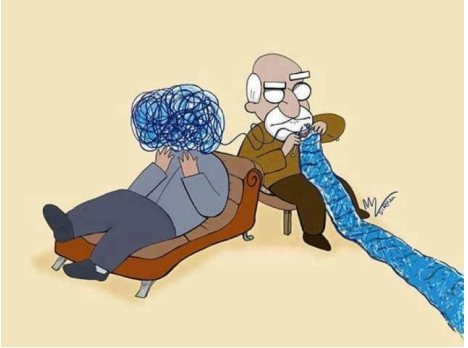
ANNO 3 - N°7 NOVEMBRE 2013

Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA

A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa…



LA TERAPIA DELLA VALIDAZIONE

Con questa tecnica proposta da Feil nel 1967, il terapeuta cerca, tramite l'ascolto, di conoscere la visione della realtà da parte del paziente, al fine di creare contatti emotivi significativi. Il principale obiettivo non consiste nel ricondurre il paziente nella realtà attuale, ma, al contrario, e quello di immedesimarsi, in modo empatico, nel suo "mondo" (magari proiettato in tempi antecedenti della sua esperienza di vita) per capirne comportamenti, sentimenti ed emozioni.

La terapia di validazione (VT) risente delle teorie psicodinamiche e nello stesso tempo adotta un approccio "umanistico" che ritiene che il modo in cui il soggetto vede ed interpreta la realtà circostante (realtà individuale) sia più importante della realtà oggettiva.

Si rivolge a soggetti con compromissione cognitiva moderata-severa, non in grado di rispondere alla ROT o al *Memory training*. Neal, in una *review* del 2003, esaminando i lavori raccolti nello *Specialized Register of the Cochrane Dementia and Cognitive Improvement Group* (CDCIG), sottolineava la mancanza di evidenze di efficacia di questa tecnica nella cura delle demenze di ogni tipo; tuttavia, pur mancando sufficienti dati di efficacia, **la VT sembra migliorare la relazione con il demente grave**. Può essere applicata sia individualmente, sia in gruppi di 5-10 partecipanti che si incontrano regolarmente. Tramite la verbalizzazione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni, che vengono condivise dal terapista e dai compagni di gruppo, il paziente può recuperare l'autostima e la

percezione di essere accettato come soggetto capace di relazioni significative. La VT di gruppo prevede una sessione alla settimana della durata variabile di 30-60 minuti nella quale ciascun membro svolge un ruolo specifico da concordare all'inizio della terapia. Ogni incontro si svolge abitualmente in quattro momenti distinti dedicati alla musica, al colloquio, all'esercizio motorio ed al cibo. Anche in questo caso possono essere affiancati interventi di stimolazione in grado di favorire l'interazione tra pazienti ed terapisti.

Per chi è interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail ***dileo.rachele@quintastella.it****, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.30.*

Mila, Vittoria,

Bianca, Silvana,

Mimma, Regina

...ULTIME NOTIZIE...

ADDIO A DORIS LESSING, CANTO' LE DONNE E LA LIBERTA'

Non ritirò il Nobel per la letteratura nel 2007, aveva 94 anni

LONDRA - E' morta la scrittrice Doris Lessing, premio Nobel per la letteratura nel 2007. Lo riferisce il Guardian sul suo sito online. L'autrice di oltre 50 romanzi aveva 94 anni.

La scomparsa di Doris Lessing è giunta come uno shock per molti, nonostante l'età dell'autrice, scrive ancora il Guardian, rilevando come una valanga di tributi e reazioni compaia già su Twitter. Nata in Iran nel 1919 e cresciuta in Zimbabwe (all'epoca Rhodesia), dove è ambientato il suo primo romanzo 'L'erba canta', Doris Lessing ha vissuto a Londra per oltre mezzo secolo. Nel 2007 le è stato assegnato il premio Nobel per la letteratura con la motivazione "cantrice dell'esperienza femminile che con scetticismo, passione e potere visionario ha messo sotto esame una civiltà divisa".

Tra i suoi titoli più celebri, il romanzo 'Il taccuino d'oro', da molti considerato un classico della letteratura femminista, opinione che però la stessa autrice non sembrava condividere

LO SAPEVATE??

LO SAPEVI CHE MICHAEL JORDAN FU RIFIUTATO DALLA SQUADRA DEL LICEO PERCHÈ TROPPO SCARSO?

Tutti i grandi uomini hanno iniziato partendo dal basso; Michael Jordan venne addirittura scartato dalla squadra del liceo perché troppo scarso.

