso così inviare foto degli articoli o collegarsi ai link) o via telefono: 349 2201287. Io sono a Trezzano sul Naviglio.  
Cristiana D'Orsi

· Poltroncine, nr 2 pz, telaio in betulla e tessuto bianco sfoderabile e lavabile, dimensioni 70X63 - h 72: prezzo di vendita 70€ per nr. 2 pz  
<http://milano.bakeca.it/be/file/d15/d158618832655fb72c411edc0215df80.upload>

· Libreria Expedit (IKEA), legno betulla - Misure del prodotto:  
Larghezza: 79 cm, Profondità: 39 cm, Altezza: 149 cm, Carico massimo/ripiano: 13 kg  
E' possibile posizionarla sia in verticale sia in orizzontale. Prezzo originario: 69,99€: prezzo di vendita 45€  
<http://img.subito.it/images/98/9800823798.jpg>

· Scrivania, modello Jonas Ikea impiallacciatura betulla, come nuova. Dotata di cassettera, Misure del prodotto: Larghezza: 140 cm, Profondità: 65 cm, Altezza: 73 cm – regalo sedia coordinata. Prezzo originario: 139€, prezzo di vendita 80€  
<http://img.subito.it/images/98/9860845865.jpg>

## Biblio

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

### Bibliografie a tema



### DIARI E MEMORIE SULLA PSICOTERAPIA

Akeret R. U. (1998). *L'uomo che si innamorò di un orso bianco*. Milano: Pratiche.

Albano L. (a cura di) (1987). *Il divano di Freud: memorie e ricordi dei pazienti di Sigmund Freud*. Parma: Pratiche.

Cardinal M. (2004). *Le parole per dirlo*. Milano: Bompiani.

Drake D. J. (2008). *Un dialogo non comune: una storia vera*. Vicenza: Il punto d'incontro.

Helferich C. (2008). *Due animali in una stanza: diario di controtransfert*. Milano: Angeli.

Hillman J. (1977). *La vana fuga dagli dei*. Milano: Adelphi.

Mannoni M. (1993). *Cosa manca alla verità per essere detta*. Roma: Borla.

Mannoni O. (1993). *Ci lasciamo, questa è la mia strada: taccuini*. Milano: Spirali.

Martin L. (2009). *Donna sull'orlo di una crisi di nervi*. Milano: Corbaccio.

Roazen P. (1997). *I miei incontri con la famiglia di Freud*. Pomezia: Erre emme.

Masson J. M. (1993). *Analisi finale: costruzione e distruzione di uno psicoanalista*. Torino: Bollati Boringhieri.

Yalom I. D. (1990). *Guarire d'amore*. Milano: Rizzoli.

Zadoff A. (2009). *Fame: cose che ho imparato nel mio viaggio da grasso a magro*. Milano: Corbaccio.



Non lo diresti  
che da sabbie riarse  
nascono fiori  
(haiku di Riccardo)



## Nomos

### appunti da nuove leggi e regolamenti

(a cura di Gabriella Agliati: g.agliati@nctm.it)

#### Nomina di un Amministratore di sostegno per garantire il rispetto delle disposizioni anticipate sui trattamenti sanitari.

Con decreto 13 maggio 2008 il giudice tutelare del Tribunale di Modena ha affrontato e deciso la delicata questione della possibilità di nominare un amministratore di sostegno conferendogli il compito di negare, in nome e per conto del beneficiario, divenuto incapace, quei trattamenti salvifici che l'interessato stesso, quando era ancora pienamente cosciente, aveva dichiarato di non voler subire.

A distanza di pochi mesi il giudice tutelare, con decreto 5 novembre 2008, ha compiuto un ulteriore passo avanti nella direzione della tutela del diritto all'autodeterminazione terapeutica attraverso l'amministrazione di sostegno.

Infatti, per la prima volta in Italia un provvedimento giudiziario ha garantito in via preventiva ad una persona perfettamente sana il rispetto delle proprie volontà per il caso di sua futura ed eventuale incapacità. Oltre a dare valenza giuridica alla manifestazione di tali volontà, il decreto ha affrontato analiticamente alcune questioni connesse di particolare importanza ed attualità.

In primo luogo il giudice tutelare si è infatti soffermato sulla possibilità di nominare un amministratore di sostegno "ora per allora", ossia in vista di un'incapacità non ancora in atto né prevedibile al momento della presentazione dell'istanza. In tal senso ha infatti interpretato la disposizione del secondo comma dell'art. 408 c.c. come novellato dalla legge n. 6 del 2004: "L'amministrazione di sostegno può essere designato dallo stesso interessato, in previsione della propria eventuale futura incapacità, mediante atto pubblico o scrittura privata autenticata".

