



Comune di Brugherio
assessorato alle Politiche culturali

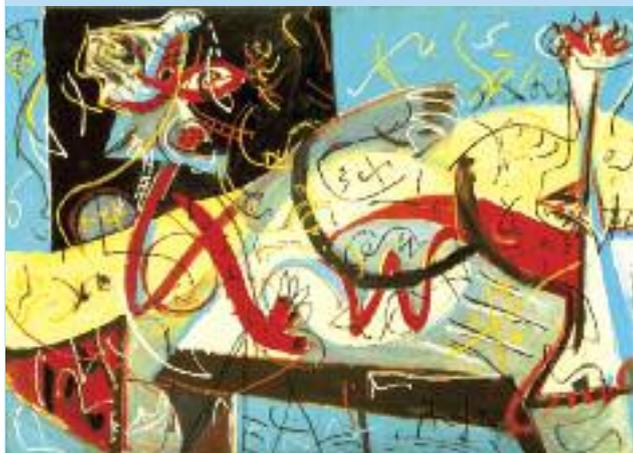
SCIENZA, ULTIMA FRONTIERA

È GRADITO L'ACCESSO AI NON ADDETTI AI LAVORI



BIBLIOTECA
CIVICA
BRUGHERIO

2017 • IV ANNO



L'ORDINE E IL CAOS

5 PSICHIATRIA PSICOANALISI

1 DICEMBRE

**Chi siamo, come siamo:
la personalità e i suoi disturbi**

con **VITTORIO LINGIARDI**

psichiatra e psicoanalista

Sapienza Università di Roma



BIBLIOGRAFIA

Vittorio Lingiardi

Libri che accompagnano ordine e caos nella vita

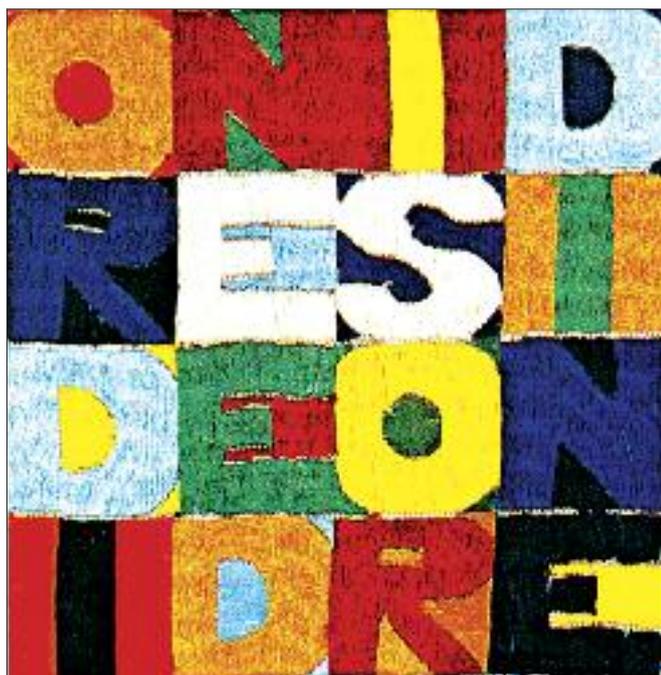
Aldo Carotenuto • Eugenio Borgna • Clarissa Pinkola Estés •

Duccio Demetrio • James Hillman • Testimonianze: Frascella

Età della vita e crisi di passaggio

Ordine e caos tra dentro e fuori

Bisogna avere un caos dentro di sé, per generare una stella danzante, scrive Nietzsche all'inizio del suo *Così parlò Zarathustra*. Una frase che è sempre molto piaciuta, tanto da meritarsi svariati utilizzi, non ultimo un bella t-shirt che permette di esibirla come messaggio a tutti. Tuttavia, resta un po' oscuro il perché di tanto successo per una citazione che nel testo di Nietzsche appare piuttosto misteriosa. Probabilmente ci colpisce la valutazione positiva del caos interiore, che di solito è stigmatizzato come male in nome dell'ordine che dovrebbe regnare sovrano. E così pensiamo che il caos sia il vero generatore di creatività, inventiva, novità, colore... contro il grigio monotono di una vita ordinata e prevedibile, da *travet* abitudinario.



Eppure il caos interiore -lo sappiamo bene- non è sempre fonte di gioiosa creazione, bensì sintomo di un disagio a volte anche profondo. La perdita dell'equilibrio genera sofferenza, lo smarrimento di non riconoscere più punti di riferimento sicuri apre una voragine che può partorire il "male di vivere". Questa esperienza che l'umanità vive da sempre nella sua storia è probabilmente alla base dei molti racconti e miti di creazione in cui il caos primordiale viene affrontato da una o più divinità perché possa svilupparsi la vita sulla terra. I simboli sono svariati nelle diverse tradizioni, ma anche molto affini; nella tradizione ebraico-cristiana, ad esempio, il Dio creatore più che far esistere

le cose le mette in ordine: *separò la luce dalle tenebre, la terra asciutta dalle acque...*

L'ultima tappa della nostra rassegna ci porta così dentro noi stessi, a fare i conti con il nostro divenire umani lungo il corso di tutta la vita, costruendo ciò che siamo, la nostra personalità e identità. Un cammino non scontato né lineare, ma costellato di fatiche, squilibri, crisi e sofferenze. Le discipline che possono aiutarci a chiarire quest'avventura sono psichiatria e psicoanalisi: non fanno parte strettamente delle scienze "dure", ma parlano un linguaggio che accompagna, orienta e molte volte aiuta.



BIBLIOTECA CIVICA DI BRUGHERIO



via Italia, 27 • tel. 039.2893.401
 biblioteca@comune.brugherio.mb.it
 www.comune.brugherio.mb.it
 catalogo online: www.biblioclick.it



Aperta al pubblico:

lunedì	9 - 12.30	-
martedì	9 - 12.30	14 - 19
mercoledì	9 - 12.30	14 - 19
giovedì	-	14 - 19
venerdì	9 - 12.30	14 - 19
sabato	9 - 12.30	14 - 18



VITTORIO LINGIARDI

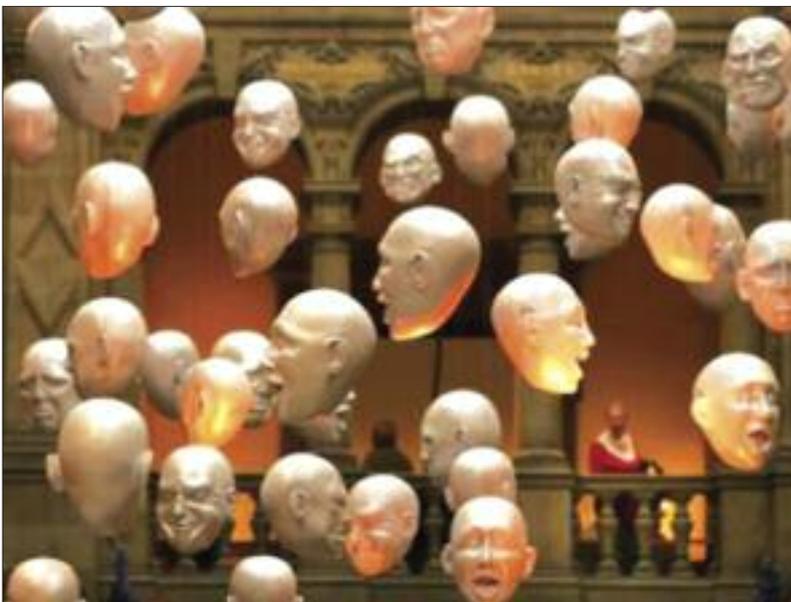
Tra ricerca, insegnamento, pratica terapeutica e... poesia

