

ILARIA BERTOLINI

Con una gabbia in testa

*La costruzione di un problema
psicologico e/o relazionale*



INDICE

INTRODUZIONE	pag. 3
LA DIFFERENZA TRA VERO E REALE	pag. 4
I PENNELLI DELLA MENTE	pag. 9
<i>Il sé con sé</i>	pag. 11
<i>Il sé con l'altro</i>	pag. 13
<i>Il se con il contesto</i>	pag. 14
LA COSTRUZIONE DI UN PROBLEMA	pag. 16
BIBLIOGRAFIA	pag. 22
LETTURE CONSIGLIATE	pag. 22

In copertina *La Condizione Umana* di R. Magritte - 1933

INTRODUZIONE

Provate a porvi questa domanda "quand'è che c'è un problema?".

Usualmente quando pongo questo quesito ai miei clienti, mi viene risposto: "i problemi vengono da soli". Questa affermazione tiene conto solo della prima parte del processo di formazione di un problema, ma non della complessità strutturale del problema stesso.

Vediamo.

Di primo acchito pensare al concetto di "problema" fa evocare un'entità esterna a sé stessi, imprevista e soprattutto, incontrollata, in altre parole, problema è sinonimo di rognà o di guaio, come una cartella inaspettata di Equitalia per una multa dimenticata.

La *reazione* a questo imprevisto va a costituire il problema: *come* recuperare il denaro, in quali tempi, a quale altra esigenza si deve rinunciare, nonché il battibecco conseguente con il partner.

È come si reagisce a ciò che ci accade che *costruisce* il problema.

Il problema è, quindi, un fenomeno complesso e complicato, fatto di più variabili che formano un'impalcatura attorno alla soluzione talmente fitta da perdere di vista la via di uscita.

Nelle pagine che seguono si vorrebbe illustrare come si forma un problema psicologico attraversando un passaggio "obbligato" per quei concetti essenziali che ne sono l'essenza.

LA DIFFERENZA TRA VERO E REALE

Storiella Indiana (che qualcuno di voi conoscerà).

Vi sono 8 indiani ciechi intorno ad un elefante, il primo si avvicina all'animale e tocca una zampa, così come lui faranno il secondo, il terzo ed il quarto; mentre il quinto gli tocca la proboscide, il sesto ed il settimo le due enormi orecchie, e l'ottavo gli prenderà la coda. Che cosa è un elefante per ognuno di loro? Un elefante sarà ciò che hanno toccato, ossia, ciò di cui hanno avuto esperienza.

Questa simpatica storiella ci aiuterebbe a capire che il *vero* è l'elefante stesso, mentre il *reale* è ciò che ognuno pensa che sia un elefante per la percezione tattile che ne ha avuto; quindi c'è chi pensa che un elefante sia una zampa, una proboscide, una coda.

Funziona così un processo di definizione? Ci sono dinamiche più complesse su cui riflettere.

Molto spesso, come la filosofia ci insegna, il concetto di *vero* usato tutti i giorni è sinonimo di *oggettivo*, ossia, un'entità assolutamente valida e non vincolata a dimensioni psicologiche individuali.

La domanda corretta sarebbe: *si è dotati della "facoltà" di avere una percezione dell'oggetto senza che entrino in gioco le strutture psicologiche?*

Essendo esseri umani con una *psiche* attraverso cui sono orientati i sensi e le percezioni, la risposta non può che essere negativa.

Il processo di elaborazione degli stimoli da parte della mente è talmente complesso da esularne la descrizione in questa sede. Esso prevede il coinvolgimento dei recettori legati ad ognuno dei cinque sensi (vista, udito, olfatto, tatto, gusto), nonché il passaggio a livello neuronale – sinaptico e di sistema nervoso centrale; le branche della psicologia che lo studiano sono la neuropsicologia, la psicologia fisiologica e la psicologia sperimentale.

Ai fini espositivi è molto più utile un esempio.

Avete presente uno di quei colori indefiniti che negli ultimi anni la moda sta proponendo? Di fronte ad una maglietta grigioverde secondo il concetto di *vero* dovremmo avere tutti la stessa identica percezione di quel colore, invece, come vi sarà accaduto più volte c'è chi la vede più grigia, chi la vede più verde, chi addirittura ci vede una sfumatura "sul tortora".

È il *come* si ha l'esperienza dello stimolo che si hanno percezioni diverse e uniche per cui ognuno costruisce la

propria realtà.