In secondo luogo il giudice ha effettuato importanti considerazioni anche in merito ad alimentazione ed idratazione forzata, affermando che la richiesta di negare ai sanitari coinvolti il consenso ad essere sottoposti ad idratazione o alimentazione forzata e artificiale "è una richiesta fondata che, sempre allo stato dell'ordinamento, non soffre di limitazione alcuna sul terreno della disciplina del contratto sociale vigente e delle disposizioni normative per il cui tramite si esprime. In linea piena con le argomentazioni sul tema di Cass., n. 21748 cit. del 2007, va disconosciuta, infatti, agli specifici interventi la natura di cure meramente ordinarie".

Da un punto di vista pratico, la nomina di un amministratore di sostegno che garantisca il rispetto delle disposizioni anticipate sui trattamenti sanitari, può essere concretamente realizzata attraverso un breve procedimento avanti il Giudice Tutelare che consiste :

- nella redazione di un ricorso/scrittura privata nel quale è indicata sia la persona che si vuole venga nominata quale amministratore di sostegno per

l'ipotesi di un'eventuale futura incapacità, sia le terapie salvifiche alle quali non si vuole essere sottoposti;

- nell'autenticazione notarile della scrittura privata;
- nel deposito del ricorso/scrittura privata presso la cancelleria del Giudice Tutelare presso il tribunale del luogo in cui la persona interessata ha la residenza o il domicilio.



## Perls's pearls

### Citazioni da Perls e non solo

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

"... la responsabilità è in realtà la capacità di rispondere, la capacità di scegliere le proprie reazioni. A prescindere dal fatto che si dissoci da se stesso tramite la proiezione, l'introiezione, la confluenza o la retroflessione, il nevrotico, avendo rinunciato alla responsabilità, si trova ad aver rinunciato anche alla propria capacità di rispondere e alla libera scelta."

"... responsibility is really response-ability, the ability to choose one's reactions. Whether the neurotic dissociates himself from himself through projection, introjection, confluence or retroflection, he is in a position where, having abdicated responsibility he has also given up his response-ability and his freedom of choice."

*The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*, trad. it.: *L'approccio della gestalt. Testimone oculare della terapia.*



Giungesti infine  
alla porta del cielo  
... ed era aperta  
(haiku di Riccardo)



## Risonanze

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

La consapevolezza consiste nell'avvertire spontaneamente quanto sorge in voi: le cose che fate, sentite, progettate; al contrario, l'introspezione è una deliberata concentrazione dell'attenzione su queste stesse attività, in modo da valutare, correggere, controllare, intervenire; col risultato spesso di riuscire solo a modificarne e impedirne la comparsa nell'ambito della consapevolezza. L'introspezione abituale è di natura patologica. La consapevolezza è un po' come l'incandescenza di un pezzo di carbone, che gli viene dalla propria combustione; l'introspezione è simile alla luce riflessa da un oggetto a sua volta illuminato da una lampada.

*F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, Teoria e pratica della terapia della Gestalt, p. 347 (Astrolabio, 1997)*

Voi sapete cos'è la concentrazione. Fin da bambini ci hanno abitudato a concentrarci. Concentrarsi significa convogliare tutta l'energia su un punto particolare e rimanere lì. A scuola, un ragazzo guarda dalla finestra gli uccelli, gli alberi, le foglie che si muovono o lo scoiattolo che si arrampica sull'albero. E l'insegnante gli dice: "Tu non stai attento, guarda il tuo libro"; oppure: "Ascolta quello che sto dicendo". Questo significa dare molta più importanza alla concentrazione che all'attenzione. Se io fossi l'insegnante, aiuterei il bambino a osservare, lo aiuterei a osservare con grande attenzione lo scoiattolo: il movimento della sua coda, come si serve delle sue unghie; lo aiuterei a osservare tutto quanto. Se il bambino impara a osservare con attenzione lo scoiattolo, starà poi attento anche al libro. L'attenzione è uno stato della mente in cui non c'è contraddizione. Non c'è un'entità, o un centro, o un punto che dice: "Io devo stare attento". E' uno stato in cui non c'è spreco di energia, mentre nella concentrazione deve sempre essere in funzione un processo di controllo. Quando state attenti, che cosa succede? Non ci siete "voi" che state attenti. Non c'è un centro che dice: "Sto attento". Voi state attenti perchè l'attenzione è la vostra vita. Se sarete seri nell'essere attenti, presto scoprirete che tutti i vostri problemi se ne vanno, almeno nel momento in cui c'è attenzione. Risolvere i problemi significa essere attenti.