In una recente intervista, il nostro ospite ha dichiarato: *«Ho sempre cercato di tenere insieme due "anime": quella del ricercatore e quella del clinico. Perché sono convinto che la ricerca faccia bene alla clinica e la clinica faccia bene alla ricerca. Nel mio lavoro di ricerca e insegnamento, ma anche nelle mie scelte editoriali, ho sempre cercato di colmare lo scarto tra teoria e pratica clinica. Almeno di facilitare la connessione tra elaborazioni teoriche e pratiche cliniche. Il puro esercizio del pensiero, in psicoanalisi, non mi ha sedotto – forse perché, per formazione medica, la psicoanalisi è per me prima di tutto un metodo di cura».*



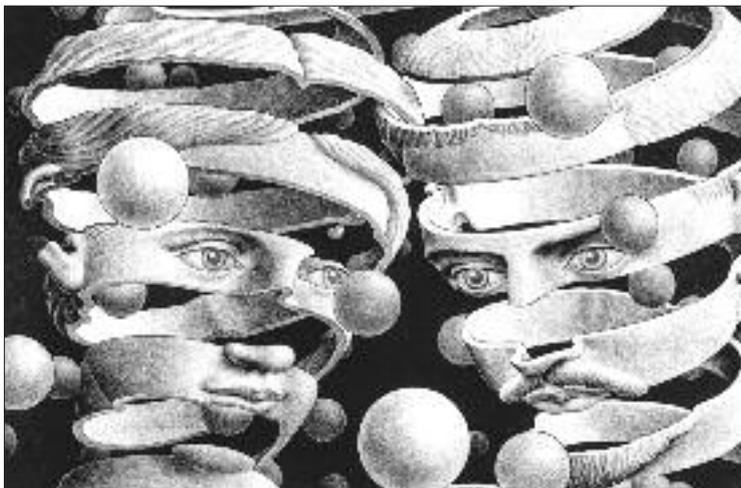
Meglio non si potrebbe sintetizzare il suo **costante sforzo di unire ricerca e cura, insegnamento e pratica terapeutica**. Il suo **impegno scientifico** (negli USA è appena stato pubblicato lo *Psychodynamic Diagnostic Manual PDM-2*, di cui Lingiardi è curatore scientifico) si affianca alla **docenza** presso la Sapienza, dove ha la cattedra di Psicologia dinamica, alla **pratica come psicologo analista**, alla pubblicazione di **libri**, non solo manuali per specialisti, all'attività come apprezzato **divulgatore** in svariate occasioni: basta digitare il suo nome su YouTube per accedere alle sue conferenze.

Ma c'è in realtà un ulteriore aspetto, poco usuale nel suo campo di azione, che lo connota in maniera unica: Lingiardi è **un poeta**. Circostanza che suscita curiosità, chi lo intervista spesso gli chiede come stanno insieme questi mondi così diversi. Così ha risposto recentemente, con parole che calzano a pennello con il tema della nostra rassegna: *«"A poem is an arrest of disorder" dice il poeta Robert Frost. La parola poetica è una parola scelta. Un tentativo, forse l'ultimo, di dare un senso alle cose, di ricomporle grazie a una disciplina creativa, che solo apparentemente è un ossimoro. È il luogo dove sto meglio, dove il disordine si arresta. Anche se per arrivarci bisogna aver patito, perché la poesia si nutre di malinconia. Senza movimento amoroso, senza desiderio, brama, paura, abbandono, non arriva un verso. Stando ai ruoli, l'analista ascolta e il poeta parla. Ma quello che unisce le due figure è la ricerca di una verità personale, propria e dell'altro. La ricerca dell'idioma, dell'origine di sé. Quella dell'analista e quella del poeta non sono certo la stessa professione, ma hanno entrambe bisogno della stessa pazienza artigianale, della stessa tensione all'autentico, della capacità di stare sospesi tra fatti e immaginazioni».*



I LIBRI DI VITTORIO LINGIARDI

Lingiardi è anzitutto uno psichiatra e uno psicoanalista. La sua produzione scientifica è costituita da alcuni manuali, che riguardano in particolare proprio lo studio della personalità e dei suoi "disordini".



«Fin da ragazzo la cosa che più mi ha interessato è stata il funzionamento della psiche. La letteratura mi ha sempre affascinato, era nei grandi romanzi che trovavo i miei "tipi psicologici". Ma leggere e osservare gli altri non mi bastava; mi sentivo attratto, forse caratterialmente inclinato, dall'esperienza della cura. Di me stesso e degli altri».

I meccanismi di difesa. Teoria clinica e ricerca empirica - [Cortina, 1994](#)

I disturbi della personalità. Un manuale per capire, un saggio per riflettere - [Il Saggiatore, 1996](#)

La personalità e i suoi disturbi. Un'introduzione - [Il Saggiatore, 2001](#)

La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento - [Cortina, 2014](#)



«La complessità della personalità umana è talmente evidente da far sembrare approssimativo ogni tentativo di descriverla: il pericolo della classificazione e del cercare di adattare delle generalizzazioni ai casi irripetibili dell'esperienza umana. D'altra parte, non possiamo negare che gli esseri umani, pur nella variabilità dei contesti culturali, hanno modi caratteristici di affrontare gli eventi, i problemi e le relazioni. Alcuni tratti del nostro modo di pensare, di fare esperienza e di comportarci tendono infatti a riproporsi e a rimanere relativamente stabili di fronte a stimoli diversi: ecco di nuovo il concetto di personalità».

PDM. Manuale diagnostico psicodinamico - [Cortina, 2008](#)

La valutazione della personalità con la SWAP-200 - [Cortina, 2003](#)

La definizione della diagnosi in psicologia clinica ed a maggior ragione in psicoterapia psicoanalitica è oggi più che mai una questione controversa. Nel problema della diagnosi confluiscono tradizioni, scuole, ricerche empiriche e punti di vista differenti e spesso distanti tra loro. L'attuale panorama internazionale, lungi dal trovare un consensus generale, è contrassegnato da alcuni elementi di novità di notevole importanza il cui impatto sulla pratica clinica è ancora da valutare, essendo la situazione storica in divenire. Uno degli elementi di novità è rappresentato dai gruppi di lavoro APA per la formulazione del nuovo DSM - V. Fra i problemi sul tappeto vi è quello dei disturbi di personalità, con una serie di questioni ancora apertissime.



*In rapporto alla questione della diagnosi, sulla scena internazionale è entrato prepotentemente lo **Psychodynamic Diagnostic Manual (PDM)** nel 2006, nato dalla collaborazione di 5 fra le più autorevoli associazioni psicoanalitiche internazionali. Il PDM nasce con il preciso intento di restituire alla diagnosi il suo senso autentico di valutazione delle funzioni mentali e comportamentali dei singoli individui senza perdere la rigosità delle categorie della ricerca empirica, candidandosi come strumento essenziale nella borsa da lavoro di tutti coloro che lavorano in psicologia clinica e in psicoterapia. La II edizione, **(PDM-2)** è stata da poco pubblicata negli Stati Uniti, non è ancora disponibile in lingua italiana.*

Da circa una decina di anni, inoltre, Drew Westen e Jonathan Shedler hanno pubblicato uno strumento diagnostico la cui affidabilità, validità ed utilità clinica si stanno dimostrando sempre più importanti man mano che si sviluppano le ricerche internazionali, la Shedler Westen Assessment Procedure - 200 (SWAP - 200) . La SWAP - 200 è uno strumento di tipo Q - sort molto maneggevole e in grado di dare una grande quantità di informazioni clinicamente rilevanti sul singolo caso relativamente a 11 disturbi di personalità e 12 fattori di funzionamento della personalità, oltre (cosa importantissima in psicoterapia) alla enorme sensibilità al cambiamento, per cui il terapeuta può facilmente valutare l'evoluzione del trattamento.