Della maglietta e dell'elefante si ha, quindi, quella che viene chiamata *realtà di 1° ordine* ossia, tutto ciò che viene percepito dai nostri sensi.

Se ognuno ha un'esperienza unica che cos'è che fa dire a tutti che una maglietta è una maglietta o un elefante è un elefante? Il *consenso percettuale condiviso*. In altre parole si è tutti d'accordo *per convenzione* che il colore grigioverde è indefinito e che un elefante è un animale, con una proboscide, due enormi orecchi e pesa qualche quintale.

...Ma non è finita qui!

A voi piace una maglietta di colore grigioverde? Sì perché è abbinabile a tanti altri capi d'abbigliamento di vari colori. Oppure non vi piace perché vi ricorda i colori militari? Oppure proprio perché ve li ricorda! Oppure non vi piace perché vi pensate una persona solare e preferiti colori più sgargianti? Oppure il contrario, non vi piacciono i colori forti perché non volete essere appariscenti.

Ogni volta che vedete una maglietta grigioverde in modo inevitabile fate anche una valutazione di gusto!

L'attribuzione di senso, di significato, di valore al percepito va a costruire quella *realtà* definita di *2° ordine*.

Per semplificare: quando si vede, si sente, si annusa, si gusta e si tocca (*realtà di 1° ordine*) contemporaneamente si valuta, si dà un significato, un senso (*realtà di 2° ordine*). Non si può non fare: non si può ascoltare una canzone senza poter pensare "mi piace" o non "mi piace".

La *realtà di 2° ordine* è la realtà psicologica che guida in ogni istante il percepito, l'emozione, il comportamento, il pensiero; la *realtà di 2° ordine* è la psicologia.

...Pensate ora alla seguente situazione.

Una domenica mattina Giovanna dice a suo marito Giorgio "secondo me mi licenzieranno". Giorgio è preso di sorpresa, tutto quello che sa fino a quel momento è che l'azienda in cui lavora la moglie naviga in acque tranquille e che la moglie stessa poco tempo prima è stata apprezzata direttamente dal dirigente responsabile dei progetti. Le chiede il perché di quell'affermazione e che cosa sia accaduto per arrivare a pensare in un modo così sicuro la sua fuori uscita dall'incarico. Lei gli risponde che da una settimana il responsabile non le sta parlando e poi... "se lo sente" che accadrà!

Qui la complessità della *realtà di 2° ordine* è ancora più alta, il percepito è un'assenza di stimoli e grazie alle sovrastrutture del pensiero (si veda paragrafo successivo) capace di fare interpretazioni, di fare previsione, e addirittura di profetizzare fanno vivere una realtà più "forte del reale": Giovanna vive la paura di perdere il posto di

lavoro (la sua realtà) pur non avendo riscontri dichiarati dal responsabile. Quest'ultimo potrebbe non averla salutata per problemi personali, alternativa di cui Giovanna non tiene conto.

... Si sale in vetta!

Paola e Anna sono amiche da sempre fin dai tempi dall'asilo. Oggi sono trentenni e pur avendo scelto strade diverse si ritagliano sempre uno spazio per loro per raccontarsi tutto (patto firmato col sangue!). Quel pomeriggio Anna arriva dall'amica visibilmente arrabbiata, ha appena riattaccato con la sorella con cui ha avuto una discussione molto accesa. La sorella accusa Anna di non occuparsi della madre, che va troppo poco a trovarla e che non aiuta mai nelle faccende più pratiche come fare la spesa o portare la madre dal medico. Anna controbatte che lei ha un lavoro importante, che il suo contributo lo dà pagando tutte le spese e che non è una "mammona" come la sorella che va dalla madre tutti i giorni. Quando Paola sente questo resoconto da Anna dice all'amica: "secondo me tua sorella sta facendo anche quello che dovresti fare tu... è che tu sei così... vuoi sempre avere ragione... non sai accettare le critiche che ti possono essere mosse". Anna risponde che "non è vero", che per lei le opinioni degli altri sono importanti per migliorarsi e che non se lo aspettava da un'amica che sa tutto di lei che non avesse ancora capito come fosse.

La vetta della complessità della *realtà di 2° ordine* è probabilmente quando si deve riflettere su di sé. Sarebbe un

argomento di vasta portata di cui discutere; qui si vuole solo sottolineare quanto la coscienza di sé come sinonimo di consapevolezza e conoscenza di sé stessi siano un processo molto difficile se non il più difficile. Non si può mai avere una percezione totale e completa di sé: mentre si medita su un "modo di fare" che si pensa di avere, non si tiene conto di altri comportamenti che smentirebbero ciò su cui si stava riflettendo.