*J. Krishnamurti, Domande e risposte, pp. 60-61 (Ubal dini, 1983)*

Come mi era accaduto esattamente vent'anni prima con Nietzsche, la lettura dei libri di Krishnamurti mi ha rivelato un mondo. E molte sue concezioni, tutte in qualche modo riconducibili al filone advaita dell'induismo, concordano nella loro essenza con quelle della Gestalt, prima fra tutte l'idea della necessità di imparare a conoscere se stessi, obiettivo raggiungibile attraverso un costante esercizio di osservazione non giudicante dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri comportamenti. Un altro buon esempio di visione comune, tematicamente collegata alla precedente, è sia l'importanza attribuita alla consapevolezza che il modo di intenderla, così come si evidenzia nei brani che per tale motivo ho

messo a confronto. Infatti alla contrapposizione gestaltista tra consapevolezza e introspezione corrisponde quella di Krishnamurti tra attenzione e concentrazione, avendo entrambe il comune scopo di mostrare, mediante esempi diversi ma ugualmente efficaci e convergenti, come l'esercizio delle prime comporti integrità e accordo con se stessi, mentre la messa in atto delle seconde produce spesso scissione e conflitto interiore.



Piccole acque trasportano anch'esse la grande luce (haiku di Riccardo)

## Visti e letti

### I sette io (Kahlil Gibran)

Nell'ora più quieta della notte, mentre giacevo nel dormiveglia, i miei sette io si riunirono a colloquio, e così conversavano in sommessi bisbigli:

Primo io: Qui, in questo folle, io ho abitato tutti questi anni, con l'unico compito di rinnovare il suo dolore di giorno e ricreare la sua sofferenza di notte. Non posso tollerare oltre la mia sorte: io mi ribello.

Secondo io: Il tuo destino, fratello, è migliore del mio, perché a me è dato essere l'io gioioso di questo folle. Rido il suo riso e canto le sue ore felici, e con il piede tre volte alato danzo i suoi pensieri più smaglianti. Sono io che mi ribello contro la mia tediosa esistenza.

Terzo io: E di me allora, dominato da amore, spada fiammeggiante di passione selvaggia e capricciosi desideri, cosa dire? Sono io, malato d'amore, che intendo ribellarmi contro questo folle.

Quarto io: Tra tutti voi io sono il più infelice, perché nulla mi fu dato se non esecrabile odio e rovinoso rancore. Sono io, simile a tempesta, nato nelle caverne nere dell'Inferno, sono io che elevo protesta contro la schiavitù a questo folle.

Quinto io: No, non voi, ma io mi ribello, io che penso, io che immagino e fantastico, affamato e assetato, condannato a errare senza sosta alla ricerca di cose sconosciute e di cose non ancora create; sono io che mi ribello, non voi.

Sesto io: Quanto a me, sono colui che lavora, l'uomo di fatica che con mano paziente e occhi colmi di



desiderio trasforma i giorni in immagini e conferisce agli elementi informi nuove ed eterne forme - io, il solitario, sono io che mi ribello contro questo folle irrequieto.

Settimo io: Com'è strano che ciascuno di voi si ribelli contro quest'uomo per il fatto che ognuno ha una sorte prestabilita. Potessi essere come voi, un io con un destino determinato! Ma non ne ho alcuno, sono l'io inoperoso, quello che siede nel muto e vuoto non-luogo e non-tempo, mentre voi siete indaffarati a ricreare la vita. Chi è che deve ribellarsi, amici, voi o io?

Quando il settimo io ebbe così parlato, gli altri sei lo guardarono compassionevoli, senza ribattere; e mentre la notte si faceva profonda, uno dopo l'altro si coricarono avvolti in una sottomissione nuova e felice. Ma il settimo io rimase a fissare il nulla, che è al di là di tutte le cose.

### **CAMEL di Nadine Labaki**

Quando il salone di bellezza si fa setting terapeutico di Margherita Fratantonio

da: [www.ilcinemante.com](http://www.ilcinemante.com)

Prima di vedere il film, lette le recensioni, si potrebbe immaginare una situazione densa di chiacchiere. E' il solito pregiudizio che vede le donne incontrarsi (in un salone di bellezza, poi!) e parlare tanto. E di cosa si immagina possa parlare un gruppo di donne tra shampoo e belletti vari, se non di uomini?

Non è proprio così. Le protagoniste di Caramel parlano quanto basta di loro e dei loro uomini perché parlano della vita, e del suo carico di pena, ma piace il fatto che ciascuna a modo suo, ad un certo punto della narrazione, agisce.

Layale vive una storia d'amore clandestina, ma compie quel gesto, quello giusto, che le consente di trovare la chiave per fuggire dalla prigione in cui si dibatte ogni amante.

Riima accetta e ricambia finalmente lo sguardo amoroso con una cliente del negozio - splendida, tra l'altro - riconoscendo così la propria omosessualità. La bellissima donna ci regalerà una scena molto allegra nella conclusione del film. Si è fatta convincere da Riima a tagliare i suoi lunghi capelli, contravvenendo ad un'imposizione familiare, e la si vede uscire dal negozio quasi saltellando; si specchia poi radiosa in una vetrina. Anche lei ha fatto una scelta, che è una scelta d'amore e insieme di libertà.