Nella sua attività di ricerca e di pratica terapeutica, uno dei campi in cui Lingiardi si è specializzato è quello dell'omosessualità, nelle sue varie articolazioni. Un tema complesso e molto attuale, se ne discute molto non solo in ambito specialistico. Identità di genere, diritti, omogenitorialità sono temi all'ordine del giorno, così come sono purtroppo di attualità episodi e manifestazioni di omofobia.

«Abbiamo a che fare con complessità inesauribili», sottolinea lo psichiatra, «e la verità è che ancora non sappiamo come esattamente le forze biologiche, la regolazione affettiva nelle relazioni primarie, le

identificazioni, i fattori cognitivi, l'uso che il bambino fa della sessualità per risolvere i conflitti dello sviluppo, le pressioni culturali alla conformità e il bisogno di adattamento contribuiscano alla formazione del soggetto e alla sua sessualità».

«Credo che uno dei motivi per cui l'omosessualità tout court (e ancor più un suo riconoscimento sociale) crea avversione, paura, diffidenza, derivi dalla preoccupazione per un disordine psicologico che diventa poi sociale. Una sorta di disagio all'idea che vi sia qualcosa di «femminile» in un uomo e di «maschile» in una donna. Da qui anche il bisogno di darsi una rassicurazione riguardo alla propria «mascolinità» o «femminilità». Un fondamento psicologico dell'omofobia, infatti, consiste in una polarizzazione difensiva dei ruoli di genere, che porta a temere/disprezzare i fantasmi di passività e dipendenza nell'uomo e di attività e autosufficienza nella donna».

Compagni d'amore. Da Ganimede a Batman, identità e mito nelle omosessualità maschili - Cortina, 1997

Prendendo le mosse dal motivo mitologico del rapimento di Ganimede da parte di Zeus e dall'idea di un legame tra alcuni percorsi omosessuali e la ricerca di un'esperienza spirituale, il libro analizza miti, poesie e simboli che attraversano il tempo. In questo viaggio avventuroso incontreremo l'aquila e il serpente, le frecce di san Sebastiano, gli amori di Michelangelo, gli standardi del Fuhrer, i recinti sacri di Sodoma, la voce di Maria Callas, il volo di Batman e Robin.

Linee guida per la consulenza psicologica e la psicoterapia con persone lesbiche, gay e bisessuali - Cortina, 2014

L'obiettivo è fornire a psicologi, psicoterapeuti e a tutti i professionisti della salute mentale gli strumenti di base affinché siano in grado di riconoscere e affrontare senza pregiudizi i molti temi che possono riguardare la vita delle persone lesbiche, gay, bisessuali e delle loro famiglie. Il volume, frutto di un'accurata analisi della letteratura scientifica unita a un'attenta riflessione clinica, si divide in tre parti: un excursus storico sul processo di "depatologizzazione dell'omosessualità"; le Linee guida per la consulenza psicologica e la psicoterapia con persone lesbiche, gay e bisessuali; quattro appendici con documenti che hanno "fatto la storia".

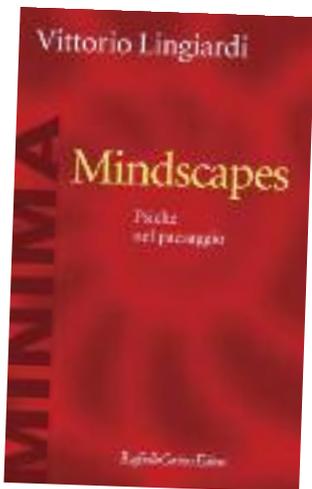


Citizen gay. Affetti e diritti - Il Saggiatore, 2016

Servendosi di una bibliografia precisa e aggiornata, Lingiardi costruisce il proprio discorso sui diritti omosessuali nella convinzione che il concetto di famiglia non sia unico e imm modificabile e che il mancato riconoscimento, pubblico e legale, di un legame affettivo fra due persone possa danneggiarne il benessere psicologico. Dedicava un intero capitolo all'analisi della letteratura sul soggetto, passando per Foucault, Kinsey, Freud e mettendo in luce come il concetto di (omo) sessualità sia solo una costruzione, sottoposto quindi ad una serie di vincoli psicologici, sociali, antropologici e politici. Poi, è la volta delle omofobie e dei meccanismi di coming out; infine, l'autore si dedica alla complessa e delicatissima questione delle famiglie omogenitoriali. E lo fa con competenze di psichiatra e con il supporto di una certa quantità di dati statistici.

C'è anche un Lingiardi divulgatore, che abbandona i toni da manuale per lasciar correre la penna a partire da una suggestione, in questo caso una frase: «Ci vogliono parecchi luoghi dentro di sé per avere qualche speranza di essere se stessi».

Mindscapes. Psiche nel paesaggio - Cortina, 2017



Il neologismo del titolo indica il filo rosso che l'autore insegue nei 14 capitoli di questo bel saggio: il rapporto tra la psiche/mente (mind) e il paesaggio (landscape), tra l'interiorità e i luoghi/ambienti, il tutto a partire da una frase di uno psicoanalista francese: "Ci vogliono parecchi luoghi dentro di sé per avere qualche speranza di essere se stessi". Lingiardi non parla dalla cattedra, ma colloquia col lettore e lo accompagna in un viaggio in cui si incontrano i molti posti necessari a formare quell'io interiore che impari a stare al mondo. Bisogna orientarsi ma anche perdersi, servono sia l'ordine sia il caos:

«Sapersi orientare in psicoanalisi significa esplorare meglio gli spazi compresi tra i punti cardinali: contemplare la vastità delle geografie relazionali, amorose, spirituali; imparare a viaggiare a diverse latitudini psichiche, cercando di negoziare i conflitti inevitabili; immaginare punti cardinali capaci di contenersi reciprocamente e di indicarci un sud dentro il nord, un est nell'ovest. E costruire nuove mappe».

Infine, il poeta.

La confusione è precisa in amore - Nottetempo, 2012

Alterazioni del ritmo - Nottetempo, 2015

Hanno scritto: "Il Lingiardi poeta dimentica di essere psicologo e terapeuta e si lascia andare alla musica del verso senza fare uso delle sue conoscenze scientifiche dell'anima. Il risultato sarebbe stato pedante. Questo ci ri-

sparmia la noiosa necessità di cercare nelle poesie di Lingiardi l'insegnamento psicologico. La buona poesia non insegna nulla, per fortuna".



Lo stesso autore, in un'intervista, racconta che «sono innamorato del linguaggio e non so comporre musica. La costruzione del verso è diventata il mio modo di osservare il mondo. Questo a volte mi aiuta anche nel lavoro di analista. Facilita il compito di stare a contatto con la memoria, i ricordi, i sogni».