Anna pensa di essere una persona aperta, di accettare le osservazioni, ma proprio nel momento in cui ne vengono mosse a lei, fa esattamente l'opposto. Probabilmente se Paola parlasse all'amica in un momento di tranquillità, Anna sarebbe più disponibile a capire il suo comportamento verso la madre.

Vedete come basterebbe il solo stato d'animo a cambiare la coscienza di sé, così come le circostanze o chi si ha di fronte.

La realtà di 2° ordine sarà da qui in poi l'argomento sui cui si verterà per l'approfondimento sulla formazione di un problema psicologico.

I PENNELLI DELLA MENTE

Provate ad immaginare di dipingere un quadro il cui soggetto sia il vostro pensare, agire, assumere atteggiamenti, entrare in interazione con gli altri utilizzando pennelli speciali: l'attribuzione di senso e di significati, l'attribuzione causale, i modelli appresi, le credenze, le aspettative, le profezie, le immagini di sé, le esperienze vissute e gli autoinganni.

Ad ogni pennellata avete a disposizione tutte le tonalità dello stesso colore: dalla più scura e buia, alla più brillante per poter esprimere le sfumature del vostro vivere e sentire, dalle più gravi alle più serene.

Si provi a “dipingere un quadro” il cui tema sia la seguente domanda: di fronte ad evento nuovo come reagireste?

Se si dovesse seguire una logica razionale e ordinaria non si saprebbe cosa ed in che modo affrontare l'imprevisto proprio perché non si è mai affrontato prima.

Su che cosa si fa leva per non rimanere inermi senza subire tale imprevisto? Sul *significato* e sull'importanza che assume, sull'aver vissuto *esperienze* simili, sulle risorse che si pensa di avere (*immagine di sé*), sulle *aspettative* personali e degli altri della reazione possibile, sulle *credenze* dell'evento stesso.

Si avrà in questo modo, ad esempio, chi per paura sarà bloccato perché il senso che trae dall'accaduto lo spaventa e chi lo affronta perché la propria immagine di sé non gli consente di stare fermo.

Il pensare, l'agire, l'emozionarsi, il relazionarsi cambia in continuazione in rispetto ai *significati* che si applicano, a *chi* in quel momento della vita è presente e, soprattutto al *contesto* in cui si vive.

Quello che preme sottolineare è che questi “pennelli speciali” sono la *mappa* che ognuno di noi ha disposizione per orientarsi sul *territorio* sia quello già esplorato che quello ancora da esperire. Una *mappa* che orienta e che può portare anche alla meta, ma che non sarà **mai** il territorio e per questa “discrepanza” possono nascere i malesseri, i problemi, i disturbi psicologici, gli equivoci, i malintesi.

Di seguito si approfondiranno questi processi con l’utilizzo di esempi, non prima di informare il lettore che l’esposizione è puramente “didattica” e che per la piena comprensione sarebbe importante considerare tutti gli elementi come rami dello stesso albero. Inoltre, non si hanno né la pretesa né l’esigenza di essere esaustivi, l’intento è quello, d’altro canto, di dare una infarinatura di tematiche alquanto complesse con il fine ultimo della conoscenza.

Il sé con sé

In questa sezione si vuole affrontare la dimensione di come ognuno interagisce con sé stesso, cosa pensa di sé rispetto alle proprie risorse, capacità, valori, immagine, “convinzioni”. Elementi per cui si dà o si nega a sé stessi l’opportunità di vivere successi, o di vincere situazioni ostiche, e per cui si percepisce *solo sé stessi come “responsabili”* del raggiungimento o meno degli obiettivi.

Una difficoltà che è ascrivibile al ramo *sé con sé* è una delle paure che più attanaglia: la *paura del successo*. Con questa non si vuole intendere la volontà di non fallire (a volte il confine è

sottilissimo), o la paura di rischiare, ma come mantenere il riuscire e come il "farcela" possa spaventare. In altre parole la paura del successo è *la paura di perdere il successo*.