Nisrine sta per sposarsi ma ha un grande segreto con il quale non può presentarsi all'altare: riesce a risolvere il problema con una decisione che la salverà (forse discutibile, ma chi lo stabilisce?).

Jamale, sempre in corsa contro il tempo e la paura di invecchiare si farà aiutante della giovane sposa, ritagliandosi un ruolo di supporto che le viene dall'età e dall'esperienza.

Queste le donne che si muovono all'interno del negozio. Vicine di casa e vicine affettivamente due anziane sorelle: la sarta Rose e Lili. Lili è decisamente andata con la testa: porta a casa le carte che trova in giro e le multe dalle macchine scambiandole per lettere d'amore. Rose, per prendersi cura della sorella, all'amore ha dovuto rinunciare da tempo, anche ora che si presenta alla sua porta uno stralunato spasimante, e forse, a pensarci bene, non ha perso molto.

Il dramma della rinuncia, della solitudine o dell'abbandono è reso con un tono sempre piuttosto lieve, perché nel momento in cui esplose ci sono le amiche che riescono a sostenere, ad alleviare la sofferenza. Amiche che non sono lì a consolare stupidamente, ma che prendono in mano la situazione, modificandola.

Il teatro di questi cambiamenti è una Beirut vista soprattutto attraverso la soglia del negozio un po' scalagnato, a dire il vero (una lettera dell'insegna è sempre sul punto di cadere, la luce si toglie con estrema facilità). E' un mondo imperfetto e proprio per questo più reale.

Donne che entrano e che escono...e gli uomini? Gli uomini, loro, sono quasi assenti, tranne il poliziotto innamoratissimo della bella Layale, interpretata dalla regista Nadine Labaki, brava oltre che affascinante.

Lui entra nel negozio, e può farlo soltanto facendosi contagiare; si affida alle cure della donna che ama per uscirne trasformato, gioioso, per l'amore certo, ma anche per aver respirato l'aroma del caramello, quella mistura tutta orientale che da noi si chiama volgarmente ceretta.

La calda atmosfera del luogo è a dir poco avvolgente, di accudimento, di accoglienza, oseremmo dire terapeutica. Vale la pena soffermarsi a riflettere su quanto poco ci concediamo esperienze di questo tipo; noi che andiamo di fretta, noi donne indaffarate che spesso non siamo neanche in carriera, ma che rimandiamo l'appuntamento dal parrucchiere a quando non è più dilazionabile o lo costringiamo tra un impegno e l'altro, come fosse un dovere. Prendersi cura di sé, invece, e permettere che l'altro si prenda cura di noi, questo, sì, dovrebbe essere il nostro dovere.

Una bella lezione poi per chi, come molti di noi, vive lunghi periodi quasi esclusivamente affidandosi alla parola. Una bella lezione soprattutto per chi privilegia il verbale mentre lavora con la sofferenza e con le emozioni altrui. Conosciamo invece la carica emozionale di un lieve contatto fisico, la potenza suggestiva di uno sguardo, il valore simbolico di un silenzio. Peccato che a volte si preferisca parlare, stando in un territorio più neutro e meno coinvolgente.

E questa storia, che insieme al caramello ha tutto il sapore della quotidianità, questa vicenda consumata in un locale femminile, è lì a ricordarci il nostro bisogno



di carezze. L'analisi transazionale definisce proprio carezza ogni forma di attenzione – non necessariamente positiva, né tanto meno melensa - ogni attenzione autentica che si è in grado di dare o di ricevere. In generale, poi, tutte le psicologie umanistiche insistono sul far sentire all'altro il suo valore e la nostra presenza.

Le donne di Caramel non sono laureate in psicologia, ma nella loro complicata semplicità, hanno realizzato un vero e proprio setting terapeutico, con tocchi leggeri che donano alle clienti e si regalano tra loro: lo smalto messo con lentezza sulle unghie dell'altra, i capelli lavati con amore dalla stampista Riima, il caramello preparato al punto giusto e assaggiato con la bocca prima del suo utilizzo.

Questo non impedisce a Layala di strapparla con rabbia dalle gambe della sua rivale o anche da quelle dell'amica, quando sente il clacson imperioso del suo ex. Infatti le donne di Caramel non sono lì solo ad elargire cure, ma sono anche alla ricerca del loro vero Sé, che passa come per molte donne, e non solo mediorientali, attraverso la scelta amorosa.

Diceva Christa Wolf: "Noi della mancanza d'amore facciamo una tragedia perché riusciamo a conoscere il mondo attraverso l'amore". È questo un tipo di intelligenza millenaria, un sapere ereditato da una tradizione tutta al femminile, che spesso le donne occidentali hanno voluto tradire.