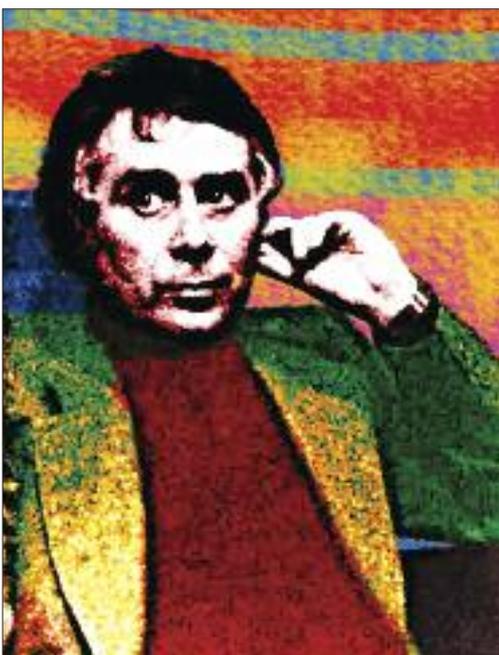
LIBRI CHE ACCOMPAGNANO ORDINE E CAOS DELLA VITA

Tutti sappiamo di avere dentro, compresenti, ordine e caos. La vita non è mai una passeggiata tranquilla, ma un percorso tortuoso, con passaggi e mutazioni non di rado dolorose. Spesso ci si sente smarriti, non si vede più la direzione. Poi però ci accorgiamo che proprio questo disorientamento ci ha aperto una strada inedita, nuove possibilità e modi di essere noi stessi... In questa avventura un libro può essere un buon aiuto e una buona compagnia; la biblioteca è un'ottima risorsa... Ma quali libri? Bisognerebbe chiedere a ciascuno e avremo risposte tutte diverse...



Come si costruisce allora una bibliografia di *libri che accompagnano*? Dovrebbe includere praticamente l'intero patrimonio del sistema bibliotecario, fatto di libri delle specifiche discipline -psichiatria, psicanalisi, psicologia... - trattate ai più diversi livelli, da quello più squisitamente scientifico a quello divulgativo. Cerchi i testi di Freud, Lacan, Jung? Ci sono. Cerchi manuali? Ci sono. Cerchi qualche libro di taglio psicologico per la vita di tutti i giorni? C'è! Ma un buon compagno nelle fasi della vita può essere un romanzo, una raccolta di poesie, ma anche -perché no?- un film o una particolare colonna sonora...

La scelta di questa sezione è allora del tutto arbitraria, abbiamo inserito una serie di autori e libri che in qualche modo hanno trovato almeno un lettore che ne abbia parlato bene dicendo di averne tratto giovamento.



ALDO CAROTENUTO

Psicoanalista di scuola junghiana, docente all'università di Roma e analista. Era nato a Napoli nel 1933, aveva studiato a Roma e a Torino, aveva vissuto a lungo negli Stati Uniti. La sua produzione, vastissima, testimonia di una ricerca che si concentra attorno alle tematiche della clinica psicoanalitica e dei rapporti tra psicoanalisi e letteratura. La ricerca che investe i rapporti tra psicoanalisi e letteratura è testimoniata da una ricca produzione, un itinerario di ritratti e di voci di artisti osservati alla luce della loro vita interiore. Carotenuto ha analizzato, tra l'altro, l'opera di Pasolini, di Kafka, di Dostoevskij, di Bousquet, di Shakespeare. L'arte, così come la psicoanalisi, è un percorso di liberazione delle energie creative individuali, imprigionate e bloccate da un'educazione rigida e errata o da gravi blocchi nevrotici. Tuttavia i complessi non testimoniano solo del blocco delle energie creative, ma anche delle strade che

la psiche persegue per liberarsi, per trasformare il dolore in strumento di riscatto e di creatività.

«È proprio nei momenti in cui la nostra anima viene lacerata, distrutta dalla sofferenza, che può esprimere la propria autenticità, il meglio di sé. Ogni palingenesi, ogni rinnovamento, presuppongono una “disintegrazione” delle forme precedenti, un passaggio nel caos, un ritorno alla confusione. Proprio per questa ragione, non dovremmo guardare unicamente con occhio critico ai momenti di vita che appaiono particolarmente dolorosi, difficili: persino la distruzione dell’anima può offrire implicazioni estremamente positive per lo sviluppo della nostra personalità. È come se nella lacerazione interiore dell’anima, il nostro istinto creatore e rinnovatore trovasse il nutrimento necessario per svilupparsi ed esprimersi. Generalmente, ogni impeto di trasformazione tende a rinnovare, a riorganizzare la disarmonia e questa appare essere una regola basilare del funzionamento dell’universo».

L’anima delle donne - Bompiani, 2004

Oltre la terapia psicologica - Bompiani, 2004

Il tempo delle emozioni - Bompiani, 2003

La chiamata del daimon - Bompiani, 2001

Il fondamento della personalità - Bompiani, 2000

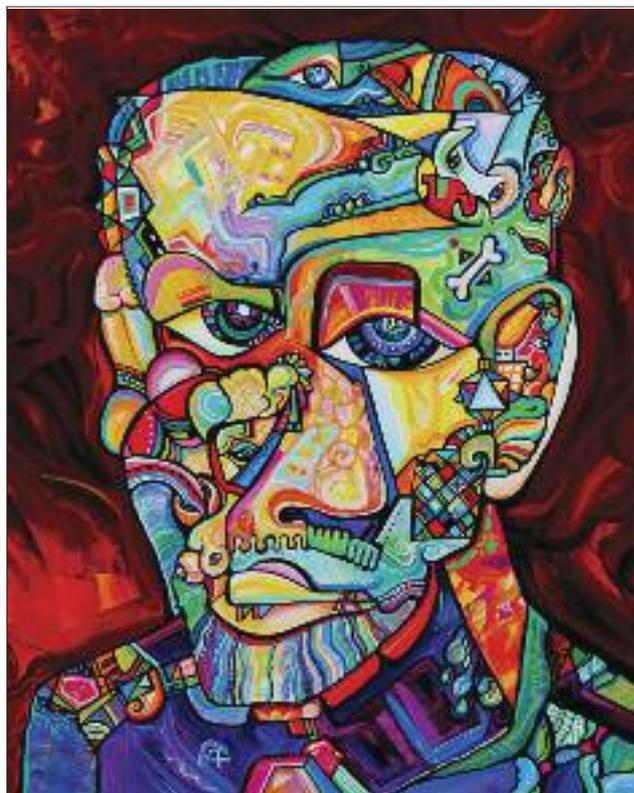
Attraversare la vita - Bompiani, 1999

Vivere la distanza - Bompiani, 1998

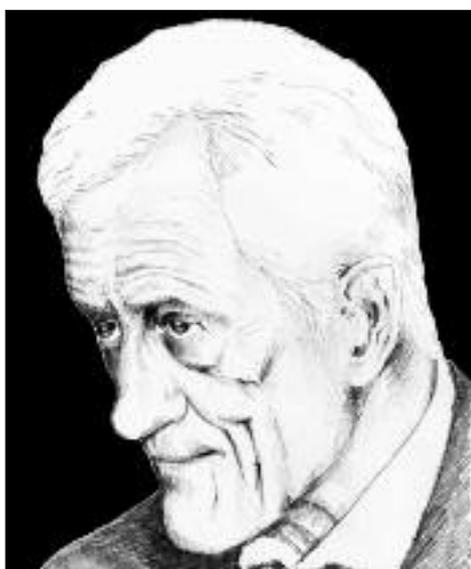
L’eclissi dello sguardo - Bompiani, 1998

I sotterranei dell’anima - Bompiani, 1993

Amare tradire. Quasi un’apologia del tradimento - Bompiani, 1991



«Durante la vita che ci è data, il compito individuale è la propria maturazione, un’individuazione tanto più piena quanto più alte saranno le mete fissate, gli obiettivi che la nostra ricerca si è proposta. Il suicidio, nel suo senso psicologico di totale fallimento esistenziale, è purtroppo molto più facile da raggiungere di quanto si creda. Compire un atto di fede in se stessi significa allora contrapporsi a qualsiasi scelta di vita che equivalga a una morte psicologica. Ogni scelta che ci distoglie dalle nostre responsabilità è una scelta di morte, giacché si può essere morti senza saperlo».