USA – Si ritorna a parlare di grandi uomini, persone che sono entrate nella storia per le loro gesta, parole, o bravura in un particolare campo. Attorno a tali individui girano molte leggende e racconti, la maggior parte dei quali sono frutto della fantasia, come che Albert Eistein venne bocciato a scuola,i Beatles rifiutati dalle case discografiche,Walt Disney criticato per la poca immaginazione, etc. Il protagonista di questo articolo è un famoso giocatore di basket, scuro di carnagione e noto per la sua incredibile bravura; di chi sto parlando? Ma di Michael Jordan, ovvio! Il leggendario cestista statunitense, il più grande giocatore di basket di tutti i tempi e campione NBA per sei volte di fila.

LO SAPEVI CHE IN SPAGNA C'È UN RISTORANTE IN CUI VENGONO SIMULATI TERREMOTI DA 7,8 GRADI DELLA SCALA RICHTER?

Mangiare durante un terremoto: nessuno penserebbe di farlo, eppure in Spagna il Disaster Cafè ha costruito un business sul terremoto, che coglie di sorpresa gli avventori. **Pranzereste mai in un locale dove tutto si muove, tavoli, piatti, bicchieri, vassoi? Riuscireste a tenere a freno la paura e a mangiare tranquillamente?**

Per chi vuole provare questa esperienza esiste il **Disaster Cafè**, in Spagna, che simula appunto terremoti da 7,8 gradi della scala Richter. Vivere un terremoto non è uno scherzo, ma c'è, pare, chi sia disposto a mangiare in questo modo per divertimento. Anzi, il locale è talmente affollato e vivere questa esperienza è così "cool", che bisogna prenotare mesi prima per potersi assicurare un tavolo con spettacolo di terremoto integrato.

LO SAPEVI CHE ESISTE UNA REGOLA DEL MONOPOLI CHE NESSUNO CONOSCE MA CHE RENDE IL GIOCO PIÙ DIVERTENTE?

Nelle regole ufficiali del Monopoli c'è una piccola regoletta che nessuno conosce o segue mai: ed è proprio questa regola a rendere il gioco più divertente e veloce.

Sapevate che esiste una regola del gioco da tavolo Monopoli che rende il gioco più divertente, veloce e accattivante? Nulla di segreto, tutto si trova nelle regole del gioco…

…se qualcuno si fosse mai preso la briga di leggerle! La regola sconosciuta riguarda l'acquisto di un lotto di terreno. Quando si capita su un lotto, lo si può acquistare al prezzo indicato, e, se si diventa proprietari, si conserva una carta che attesta la compravendita. E se non si vuole acquistare? Si passa avanti, giusto? E invece no! Le regole ufficiali del Monopoli dicono che, quando il giocatore non vuole acquistare il lotto, la banca apre un'asta per vendere al miglior offerente. E tutti, anche il giocatore originario, possono fare delle offerte, a partire da qualsiasi cifra

Questo mese vi consigliamo…

Gli innamoramenti

di Javier Marias

Capita d'innamorarsi, ed è un novità che velocemente sconvolge il nostro sentire, si offusca la ragione e il processo amoroso apre percorsi inconsueti, a volte rischiosi.
Nel suo ultimo romanzo, *Gli innamoramenti*, Javier Marías narra di una donna poco più che trentenne che, quasi, s'innamora di una "coppia perfetta", quantomeno apparentemente e nella sua immaginazione. Li osserva in modo maniacale e assorbe dalla loro felicità e naturalezza dei gesti una sensazione di appagamento che le fa iniziare bene la noiosa giornata lavorativa. Senza invidia perché la bellezza di quell'amore ha la forza di destarle i sensi, di schiudere il lucchetto interiore. Sono anni che osserva (spia) tutti i giorni quella coppia di sconosciuti che è entrata a far parte della sua vita: i due innamorati, sposi non più giovani, si accarezzano con gli occhi e hanno sempre tante cose da dirsi: e lo fanno con tenerezza e si baciano sulle labbra quando si salutano.
Poi, un giorno, la coppia scompare, non viene più a fare colazione, e la protagonista precipita nello sconforto. Cos'è accaduto? L'azione si svolge in un caffè di Madrid: la

donna (e voce narrante) che sta da sola si chiama María Dolz, la coppia felice è composta da Luisa e Miguel Desvern.

La coppia non siede più la bar perché l'uomo, Miguel, è stato assassinato in strada da un balordo che lo ha pugnalato più volte accusandolo di aver corrotto le figlie, di averle obbligate a prostituirsi. Lo ha scambiato per un altro, probabilmente, e proprio nel giorno del suo cinquantesimo compleanno. María apprende la notizia tramite un'amica e d'impulso le viene il desiderio di conoscere Luisa, la superstite della "Coppia perfetta": cosa accade all'amore quando muore la persona amata? come si evolve?