Layale, Riima, Nisrine e Jamale invece ne fanno tesoro, con in più l'intraprendenza di chi si sta affacciando, soltanto ora, alla libertà. Un consiglio: la lettura del bellissimo libro di Iaia Caputo, Di cosa parlano le donne quando parlano d'amore, in cui si dimostra proprio la difficoltà, ma nello stesso tempo i vantaggi, di vivere sempre sul confine tra quella sapienza antica (l'intelligenza dell'amore, appunto) e uno sguardo sul mondo sempre nuovo, sempre rinnovato.



Anche caduto  
Ti specchi glorioso  
Nel tuo riflesso  
(haiku di Riccardo)

## Da giornali e riviste

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

### Il papà imperfetto

La Repubblica 22 giugno 2009

di NOVELLA DE LUCA

Cari padri, fate i padri. Magari imperfetti, a mezzo servizio, non importa. Non perdetevi l'incredibile bellezza di crescere il bambino che avete messo al mondo. Parola di Barack Obama, presidente degli Stati Uniti e dunque "first daddy" d'America. Che confessa alle sue amatissime Malia e Sasha: «Sono stato un padre imperfetto, so di aver fatto molti errori. Ho perso il conto di tutte le volte in cui le esigenze di lavoro mi hanno tenuto lontano dalle mie responsabilità di padre». Paternità, rivoluzione incompiuta. Centinaia di saggi avevano annunciato negli ultimi anni la "metamorfose" dei nuovi genitori. Adesso gli studiosi fanno marcia indietro, i libri americani parlano di "padri riluttanti", a dispetto delle promesse dei baby boomers di tutto il mondo, mentre il saggio appena uscito di una giovane storica italiana, Giulia Galeotti, indaga il travaglio dei "capifamiglia" contemporanei. Uomini alla ricerca di un'identità, divisi tra il desiderio di partecipare alla crescita dei figli, e la radicata usanza di delegare tutto quasi al mondo femminile, tra leggi sempre più paritarie e aziende che ritengono inconcepibile invece che il congedo parentale lo chieda lui. Soltanto 4 maschi su cento scelgono di restare a casa quando nasce un bambino e i numeri dicono che anche nelle coppie più giovani i tre quarti del "lavoro di cura" nei confronti dei figli continua ad essere svolto dalle madri. I padri intervengono per circa 76 minuti al giorno, e di solito nella fase "ludica". Quando cioè si tratta di giocare a calcetto, misurarsi con la play station, o pazientemente far volare in un immaginario iperspazio le bambole Winx che la figlia più piccola custodisce gelosamente nella sua stanza. Per scoprire poi, come afferma lo scrittore americano Michael Lewis nel libro "Home game", guida "accidentale" alla paternità, già un caso negli Stati Uniti, che se è vero che l'amore paterno non è istintivo, quando lo si scopre è «impossibile resistergli». Ed è proprio il suo ritratto di genitore "riluttante", diviso con caustico humour tra l'orgoglio per i tre figli e la scelta ultima di sottoporsi ad una vasectomia, a rendere evidente, seppure grottesco, il travaglio dei padri moderni. Ai quali si rivolge Barack Obama con parole che fanno il giro del mondo: «Abbiamo bisogno di padri che si facciano avanti, e siano consapevoli che il loro compito non finisce con il concepimento, ciò che fa di un uomo un vero uomo non è la capacità di avere un figlio, ma il coraggio di crescerlo...». Infatti. Questa però è una "rivoluzione mancata", come spiega lo psicoanalista Fulvio Scaparro che già 11 anni fa con il libro "Talis pater" cercava di indagare il cambiamento della figura paterna. «Devo dire però che la mutazione è assai più lenta del previsto, e i figli restano in gran parte appannaggio delle madri. I padri sono più presenti nelle coppie giovani, a differenza di ieri affermare di accudire i bambini è oggi motivo di orgoglio, gli uomini sono coscienti di quello che perdono delegando alle moglie e alle compagne l'infanzia dei loro figli. Molto è