EUGENIO BORGNA

Nato nel 1930 a Borgomanero, si è laureato in Medicina, conseguendo la specializzazione in Malattie nervose e mentali. È libero docente in Clinica delle malattie nervose e mentali dell’Università di Milano dal 1962. Dal 1970 al 1978 è stato direttore dell’Ospedale psichiatrico di Novara, mentre dal 1978 è responsabile del Servizio di Psichiatria dell’Ospedale Maggiore di Novara. Si è occupato, in particolare, di psicopatologia delle depressioni e delle schizofrenie. Lo caratterizza una grande passione per la soggettività, per l’interiorità dei pazienti.

«Le esperienze che ho fatto coi malati, e che hanno segnato la mia vita, mi hanno permesso di cogliere il dolore nelle sue radici di senso. Soprattutto le esperienze che ho potuto fare nei lunghi anni che ho vissuto in manicomio accanto alle persone più deboli e più fragili, incrinata dalla sofferenza, mi hanno dimostrato che laddove c'è un'esperienza del dolore, cresce immediatamente la percezione dell'insufficienza dei godimenti esterni, effimeri, temporanei, e cresce il desiderio di qualcosa che oltrepassi il contingente, l'attuale e ci porti verso l'infinito, alla ricerca di Dio. In quell'esperienza parole apparentemente astratte come "significato del dolore", "accoglienza del dolore", "conoscenza attraverso il dolore", sono diventate realtà. Sono realtà oggi calpestate e combattute dalla società che si riconosce negli idoli della comunicazione televisiva e digitale, ma sta di fatto che la realizzazione più profonda di una vita che non sia chiusa dentro ai muri dell'egoità, per non dire dell'egoismo, si può ottenere soltanto se partiamo dalla coscienza che noi siamo anche ciò che diamo agli altri, che realizziamo fino in fondo le nostre aspirazioni solo quando siamo in relazione con gli altri.

La psichiatria è una disciplina insieme rigorosa e umana. Ha bisogno della riflessione psicologica, del confronto con la filosofia, della voce dei poeti».

L'ascolto gentile - Einaudi, 2017

Le parole che ci salvano - Einaudi, 2017



Le passioni fragili - Einaudi, 2017

Responsabilità e speranza - Einaudi, 2016

Il tempo e la vita - Einaudi, 2015

La fragilità che è in noi - Einaudi, 2014

La dignità ferita - Einaudi, 2013

Di armoni risuona e di follia - Einaudi, 2012

La solitudine dell'anima - Einaudi, 2012

Le emozioni ferite - Einaudi, 2009

Come in uno specchio oscuramente - Feltrinelli, 2007

Le figure dell'ansia - Feltrinelli, 2005

«Felicità, paura, gioia, angoscia, tristezza, disperazione e nostalgia (che è fatta di gioia e di dolore)... Le emozioni nascono in noi come espressioni del nostro carattere, dell'educazione, delle esperienze. Le grandi emozioni si presentano indipendentemente da qualsiasi faticosa disperata intenzione di soffocarle e superarle, perché sono moti costitutivi della condizione umana. Cancellare l'esperienza della paura non solo è inutile e dannoso, ma è impossibile. Anche William Shakespeare ricordava che il dolore stesso ha bisogno di essere espresso. E Agostino nelle Confessioni diceva: "Possiamo sapere il numero dei capelli che abbiamo in testa ma non quello delle emozioni"».





CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Scrittrice e psicoanalista. È stata direttrice del C.G. Jung Center di Denver e ha conseguito il dottorato in etnologia e in psicologia clinica. Si è specializzata in tradizioni orali ed etniche ormai quasi scomparse. È cresciuta in un villaggio rurale di 600 persone in prossimità dei Grandi Laghi. Nata da una famiglia ispano-messicana, all'età di 4 anni è stata adottata da una famiglia ungherese.

«Le mie osservazioni ed esperienze nel corso di oltre venti anni di pratica, sia con uomini che con donne, mi hanno portato alla convinzione che, qualunque sia la condizione, la fase o la tappa di vita della persona, quest'ultima deve possedere forza psicologica e spirituale per andare avanti, tanto nelle piccole cose quanto nelle tempeste che di quando in quando si scatenano nella

vita di ognuno. La forza non si attinge dopo aver salito una scala o arrampicato una montagna, nemmeno dopo esserci "riusciti". Il rafforzamento di una persona risulta essenziale per lo sforzo, soprattutto nel prima, nel durante e anche nel dopo. Sono convinta che l'attenzione e la fede nella natura dell'anima costituisca la quintessenza della forza. In qualunque momento ci sono molte cose che possono seminare sconcerto nell'anima e nello spirito, provando a distruggere le intenzioni, o esercitando pressione affinché le domande davvero importanti vengano dimenticate. Domande inerenti non soltanto la pragmatica di una situazione ma domande del tipo "Dov'è l'anima di questa questione?". La persona allora avanza nella vita, guadagna terreno, risarcisce l'ingiustizia, espone al vento il suo viso grazie alla forza spirituale».

I desideri dell'anima - Frassinelli, 2014

Storie di donne selvagge - Frassinelli, 2008

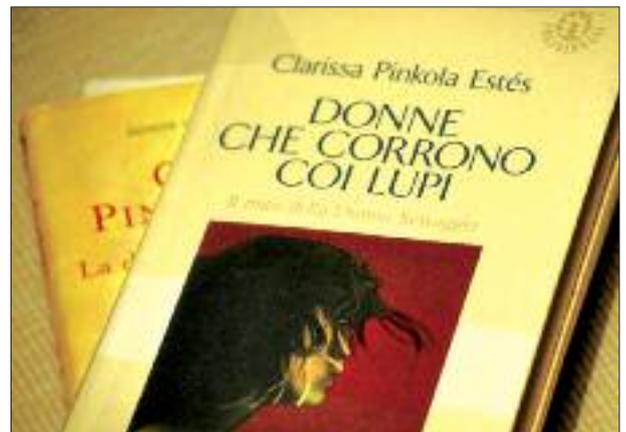
La danza delle grandi madri - Frassinelli, 2006

L'incanto di una storia - Frassinelli, 1997

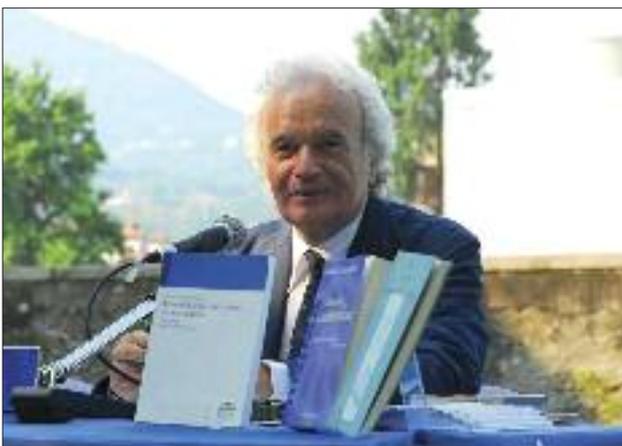
Il tempo e la vita - Einaudi, 2015

Il giardiniere dell'anima - Frassinelli, 1996

Donne che corrono coi lupi - Frassinelli, 1993



«Andate e lasciate che le storie, ovvero la vita, vi accadano, e lavorate queste storie della vostra vita – la vostra, non quella di qualcun altro, riversateci sopra il vostro sangue e le vostre lacrime e il vostro riso finché non fioriranno, finché non fiorirete».



