

# Dulcis in Fundo

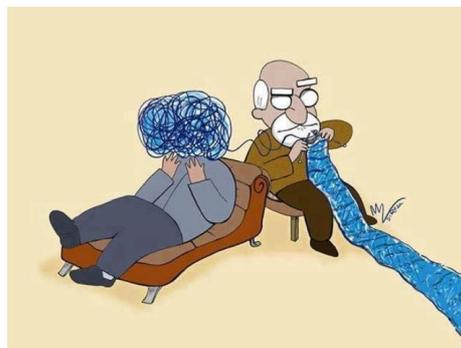
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

# La pagina della Psicologa...

*Dott. Rachele di Leo*



## **L'animazione come esperienza transizionale**

L'importanza dell'animazione è legata a un suo significato irrinunciabile: l'animazione è al contempo creazione e godimento di momenti di vita privilegiati, nei quali l'aspetto ludico-ricreativo concorre a determinare nei partecipanti una stabile ricaduta in termini di motivazione e in generale di benessere psicologico. Nel richiamo ad una delle principali tematiche di Donald Winnicott - tra i maggiori esponenti della scuola psicoanalitica inglese - l'animazione può essere interpretata anche come una sorta di "esperienza transizionale", fluttuante tra desiderio ed effettività, a metà strada, cioè, tra l'esperienza del mondo basata sull'esame di realtà e su parametri oggettivi e l'esperienza soggettiva e intimistica dei propri sentimenti e delle proprie fantasie. Nel bambino il passaggio attraverso l'esperienza transizionale segna un percorso evolutivo che lo accompagna dal mondo interiore, dove regna l'onnipotenza della soggettività, al riconoscimento della realtà esterna e oggettiva con la quale gli è quotidianamente richiesto il confronto.

Tuttavia, "l'esperienza transizionale non è semplicemente un interludio dello sviluppo, ma resta un regno teneramente ricordato e altamente valutato nel corso dell'esperienza adulta sana. E' qui che possiamo lasciare vagabondare i nostri pensieri, senza preoccuparci ne' della logica e della validità nel mondo reale, ne' del rischio che le nostre fantasticherie ci portino in un regno totalmente soggettivo, solipsistico, facendoci perdere completamente di vista il mondo reale. L'esperienza transizionale ha le sue radici nella capacità di gioco del bambino; in forma adulta si esprime come capacità di giocare con le proprie fantasie e idee, e con le possibilità del mondo, in una maniera che di continuo apre le porte al sorprendente, all'originale, al nuovo. Nell'esperienza transizionale manteniamo libero l'accesso alla nostra "miniera" più privata di pensieri e di immagini senza sentircene responsabili alla chiara e dura luce della realtà obiettiva".

L'analogia tra esperienza transizionale e animazione si sviluppa attraverso le caratteristiche stesse della "transizionalità" e del gioco: l'oggetto transizionale dell'esperienza infantile è in certo senso "creato" dalla soggettività del bambino ma è riconosciuto dalle figure genitoriali nella sua evidente appartenenza oggettiva; similmente, l'attività di animazione nasce dai desideri e dai bisogni soggettivi dei partecipanti ma appartiene ad una riconosciuta realtà quotidiana e ad un contesto fisico e sociale dai contorni oggettivi ben definiti. Quanto al gioco, sia nel bambino sia nell'adulto, è da intendersi al contempo come matrice e come espressione dell'esperienza transizionale; il gioco, variamente interpretato, costituisce una delle dimensioni imprescindibili dell'animazione in senso generale. Se per il bambino il gioco costituisce un'attività insospettabilmente seria e impegnativa poiché in esso simbolizza e rappresenta quegli schemi ideativi e comportamentali che, reinventati e trasformati più volte, figureranno come porzioni della struttura personologica e cognitiva con la quale affronterà il mondo, per l'adulto è da intendersi, al contrario, come capacità di sdrammatizzazione, ossia come capacità di ridimensionare e di controllare con serenità e distacco le situazioni reali, uscendo fuori dalle quali è possibile osservarle da altri punti di vista, elaborando soluzioni alternative e introducendovi pertanto quelle variazioni recuperate dal proprio immaginario inteso come patrimonio qualitativo e simbolico. Da un lato quindi il gioco è un'attività di preparazione e prova per la realtà oggettiva, dall'altro invece è uno scostamento, una deviazione da quest'ultima attraverso il consapevole accesso all'immaginario e alle sue pressoché infinite possibilità, cui attingere nuove risorse.

L'animazione come esperienza transizionale risulta in questo senso un mezzo utile all'anziano per riappropriarsi degli aspetti caratteristici sia della dimensione inter-soggettiva del "mondo della vita" sia della (ri)scoperta del regno dell'immaginario e della creatività aspetti che, come abbiamo detto in precedenza, possono attribuirgli in quanto anziano una peculiare identità, consentendogli di esplicitare in modo originale ed efficace quelle potenzialità altrimenti frustrate se restano collegate a un'espressione di se' socialmente non più richiesta e richiedibile.