cambiato in Italia dall' entrata in vigore del divorzio, i padri separati sono stati prima costretti e poi felici di dover svolgere dei ruoli materni, cosa che del resto accadeva in molte culture primitive. Ma la società resta tradizionale, così come il mondo del lavoro». Ci vuole dunque il coraggio di crescerli, i figli, dice Barack Obama, rivolgendosi in particolare alla grande platea afroamericana, fascia di popolazione che negli Stati Uniti detiene il record di ragazze madri e di padri che abbandonano la famiglia. Del resto, anche volendo, non è più possibile negare di aver messo al mondo un bambino. È infatti nella prova del Dna che una giovane e brillante storica, Giulia Galeotti, individua la vera rivoluzione. In un libro appena uscito per Laterza, "In cerca del padre. Storia dell' identità paterna in età contemporanea", descrive come la possibilità di individuare con certezza la paternità abbia per sempre polverizzato gli alibi dei maschi in fuga. «Fin dall' antichità la certezza ha sempre riguardato solo e soltanto la madre, il padre era chi dichiarava di esserlo. Poi a metà degli anni Ottanta del secolo scorso è arrivata la Scienza, che senza appello afferma che quel figlio ha quel genitore. Per il mondo maschile è stato uno choc, uno strappo finora non abbastanza indagato. Poi è arrivato il diritto, che ha equiparato via via la maternità e la paternità, riconoscendo addirittura il ruolo dei "padri acquisiti" nelle famiglie allargate. La società però è rimasta indietro - ammette Giulia Galeotti - sono rarissimi gli uomini che usufruiscono dei congedi, del resto prendersi cura dei figli è faticoso, non aiuta a fare carriera...Però i padri sono coscienti di ciò che perdono, e da qui scaturisce una crisi che oggi viene dichiarata, ma che ha radici antiche, fin dalla fine dell' Ottocento. Un senso di colpa positivo e produttivo direi, l' uomo sa che sta venendo meno a un dovere sociale, ma la strada della condivisione reale è soltanto all' inizio». Sono però sempre di più i racconti e le testimonianze di uomini che descrivono, ancora con stupore, quanto sia bello e gratificante occuparsi dei figli. Anche dentro quella routine di pasti, scuola, vestiti, sport che scandisce le loro giornate. Il sorriso inatteso di un neonato, una confidenza serale della figlia adolescente, il brevetto di nuoto, i primi amori. Un'avanguardia, però. È infatti con il punto interrogativo del titolo del libro "Nuovi padri?" che Francesca Zajczyk, docente di Sociologia all' università di Milano Bicocca, ha dedicato nel 2008 ai mutamenti della paternità e maternità in Italia e in Europa. Un' analisi dettagliata (e appassionata) di uomini con figli piccoli che descrivono il loro tentativo di fare i padri, con un ruolo che è spesso in conflitto tra "tradizione e modernità". E il risultato è che a dispetto di tante inchieste e saggi sul fenomeno, i nuovi padri o padri del futuro, continuano a restare sullo sfondo, e nella scala delle priorità la famiglia resta un affare di donne. Rivoluzione incompiuta dunque? Francesca Zajczyk invita ad osservare «quanto accade in gruppi ristretti, come i padri separati o i padri di ritorno». «Quando un uomo si separa, soprattutto adesso con la legge dell' affidamento condiviso, si trova a dover svolgere, per alcuni giorni alla settimana, il ruolo del genitore unico. Deve cioè occuparsi nella cura dei figli di quei compiti che prima delegava alla moglie. Ma attraverso questa routine si accorge poi di quanto si possano cementare i rapporti

attraverso la cura o l' accudimento. L' uomo non si riconosce il pieno diritto alle emozioni, la richiesta di un congedo ad esempio non viene socialmente condivisa, ci sono stereotipi duri a morire anche nei confronti del mondo maschile. Perché seppure con molte contraddizioni gli uomini hanno voglia di paternità - dice Francesca Zajczyk - e nelle generazioni più giovani l' atipicità del lavoro, i turni, la mancanza anche di reti sociali, ha costretto la madre e il padre ad essere intercambiabili. Sono comportamenti che ritroviamo però nelle fasce più scolarizzate, dove i giovani cercano davvero di sperimentare la parità». Famiglie allargate, Dna, fecondazione assistita. Come scrive Giulia Galeotti, oggi siamo di fronte ad una "terza fase" della paternità, e del riconoscimento di questa, passata dal diritto alla scienza e poi alle nuove frontiere dell' essere genitori, dove un figlio può anche essere concepito con il seme di un donatore o l' ovocita di una donatrice. Rendendo sempre di più la paternità una questione di responsabilità più che di geni. «Imperfetto è la parola giusta - conclude lo psicoanalista Fulvio Scaparro - conosco moltissimi uomini che si sfidano in ogni modo per avere un rapporto con i figli, fin dalla nascita. Cambiano pannolini, cucinano pappe e passano notti insonni. Ma sono pochi. I figli in Italia restano saldamente nelle mani delle madri...».



Soffio di luce  
Arrivi al tramonto e ...  
porti la sera  
(haiku di Mara)

Sabbia di stelle  
Richiusa in conchiglia  
Dormi nel mare  
(haiku di Mara)