DUCCIO DEMETRIO

Ha insegnato Filosofia dell'educazione e di Teorie e pratiche della narrazione, ora è direttore scientifico della Libera università dell'Autobiografia di Anghiari (AR), da lui fondata nel 1998 con Saverio Tutino e di "Accademia del silenzio". Si occupa di pedagogia sociale, educazione permanente, educazione interculturale ed epistemologia della conoscenza in età adulta.

«La necessità di raccontarsi con la penna tra le dita è un bisogno umano, che ha naturalmente sempre favorito le aristocrazie alfabetizzate, di difesa della memoria personale, di comunicazione, di lasciare ad altri la testimonianza della propria vicenda. Scrivere in prima persona offre benessere, lenisce ferite del corpo e dell'animo. Scriviamo perché sentiamo così di ritrovarci o di riscoprire chi siamo nelle situazioni nelle quali ci sentiamo disorientati, privi di luoghi affettivi e fisici. La scrittura, insomma, può essere un antidoto al caos, perché ci offre mappe mentali e autostima. Quando pensiamo a noi stessi non facciamo altro che ribadire la nostra esistenza e quella parte di noi che sempre sarà invisibile agli altri. La scrittura ci consentirà di rivelare di noi quanto siamo disponibili a raccontare, tuttavia, qualcosa di incomunicabile – ignoto a noi stessi – ci renderà assolutamente unici. Ci sono luoghi insondabili e noi ne siamo i primi portatori e rappresentanti. La scrittura ci aiuta a rivelarci e a nasconderci».



L'interiorità maschile. Le solitudini degli uomini - Cortina, 2010

La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali - Cortina, 2008

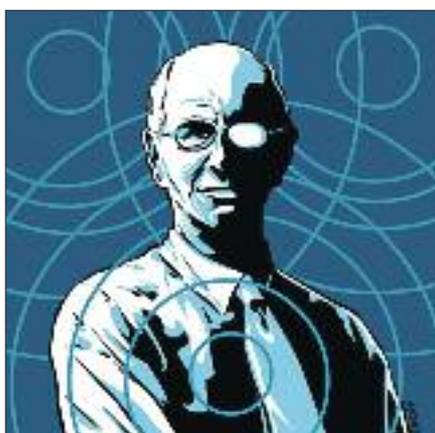
In età adulta. Le mutevoli fisionomie- Guerini, 2005

Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé - Cortina, 2003

Elogio dell'immaturità. Poetica dell'età irraggiungibile - Cortina, 1998

Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé - Cortina, 1996

«Quando ci avviciniamo alla pagina bianca dobbiamo prima di tutto chiederci: perché ci sconvolge? Solo a quel punto si trasformerà in una bussola per uscire dal caos della propria vita, e, in tempi di crisi e alienazione, la penna diventerà il mezzo propedeutico a una narrazione di noi stessi che non sarà mai un evento narcisistico, vuoto, edonistico: perché scrivere comporta una continua domanda sul senso dell'esistenza. Ferite e gioie comprese».



JAMES HILLMAN

Nato ad Atlantic City nel 1926, ha conseguito nel 1949 il master all'Università di Zurigo, facendo il training psicoanalitico al Carl Gustav Jung Institute. Dal 1952 al 1953 visse in India, poi a Zurigo, divenendo allievo di Jung, poi direttore dell'Istituto. Psicoanalista e filosofo, Hillman è il fondatore della psicologia archetipica, carismatico terapeuta e autore di bestseller che gli hanno fatto guadagnare il titolo di "poeta dell'anima".

«Non sono critico verso le persone che fanno psicoterapia. Il terapeuta è come nella trincea, perché deve fronteggiare un terribile ammontare dei fallimenti sociali, politici ed economici del nostro sistema. Si deve occupare di tutti i rifiuti e i fallimenti umani; lavora duro senza molti riconoscimenti e le ditte farmaceutiche stanno tentando di eliminarlo. Così, certamente, non sto attaccando loro, sto attaccando la teoria dietro la psicoterapia, perché vede ogni problema come soggettivo, personale, mentre i problemi spesso provengono anche dall'ambiente esterno.

Quello che intendo dire è che, se un bambino ha dei problemi o è scoraggiato, il problema non è solo dentro il bambino; è anche nel sistema, nella società. Il punto di vista occidentale abituale è credere che qualcosa sia sbagliato nella persona. Trattiamo le persone allo stesso modo con il quale trattiamo l'automobile. Portiamo il povero bambino da un medico e gli chiediamo: "Che problema ha? Quanto mi costerà? Quando posso tornare a riprendermelo?" Non possiamo cambiare qualcosa finché non abbiamo delle idee fresche, finché non iniziamo a vedere le cose in maniera diversa. Il mio obiettivo è quello di creare una "terapia di idee", di cercare di portare nuove idee, così che possiamo vedere gli stessi problemi in modo diverso».

Il codice dell'anima. Carattere, vocazione e destino - Adelphi, 1997

La forza del carattere. La vita che dura - Adelphi, 2007

Cent'anni di psicanalisi e il mondo va sempre peggio - Rizzoli, 2006

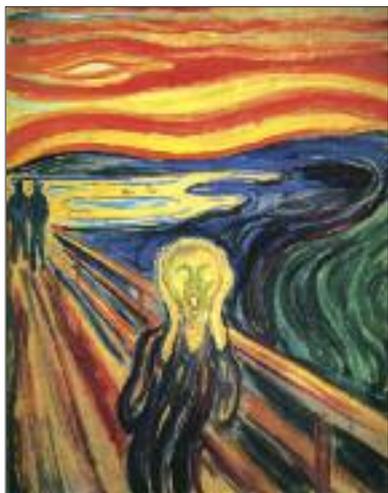
Il linguaggio della vita - Rizzoli, 2005

L'anima del mondo e il pensiero del cuore - Adelphi, 2002

Puer aeternus - Adelphi, 1999



«La terapia, o l'analisi, non è solo qualcosa che gli analisti fanno ai pazienti, essa è un processo che si svolge in modo intermittente nella nostra individuale esplorazione dell'anima, negli sforzi per capire le nostre complessità, negli attacchi critici, nelle prescrizioni e negli incoraggiamenti che rivolgiamo a noi stessi. Nella misura in cui siamo impegnati a fare anima, siamo tutti, ininterrottamente, in terapia».



TESTIMONIANZE

Un altro filone di testi che possono accompagnare chi sta cercando di riconoscere e gestire l'ordine e il caos interiori è quello delle testimonianze in prima persona di chi ha vissuto un'esperienza tipicamente di disagio psichico e la racconta, perché altri possano riconoscersi, non sentirsi soli o "gli unici sbagliati", e così provare a fare i conti con questo disordine che sconvolge una vita e a volte la fa riemergere più pura e viva di prima...

Tra i moltissimi esempi, ne citiamo due soltanto, a mo' di esempio.

Christian Frascella, Il panico quotidiano - Einaudi, 2013

L'autore è un giovane scrittore torinese che ha deciso di mettere nero su bianco la sua vicenda personale fortemente segnata dagli attacchi di panico: «Dovevo essere molto brutale, perché solo così si può raccontare il panico. È una malattia che fa schifo, un dolore dell'anima per raccontare il quale non potevo che essere profondamente sincero. Ero abituato a un passo più leggero, più ironico, ma quando ho cominciato questo libro è stato il libro a impormi lo stile».