L'intreccio di amore e morte è una presenza costante nelle opere dell'autore spagnolo, ma qui non si ripete perché subentra Javier, amico di Miguel. L'uomo, innamorato di Luisa, aspetta la fine del lutto, attende pazientemente che l'amore della donna nei confronti del marito defunto sfumi per poi sostituirlo. I morti devono far posto ai vivi. María trova Javier molto attraente – così assomigliante a un giovane Gassman – e i due iniziano una relazione: lei innamorata, lui solo in attesa che il tempo e l'oblio gli concedano la possibilità di unirsi a Luisa. María non si fa illusioni: meglio una storia d'amore come questa che il nulla, che il restarsene chiusa nel suo mondo di carta e parole (la donna lavora in una casa editrice). Poi a Maria, dopo aver ascoltato casualmente un dialogo tra Javier e un suo eccentrico amico, giunge il sospetto che il suo amante (e amato) abbia avuto un ruolo decisivo nella morte di Miguel. Si spaventa e, quindi, si allontana dall'uomo. Javier allora pensa che lei, tanto innamorata di lui, per comportarsi così deve aver ascoltato quella conversazione. I due si rivedono, lei ha paura, lui argomenta e spiega: sì, un delitto c'è stato, ma non un omicidio visto che è stato Miguel, malato terminale, a volerlo, a supplicarlo di aiutarlo a porre fine ai suoi giorni. Sarà vero? Lui è così innamorato di Luisa che potrebbe anche uccidere?

Passano gli anni e María riprende la sua vita nella casa editrice, sempre alle prese con scrittori vanitosi e complicati. Incontra un altro uomo, pensa di sposarsi. Un giorno, durante una cena di lavoro, scorge a un tavolo una coppia d'innamorati: stanno bene assieme, anche loro si accarezzano con gli occhi: un'altra coppia perfetta? Guarda meglio e riconosce Luisa, la vedova di Miguel, e davanti a lei c'è un uomo tutto soddisfatto: è Javier che ha realizzato il suo sogno. A che prezzo? Ogni storia, anche la più semplice e banale, ha la sua verità molteplice.

Dalla cucina delle nonne...

Torta di castagne e cioccolato

Ingredienti per 4 persone

- Difficoltà: Bassa
- Cottura: 45-50 min
- Preparazione: 15 min
- Costo: Basso

La torta di castagne e cioccolato è un morbido dolce autunnale adatto per la colazione o la merenda.

Il sapore dolce delle castagne si bilancia perfettamente con quello amaro del cacao, creando un abbinamento perfetto.

La preparazione della torta di castagne e cioccolato è molto semplice e veloce e il risultato sarà un dolce molto goloso. La torta di castagne e cioccolato è adatta anche per i celiaci, assicuratevi però che sulle confezioni degli ingredienti (farina di castagne, cacao) sia segnalata l'assenza di glutine.

Preparazione

Mettete nella ciotola di un mixer le uova e lo zucchero, quindi sbattete i due ingredienti fino a ridurli in una crema chiara e spumosa; unite il cacao amaro setacciato assieme al lievito, inglobandoli delicatamente con un mestolo. Setacciate la farina di castagne dentro ad una ciotola capiente, quindi unite il latte mescolando fino ad ottenere una crema densa, morbida e liscia, che verserete lentamente dentro al composto di uova e cacao amalgamandola delicatamente, mescolando dal basso verso l'alto. Imburrate ed infarinate una teglia del diametro di cm 24 e versate al suo interno l'impasto della torta, quindi infornatela a 180° per circa 45- 50 minuti. Prima di sfornare la torta, fate la prova con uno stecchino di legno: se, dopo averlo introdotto a fondo nella torta, ne uscirà asciutto e pulito, potete estrarre il dolce e lasciarlo intiepidire. Toglietelo dallo stampo e lasciatelo raffreddare completamente su di una gratella.

Consiglio

Una volta che la torta si sarà raffreddata, potete spolverizzare la superficie con dello zucchero a velo e cospargerla con delle scaglie di mandorle o di pinoli.

LA VIGNETTA DEL MESE

I PROVERBI DEL MESE

A San Simone il ventaglio si ripone; a Ognissanti, manicotto e guanti.

A San Martino (11 novembre) ogni mosto è vino.

Il mese di bruma (cioè novembre), dinanzi mi scalda, e di dietro mi consuma.

Se di novembre tuona, l'annata sarà buona.

Per San Clemente il verno mette un dente (23 novembre).

Per Santa Caterina (25 novembre), la neve alla collina.

Per Sant'Andrea piglia il porco per la sèa (setola); se tu non lo puoi pigliare, fino a Natale lascialo andare.

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