### **Giocate in silenzio ora nel cortile dell' asilo è vietato fare rumore**

La Repubblica - 20 giugno 2009

di *MARIA NOVELLA DE LUCA*

VIETATO giocare a pallone, vietato fare rumore, vietato far saltare lo skateboard, vietato far merenda sulle panchine, vietato far scoppiare i palloncini. Ma soprattutto vietato giocare ridendo e saltando, a volte strillando, perché è così che fanno i bambini, che hanno timbri alti, allegri, acuti, rompitempani, è vero, ma pur sempre più intonati di un clacson o di una marmitta truccata. L' Italia e l' estate dei divieti per i minori di 10 anni registra da ieri un altro record: un giudice di pace di un piccolo comune in provincia di Pavia ha imposto ai bambini di una scuola materna di



giocare "in silenzio". E ha intimato agli insegnanti del micronido "Gavina" di Stradella, undicimila abitanti nell' Oltrepò Pavese, di vigilare affinché i baby disturbatori di due, tre, quattro anni, alcuni ancora muniti di ciuccio e pannolino, non si avvicinino troppo a quell' area del cortile che confina con il condominio a fianco, per non disturbare la quiete dei vicini. Non importa poi se in quell' area off limits ci sono le altalene e gli scivoli. Gli adulti non vanno disturbati, punto. Accade nell' Italia della crescita zero e delle città che hanno il record di spazi verdi trasformati in parcheggi, di piste ciclabili invase dalle auto e di scuole dove giardini e cortili sono un lusso raro e mal tenuto. Un nuovo divieto che si somma a quelli (quasi sempre ignorati), che mettono al bando nei parchi "il gioco della palla" ai maggiori di 8 anni, e la merenda accanto alle aiuole ai bambini di ogni età, mentre ai piccoli bagnanti sulle spiagge della Versilia è stato severamente proibito costruire castelli di sabbia "che rechino disturbo ai passanti", e raccogliere sassi e conchiglie. Ma come devono giocare allora i bambini di oggi, cui si chiede di non fare rumore, di non sporcarsi, di non interferire con la vita dei "grandi" già tanto nervosi per conto proprio? «La risposta è ovvia, anche se amara: l' unico gioco che non fa rumore è guardare la televisione - commenta con ironia Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia dello Sviluppo all' università La Sapienza di Roma - . Sono molti anni che chi si occupa di infanzia segnala il "furto" dei luoghi del gioco. Gli adulti non si rendono conto che i bambini per crescere hanno bisogno di correre all' aperto, di strillare, di rotolarsi sul prato, di sporcarsi con la terra, di confrontarsi con i coetanei in spazi non delimitati. Soltanto così possono misurare la propria forza, esorcizzare le proprie paure. Le amministrazioni locali sono colpevoli, è un crimine non pensare agli spazi dell' infanzia. In Baviera, ad esempio, a rotazione vengono chiuse alcune strade consegnate ai bambini con le loro bici e i loro skateboard». Negare il gioco insomma, il movimento e il rumore, è negare la biologia. Il mondo dei grandi, dice ancora Oliverio Ferraris, ossessionato dai pericoli e schiavo delle proprie abitudini «è come se cercasse di mettere in gabbia i propri piccoli, fermi davanti al piccolo schermo, che così diventano irritabili, fragili e sempre più grassi». Terra, secchiello, corsee biciclette allora. «Giocare in silenzio è impossibile, gli adulti si rassegnino», conclude Oliverio Ferraris.



Quello che resta  
Della luce del giorno  
Diventa oro  
(haiku di Riccardo)

## Gea

### Mediterraneo, pattumiera di sigarette

Mozziconi di sigaretta, avanzi di sigari: sono loro in cima alla top ten dei rifiuti che soffocano il Mar Mediterraneo. Nella gigantesca pattumiera marina, i 'regali' dei fumatori ammontano al 37% dell'immondizia raccolta, che supera il 40% se si conta anche il 3,8% delle confezioni di tabacco. Seguono poi bottiglie di plastica (9,8%), buste di plastica (8,5%), lattine di alluminio (7,6%), coperchi (7,3%), bottiglie di vetro (5,8%), il set completo del picnic usa e getta (bicchieri, piatti e posate) con il 3,8%, imballaggi e contenitori di cibo (2,5%), cannucce (2,1%) e linguette di apertura di lattine o altro (1,9%). \*Il rapporto\* - A fotografare la speciale classifica dell'immondizia custodita nel Mediterraneo è l'ultimo rapporto del Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente (Unep), dal titolo "Rifiuti marini: una sfida globale", sulla base di raccolte effettuate da volontari tra il 2002 e il 2006. Dal documento, il primo tentativo di fare il punto sulla situazione nei 12 maggiori mari del mondo, emerge che a dispetto dei tanti sforzi a livello internazionale, nazionale e regionale per fermare l'inquinamento in mare, un'allarmante quantità di spazzatura gettata in acqua continua a minacciare la sicurezza e la salute di popolazioni, ad intrappolare animali selvatici, danneggiare attrezzature nautiche e a deturpare le coste in giro per il mondo. "I rifiuti marini sono sintomatici di un malessere globale" ha spiegato Achim Steiner, direttore dell'Unep, che chiede la riduzione dei rifiuti migliorandone la gestione, puntando su riciclo e riuso dei materiali. Secondo Steiner "alcuni rifiuti, come la pellicola monouso delle buste di plastica, che soffoca la vita marina, andrebbero banditi o eliminati rapidamente ovunque. Semplicemente, ci sono zero giustificazioni per produrne ancora". \*A livello mondiale infatti è la plastica il nemico dei mari \*- Ad oggi, si stima una produzione di 225 milioni di tonnellate di plastica l'anno. Nel Mediterraneo, il 52% della top 12 dei rifiuti - che include plastica, alluminio e vetro - arriva da attività costiere e ricreative. Gli avanzi dei fumatori invece, da soli arrivano al 40% dell'immondizia recuperata, mentre le attività marine generano il 5% della spazzatura marina. Secondo il rapporto Unep, esistono regole sui rifiuti in mare nei vari Paesi che affacciano sul bacino, ma rimangono problemi legati al funzionamento e utilizzo degli impianti portuali di raccolta, specie nei piccoli porti di pesca e nelle marine. L'immondizia ritrovata in acqua deriva in gran parte dalle attività costiere. La gestione dei rifiuti nei Paesi del Mediterraneo, secondo l'Unep, è ancora scarsa e strettamente legata al forte impatto del turismo. Tutta l'area infatti rappresenta una delle destinazioni turistiche più gettonate al mondo, in particolare le zone costiere, che durante la stagione estiva vedono la popolazione anche raddoppiare. Basti pensare ad alcune mete, dove secondo l'Unep oltre il 75% dei rifiuti vengono prodotti durante l'estate. Un buon segno per gli affari, meno buono evidentemente per la salute del Mediterraneo.