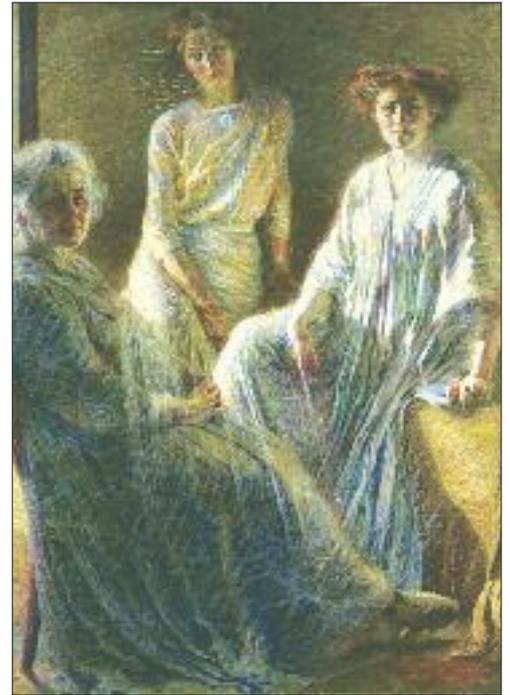
Simona Vinci, Parla, mia paura - Einaudi, 2017

Anche la scrittrice e traduttrice milanese rompe il tabù del silenzio e racconta la sua esperienza di ansia, panico, depressione: «La paura, le paure, mangiano l'anima ed è meglio occuparsene prima che venga digerita e di noi non resti più nulla. È sulla paura che si edificano muri di ogni tipo».



ETÀ DELLA VITA E CRISI DI PASSAGGIO

Esperienza di tutti quanti è che la vita non scorre come un fiume tranquillo, dal corso sicuro e prevedibile. Ci sono crisi e momenti di passaggio, che richiedono di cambiare pelle e aprirsi a un futuro nuovo e imprevedibile. Momenti di caos che perturbano l'ordine consolidato, scuotono l'animo fin nel profondo e d'improvviso, quando sembrava ormai di annegare, aprono a una nuova stagione di vita. Proponiamo qui qualche titolo utile a comprendere e accompagnare questi passaggi.



Romano Guardini, Le età della vita. Loro significato educativo e morale - Vita e Pensiero, 1992 [ediz. originale tedesca: 1953]

«Possiamo considerare l'esistenza umana sotto molti aspetti; eppure, la sua natura è tale che non riusciamo a coglierla da nessun punto di vista in modo esauriente. Uno di questi sta nella tensione particolare tra l'Identità della persona e il mutamento dei tratti che la qualificano. Qui disponiamo di uno spazio assai limitato; pertanto la scansione delle fasi procederà secondo periodi molto ampi, ci occuperemo cioè del bambino, del giovane, dell'adulto, dell'uomo maturo e dell'anziano. Tra un fase e l'altra ci sono crisi tipiche. Queste fasi sono vere e proprie forme di vita che non si possono dedurre l'una dall'altra». Così il pensatore tedesco inizia la sua disamina della vita umana "per età", un testo che ancora fa da punto di riferimento per chi voglia avere dei nomi e delle immagini, soprattutto se si trova al mezzo di un guado tra una fase e l'altra, tempo di crisi e di caos...

Carlo Maria Martini, Le età della vita. Una guida dall'alba al tramonto dell'avventura umana - Mondadori, 2010

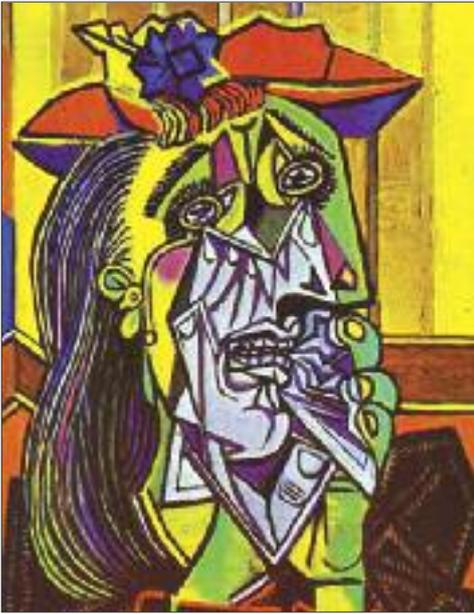
Un'intelligente raccolta delle meditazioni che il cardinal Martini ha offerto ai milanesi lungo tutto l'arco del suo mandato, che hanno a tema la sapienza da conquistare per vivere bene le diverse fasi della vita umana. Parole intrise di spirito evangelico, che però sanno parlare a tutti, anche a dubbiosi e non credenti: tutti siamo in ricerca di un modo degno e saggio di vivere quei decenni della nostra esistenza che sono l'unica vera ricchezza che possediamo.



Alba Marcoli, Passaggi di vita.

Le crisi che ci spingono a crescere - Mondadori, 2010

Scomparsa nel 2014, la Marcoli è stata una psicologa clinica di formazione analitica junghiana, che a avuto una lunga esperienza sia nel campo dell'insegnamento che della psicoterapia. Famoso il suo uso delle fiabe per affrontare i disagi infantili. In questo libro analizza i numerosi momenti di transizione che tutti attraversiamo. In questi passaggi ognuno di noi deve fare la fatica di perdersi per ritrovarsi. Sono le stazioni di transito della vita: stazioni perché ci si deve necessariamente fermare e di transito perché prima o poi se ne riparte.



Luciano Manicardi, La crisi dell'età di mezzo -

EDB, 2015

Tutti sappiamo a memoria che a metà della nostra vita succede di ritrovarsi in una "selva oscura": ciò che Dante scrisse (a 37 anni) nel Trecento è una verità che ancor oggi sperimentiamo: c'è un momento di passaggio nella vita umana che si configura come un vero e proprio tsunami che sconvolge quanto vissuto in precedenza. Manicardi, monaco della comunità di Bose, attinge alla sapienza contenuta in diverse fonti (le Scritture, la letteratura, la psicologia...) per aiutare il lettore a riconoscere e vivere bene questo momento cruciale e decisivo. Poche pagine ma di grande utilità, che si concludono con l'appello: «Non sprecate la crisi!».

Anselm Grun, 40 anni. Età di crisi o tempo di grazia - Mes-

saggero, 2002

L'autore osserva la crisi dell'età di mezzo nel suo convento di benedettini e la prima parte del libro si muove in una prospettiva di tipo spirituale. Ma ci vuol poco a passare a una visione più generale sulla vita umana: i 40 anni rappresentano il momento di una grande svolta per ogni persona. Una stagione di crisi non in senso solamente negativo, ma come possibilità di nuove scelte più maturanti e arricchenti.

Flavia Facco, L'invisibile in menopausa. Psicologia del benessere nella crisi di transizione della mezza età - Franco Angeli, 2005

Per le donne si tratta di un passaggio delicato, spesso vissuto in solitudine e interpretato come sconfitta e irreversibile decadenza. Facco è psicologa psicoterapeuta e specializzata in arte terapia, in questo libro descrive una crisi di transizione che sembra invisibile perché non si mostra ai nostri occhi e si svolge invece negli spazi intimi della mente e del cuore delle donne e difficilmente raggiunge spazi socialmente condivisi.