E' attraverso l'esercizio della creatività e dell'immaginazione, del gioco e dell'inventiva che questi stessi aspetti vengono recuperati, ma senza che si trasformino in una fuga regressiva. Questi aspetti rappresentano invece uno stimolo per un "andare avanti", per un cambiamento, una trasformazione nel miglioramento, nel completamento di se stessi, nella piena presa di coscienza della propria esperienza umana e delle proprie risorse. Non si ritorna bambini nel momento in cui si riscopre la capacità di giocare; tuttavia si migliora come adulti e, come anziani, si ha la possibilità di inaugurare un diverso atteggiamento nei confronti della vita, quella di tutti i giorni, esercitando una modalità più stimolante per agire, per pensare, per comprendere. Da ciò segue che, in generale, la finalità dell'animazione, in particolare se rivolta agli anziani (soprattutto quando si sviluppa intorno a programmi di contenimento della demenza e della disabilità cognitiva o a veri e propri interventi riabilitativi e non soltanto intorno alla necessità della costruzione del tempo libero), consiste nel raggiungimento e soprattutto nel mantenimento di un'impronta motivazionale personalizzata, di un abbozzo concreto, sia pure generico, per iniziative più o meno finalizzate, di un canovaccio progettuale fatto di novità, di scoperte e desideri di autorealizzazione, di un

accresciuto interesse per se stessi e per il proprio benessere, di un ventaglio di "schemi di gioco", infine, validi per diverse situazioni. Se questo insieme di finalità è perseguito attraverso il naturale coinvolgimento di più persone e la fattiva collaborazione di un gruppo (come, nel migliore dei casi, può avvenire nei centri per anziani, nelle case di riposo, nei reparti di geriatria, nelle comunità e nelle residenze protette, nei contesti familiari allargati e nei piccoli centri urbani) assume l'ulteriore connotazione della socializzazione, che si esprime in una maggiore attenzione per gli altri.

L'animazione diventa allora animazione sociale nel suo significato più autentico.

*Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail [dileo.rachele@quintastella.it](mailto:dileo.rachele@quintastella.it), o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.00.*

*Tanti auguri a...*



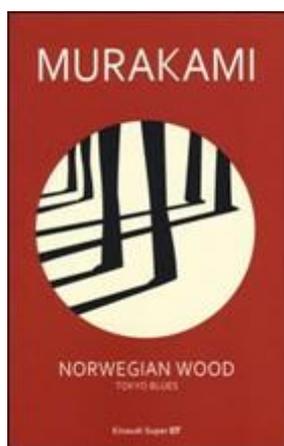
*Rita, M. Sebastiana, Battista,  
Rolando, Norina, Raffaella,  
Assunta, Angela, Lina,  
Giovanni, Achille, Franco,  
Patrizio, Valter, Ida*



## Questo mese vi consigliamo un libro...

### Norwegian wood. Tokyo blues

di Haruki Murakami



### La Trama

Uno dei più clamorosi successi letterari giapponesi di tutti i tempi è anche il libro più intimo, introspettivo di Murakami, che qui si stacca dalle atmosfere oniriche e surreali che lo hanno reso famoso, per esplorare il mondo in ombra dei sentimenti e della solitudine. Norwegian Wood è anche un grande romanzo sull'adolescenza, sul conflitto tra il desiderio di essere integrati nel mondo degli "altri" per entrare vittoriosi nella vita adulta e il bisogno irrinunciabile di essere se stessi, costi quel costi. Come il giovane Holden, Toru è continuamente assalito dal dubbio di aver sbagliato o poter sbagliare nelle sue scelte di vita e di amore, ma è anche guidato da un ostinato e personale senso della morale e da un'istintiva avversione per tutto ciò che sa di finto e costruito. Diviso tra due ragazze, Naoko e Midori, che lo attirano entrambe con forza irresistibile, Toru non può fare altro che decidere. O aspettare che la vita (e la morte) decidano per lui.

## Le notizie più strane



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

### **A cosa servono le righe delle zebre?**

La maggior parte degli animali cerca di mimetizzarsi, con colori del pelo o della pelle che vanno a rassomigliare a quelli dell'ambiente in cui vivono, in modo da essere meno visibili ai predatori.

In alcune specie però accade l'esatto opposto: pensate alle zebre, con il loro mantello bianco e nero ben visibile a distanza. Perché l'evoluzione le ha portate su questa strada, anziché ad avere ad esempio un colore mimetico come il marroncino che le renderebbe meno visibili ai predatori?

Una ricerca ha mostrato che se è vero che pattern cromatici come quello della zebra sono facilmente visibili a distanza quando l'animale è fermo, rendono però il "bersaglio" più difficile da catturare quando è in movimento: le righe confondono infatti l'osservatore, rendendo più difficile stimare accuratamente la direzione e la velocità del bersaglio.