Fonte:

[http://notizie.tiscali.it/articoli/cronaca/09/06/12/top\\_tenn\\_rifiuti\\_mediterraneo234.html](http://notizie.tiscali.it/articoli/cronaca/09/06/12/top_tenn_rifiuti_mediterraneo234.html)



Tu puoi leggere  
scritte nel cielo che ...  
non hanno senso  
(haiku di Riccardo)

## Poesis

*l'angolo della poesia e dell'arte*

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

### LA VERITA'

La verità  
È che mi dici bugie e  
Continui  
Così.  
Mi capisci?  
Come il corallo in fondo  
Al mare  
Di cui indovino il colore  
Ma non lo vedo.

Massimo Habib

### LA VESTE

Feci al mio, canto una veste  
Coperta di ricami  
Tratti da miti antichi,  
Dai talloni alla gola;  
Ma gli sciocchi la presero per sé,  
La indossarono al cospetto del mondo  
Quasi lavoro delle loro mani.  
Lascia che se la tengano, canzone,  
C'è maggiore ardimento  
Nel camminare nudi.

William Butler Yeats



Solo le ombre  
dei nostri corpi. Qui. Si  
incontrarono  
(haiku di Riccardo)

## Fatti della vita

Sabato 4 luglio 2009: alle ore 8.50 è deceduto Pio Scilligo. La scomparsa di Pio è una grande perdita per tutti.

I funerali saranno celebrati domenica 5 luglio alle ore 9,30 presso la chiesa della Università Pontificia Salesiana, Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1 - Roma.

Se qualcuno desidera inviare un telegramma può farlo indirizzandolo a IFREP piazza Ateneo Salesiano, 1 00139 Roma tel. 06 87290913

## Witz

*per sorridere un po'*

da: <http://www.psicosociodramma.it/>

"Dottore, ho un terribile complesso di inferiorità"  
"Non si preoccupi, lei non ha il complesso di inferiorità, lei è realmente inferiore!"

Lo psichiatra è un tizio che vi fa un sacco di domande costose che vostra moglie vi fa gratis.  
*W. Allen, "Aforismi"*

A proposito di relatività...  
Un piccolo topo è vicino alla sua mamma e vede un pipistrello volare sulla sua testa.  
Con gli occhi spalancati grida:  
"Mamma, guarda! ...Un angelo!"

Lo psicologo esce dalla studio dopo aver parlato con un signore depresso e si rivolge alla moglie:  
«Francamente, signora, le debbo dire che la faccia di suo marito non mi piace per niente...»  
«Beh... se è per questo nemmeno a me! Però è così buono con i bambini...»



"Se riesci a mantenere la calma quando tutti intorno a te hanno perso la testa, forse non hai afferrato bene la situazione."

*J. Kerr*

Due signore stanno conversando:

"Mio figlio è in analisi - dice la prima - pare che abbia il complesso di Edipo"

E l'altra signora ribatte: "Ma che Edipo o Edilio: quello che conta è che voglia bene alla sua mamma!".

Un masochista è una persona a cui piace la doccia fredda la mattina. Perciò se ne fa una calda.

"L'unico ostacolo tra me e la grandezza sono io"

*W. Allen*



Non sono uguali  
le piante dei piedi. Ma ...  
complementari  
(haiku di Riccardo)