Massimo Ammaniti, La curiosità non invecchia. Elogio della quarta età - Mondadori, 2017

«Forse si invecchia veramente solo quando non ci si stupisce più, quando si dà tutto per scontato e la vita sembra non riservare più sorprese. Ma si può essere vecchi e mantenere il gusto della conoscenza e sapersi ancora meravigliare degli insoliti colori di un tramonto, di un fiore che si schiude o di una bambina che ti sorride con aria divertita.» Il nuovo libro di Massimo Ammaniti è una riflessione sulla terza e quarta età, e più in generale sulla vecchiaia, stimolata anche dalle testimonianze di ottantenni e novantenni protagonisti della vita culturale e politica del nostro paese (come Andrea Camilleri, Raffaele La Capria, Aldo Masullo, Mario Pirani, Alfredo Reichlin, Luciana Castellina, Angela Levi Bianchini) che ora raccontano di come e quanto è cambiato il loro modo di vivere i sentimenti e le esperienze propri della vita di ogni essere umano. C'è un segreto? Sì, non lasciarsi sopraffare dalla rabbia e dal rancore, non ripiegarsi su se stessi, ma continuare a coltivare affetti, interessi e passioni, a rimanere agganciati al presente e a fare progetti per il futuro, magari condividendo in modo partecipe quelli di figli e nipoti.





ORDINE E CAOS TRA DENTRO E FUORI

Il rapporto tra l'ordine/ disordine esteriori ed interiori cambia lungo il corso della vita. La stanza di un adolescente, l'icona per antonomasia del caos insopportabile all'adulto, non è indice di un disordine o malessere interiore... A un'età più matura l'ordine dei vari ambienti di vita sembra davvero in stretto dialogo con il mondo interiore. Il nostro modo di "tenere" le cose dice molto su come siamo "dentro" e un nuovo comportamento esteriore può influenzare, in bene o in male, il nostro benessere interiore. Su questo aspetto, apparentemente banale, ci sono alcuni libri curiosi, che a molti lettori sono sembrati utili per ragionare ben al di là dei problemi concreti e materiali che trattano. Curioso è anche il contrasto, quasi una sfida tra ordine e disordine: chi ci è più utile?



Marie Kondo

Il magico potere del riordino. Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita- Vallardi, 2014

96 lezioni di felicità - Vallardi, 2016

L'autrice ha dedicato le sue energie a insegnare un metodo, che definiremmo di "economia domestica", per tenere in ordine le proprie cose e la propria casa. Le ha dato il suo nome: "metodo KonMari": «Il mio metodo prevede di riordinare tutto in una volta e il più velocemente possibile. Non è qualcosa che si possa fare a spizzichi e bocconi, o quando vi ritrovate con un po' di tempo libero. È un impegno vero. Ovviamente quasi tutti lavorano, hanno famiglia e altri impegni, ma direi che se

non trovate almeno dieci ore a settimana da dedicare al mio metodo, è possibile che i risultati vi deluderanno».

«Riordinare ci fa stare bene perché è un modo di prenderci cura di noi stessi. Vivere in ambienti ordinati ci costringe a guardarci dentro, a conoscerci più a fondo, ad affrontare le nostre paure. Dopo aver fatto questo lavoro su noi stessi, avremo anche imparato ad apprezzarci di più».



Anne Maria Canda, Il dolce potere del disordine - Bompiani, 2015

Un'altra scrittrice nippo-francese interviene nel campo dell'economia domestica, ma per tessere l'elogio del disordine,

aprendo il suo libro col noto aforisma di John Lennon: "La vita è qualcosa che succede mentre uno è impegnato a fare altre cose". La penna moderna e scattante di Canda si spende per illustrare, con dovizia di particolari, perché è importante vivere—prendendo dunque le mosse dalla frase di apertura—piuttosto che impiegare il proprio tempo nel rimettere in ordine, anche perché la parola "riordinare" presuppone un ritorno a un ordine preesistente, mentre in natura non esiste alcun ordine precostituito. La natura è essa stessa per definizione "caos". «La cosa che mi preoccupa di più è il fatto che l'idolo dell'ordine ci porta fuori strada, facendo di noi i falsi discepoli di una falsa religione del senso della vita».



Eric Abrahamson, David H. Freedman, **La forza del disordine.** I benefici nascosti del caos: dall'economia globale alla vita -

Rizzoli, 2007

Questo libro, infatti, dimostra scientificamente che considerare il disordine come sinonimo di scarsa produttività, poca serietà, inaffidabile approssimazione, sottovalutando il ruolo della pura e semplice casualità nelle nostre vite, è un errore. Attraverso una gran varietà di esempi, tratti dal mondo della politica, dell'economia e della scienza, scopriremo che un po' di sano disordine aiuta a pensare fuori dagli schemi e può rivelarsi molto utile. Il nostro cervello è programmato per interagire con un ambiente complesso, e una sovrabbondanza di stimoli può incentivare la fantasia e sollecitare la creatività.

Lucia Larese

Spaceclearing. Libera il tuo spazio, trasforma la tua vita! - Edizioni Mediterranee, 2013

Decluttering. Spaceclearing fra le stanze della nostra vita: ordine in casa, spazio nel cuore - Edizioni Mediterranee, 2015

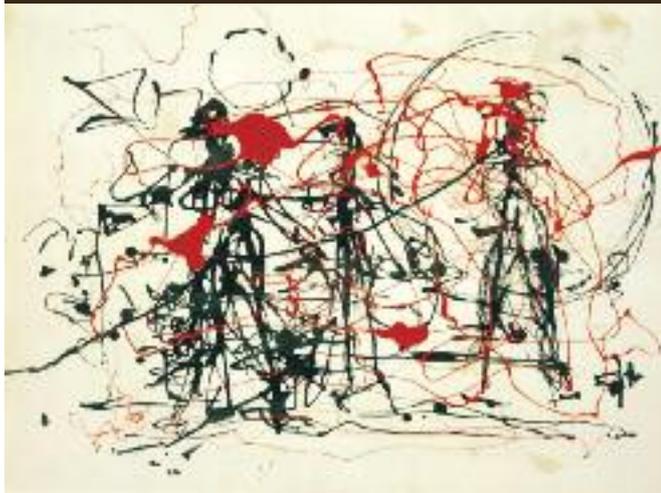


«Si diventa ordinati, o comunque si migliora il proprio ordine, quando ci si rende conto che abbiamo un problema e si prende la decisione di fare qualcosa. Per superare le resistenze bisogna innanzitutto prendersi un impegno, anche piccolo, e portarlo a termine: questa è la chiave. Può essere un cassetto del bagno, dell'armadio o un intero garage, dipende da quello che vogliamo fare, ma l'importante è prendersi un impegno commisurato alle nostre forze e completarlo. Nel momento in cui avremo completato e quindi ci sentiremo meglio, avremo già superato una resistenza, cioè quella del pensiero negativo di dire "non ce la faccio", perché abbiamo dimostrato che invece ce la possiamo fare.

Il metodo che ho messo a punto prevede una serie di regole molto semplici da mettere in pratica, ma è soprattutto un



percorso interiore che fai attraverso gli oggetti. Durante questo percorso ti rendi conto che certe situazioni della tua vita non vanno bene e sono in qualche modo collegate agli oggetti. Se riesci a lasciarli andare, con amore, con pace, con serenità, li lasci andare per sempre e quindi anche le tue relazioni e la tua vita migliorano».



L'ORDINE E IL CAOS

*«In ogni caos c'è un cosmo,
in ogni disordine un ordine segreto» (C. G. Jung)*



novembre 2017

bibliografia a cura di Ermanno Vercesi