### **Mangiare il cibo caduto per terra? Se cade su un tappeto è più sicuro**

Secondo una credenza popolare, se cade del cibo per terra e lo si "recupera" entro 5 secondi allora si può mangiarlo, perché non fa in tempo a venire "contaminato". E' un'idea che ha dei fondamenti? Un gruppo di ricercatori ha deciso di scoprirlo. Negli esperimenti, è stato messo del cibo (per la precisione, pane e mortadella) a contatto con diverse tipologie di pavimenti (piastrelle, parquet, tappeti) per valutare quanti batteri venissero trasferiti nel cibo. I test hanno permesso di verificare che 5 secondi di contatto tra la mortadella e la piastrelle erano sufficienti per trasferire il 99% dei batteri. Ma nel caso del tappeto (forse contrariamente alle aspettative di molti) il

trasferimento di germi era nettamente minore. I risultati dell'esperimento spingono comunque a raccomandare una frequente ed adeguata pulizia delle superfici che possono venire a contatto con i cibi, dato la velocità con cui questi vengono "contaminati".

### **Cantante francese canta durante tutto l'intervento alla gola**

Una cantante francese, Alama Kante, ha cantato durante tutto l'intervento alla gola cui è stata sottoposta, per assicurarsi che l'operazione non danneggiasse le corde vocali. La trentunenne, originaria della Guinea e specializzata in canti tradizionali africani, è stata sottoposta ad un intervento per la rimozione della tiroide, ingrossata e quindi potenzialmente a rischio di tumore, ma temeva che l'operazione potesse danneggiare le sue corde vocali e quindi la sua voce. L'intervento è stato condotto quindi con una tecnica particolare: normalmente infatti viene condotto sotto anestesia totale e con il paziente intubato. In questo caso invece i chirurghi hanno adottato l'ipnosi per permettere alla donna di sopportare il dolore dell'intervento, che normalmente non sarebbe sopportabile, in modo da potersi assicurare che le corde vocali non venissero in alcun modo danneggiate. "Mi ricordo che c'è stato un momento dove ho sentito molto dolore, ma è passato subito, e subito dopo era tutto normale, come se stessi sognando", racconta la cantante.



Dalla cucina delle nonne...



## Marmellata di cipolle rosse di Tropea

### INGREDIENTI

- 1.2 kg di cipolle rosse di Tropea
- 200 ml di aceto di mele
- 250 g di zucchero bianco
- 250 g di zucchero di canna

## **INFORMAZIONI**

- 20 persone
- 120 Kcal a porzione
- difficoltà media
- pronta in oltre 5 ore

## **PREPARAZIONE**

- Pulire le cipolle eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea. Scartare quelle non perfettamente integre. Tagliarle a metà per il senso della lunghezza, eliminare la parte interna se di colore verde ed affettarle molto finemente. Per la preparazione sarà necessario ricavare 1 Kg di cipolle al netto degli scarti.
- Mettere le cipolle in un'ampia ciotola di vetro, unire l'aceto, mescolare e lasciar riposare per 4 ore coperto con uno strofinaccio. Mescolare accuratamente con due cucchiaini ogni ora circa.
- Aggiungere i due tipi di zucchero, mescolare e lasciar riposare altre 4 ore, sempre mescolando ogni ora.
- Mettere le cipolle in una pentola di acciaio e farle cuocere a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto, per 30-40 minuti. La marmellata deve risultare fluida, ma non troppo acquosa.
- Appena è pronta metterla nei vasi ben puliti, chiuderli con capsule nuove e ribaltare i vasetti in modo che avvenga il processo di autosterilizzazione.
- Lasciarli capovolti finché non si saranno raffreddati. Quando si ribaltano dovranno aver formato il vuoto. Se così non fosse procedere con la sterilizzazione in pentola.
- Avvolgere i vasi con degli stracci puliti, metterli in una capace pentola in modo che non si muovano ed unire acqua fredda fino ad averne almeno una decina di centimetri sopra i vasi. Mettere sul fuoco e far bollire per 30 minuti calcolati da quando l'acqua comincia a bollire vistosamente. Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco e lasciare i vasetti a raffreddare nell'acqua.
- Conservare in luogo fresco e asciutto, possibilmente al buio.

# LA VIGNETTA DEL MESE



**"Non hai ricevuto l'ultima mia e-mail?"**

## I PROVERBI DEL MESE

Agosto ci matura il grano e il mosto.

Agosto, moglie mia non ti conosco.

Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.

Di settembre e d'agosto, bevi il vin vecchio e lascia stare il mosto.

Fango di maggio, spighe d'agosto.

Gennaio zappatore, febbraio patate, marzo amoroso, aprile carciofaio, maggio ciliegiaio, giugno fruttai, luglio agrestaio, agosto pescaio, settembre ficaio, ottobre mostaio, novembre vinaio, dicembre favaio.

Il sol d'agosto, inganna la massara nell'orto.

La prim'acqua d'agosto rinfresca il bosco.

18 Mostrano gli alberi nell'agosto quel che daranno poi di frutto.

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