Per chi è nella morsa della paura di perdere ciò che ha costruito basta una variazione minima verso il basso per far scattare la preoccupazione e l'assillo: uno studente che consegue sempre voti alti come 9 o 10 si demoralizzerà al primo 7½; un imprenditore/artigiano che è partito con un fatturato alto, non accetta che l'anno successivo abbia un calo del 10%; un pianista che esegue Mozart in modo perfetto entra in crisi se alla esibizione successiva ha un lieve calo di vigore.

Si veda ora ciò che segue.

Vi sarà capitato (è uno degli argomenti più affascinanti!) di agire in un modo quando avreste voluto tenere il comportamento opposto. Ve lo chiedete ogni volta in cui vi ritrovate a non avere la risposta "pronta" e finite per dire tutt'altro dal vostro pensiero. Poi vi mangiate le dita, vi arrabbiate con voi stessi, sapete benissimo quale fosse la risposta più corretta da dare (ma viene alla mente solo un minuto dopo, un minuto in ritardo!); tra l'altro di quella persona non avete nemmeno un alto apprezzamento, eppure sentite di essere stati sopraffatti. "Perché?", è la domanda che vi arriva imperterrita.

Probabilmente c'è un'immagine di voi che vi richiede di seguire i principi di convivenza e di interazione con le persone, che vi chiede di essere corretti e non vi permette di essere conflittuali, vi chiede di

ascoltare prima l'altro e di mettere in discussione sé stessi, di appianare e trovare sempre un punto di incontro.

Di primo acchito questa difficoltà sembrerebbe dipendere dall'interazione con l'altro, ma a ben vedere noterete che è il sentirsi "responsabili personalmente" di un eventuale scontro o incontro che ha portato al blocco della risposta, non l'altro. In altre parole, **i problemi del sé con sé sono quelli per cui si sente che il controllo (o perdita di controllo) "dipende" da sé stessi.**

Il sé con gli altri

Questo ed il prossimo paragrafo, invece, riguarderanno quelle ramificazioni per i cui **il controllo sui problemi non "dipende" solo da sé, ma anche da "variabili" esterne a sé** che fanno vivere un parziale senso di impotenza.

Si provi a pensare al *tradimento* che sia di un partner, di un amico, di un genitore, o di socio in affari è sempre un evento subito, non voluto.

È quella variabile esterna mai prevedibile fino in fondo e quando emerge, fa sorgere un problema sia nella relazione con la persona, ma anche nei confronti di tutte le potenziali relazioni: fa nascere il dubbio che se si è stati oggetto di un tradimento una volta, lo si possa essere di nuovo.

È proprio su questa trasposizione dal "particolare" (un evento con una sola persona) al "generale" (che fa dire "sono tutti così") che si rischiano i problemi di natura psicologica e/o relazionale; il rischio è di delegare "all'altro" il proprio benessere e quindi di non percepire più la capacità "tra le proprie mani" di ribaltare quella situazione che dà sofferenza.

Si rischia di lasciare all'altro di diventare il protagonista assoluto sia della serenità che del malessere, permettendo, con questo passaggio, il costruirsi un problema per cui la mente è sempre di più orientata all'esterno e all'altro, perdendo contemporaneamente il "potere" di essere al timone del proprio navigare.

I problemi annoverabili nella relazione di sé con gli altri, quindi, mettono in gioco fino ad arrivare a sgretolare i processi di cui sopra: il valore di sé, l'immagine di sé, nonché i significati usati per interpretare ciò che accade.

Il sé con il contesto

Cosa s'intende per contesto?

L'insieme di regole, di norme, di leggi che il vivere insieme comporta dalla famiglia, sino alla società.

Il convivere con le regole (blande o severe che siano) se per alcune persone è addirittura saggio, per altre è sentire un limite per il proprio agire e per l'espressione di sé.

Quando il sistema di queste norme viene percepito stretto possono nascere sofferenze per chi le vive.

Si pensi ad un aspetto non così infrequente di quando un lavoratore è più preoccupato dell'andamento dell'azienda del datore stesso.

Stefano fa l'impiegato in un'azienda, fa un lavoro che gli piace se non fosse che vede Luca il suo datore di lavoro incurante di aspetti che potrebbero far aumentare il fatturato. Si ritrova così a non dormire di notte pensando a quel fornitore che non paga, a come rinnovare il sistema informatico per risparmiare tempo ed ottenere maggiore qualità, a come velocizzare la consegna della merce. Ha provato Stefano a parlare con Luca il quale puntualmente ogni volta lo ascolta con attenzione, gli dà ragione e promette che presto farà una riorganizzazione più efficiente. Ma quel "presto" sta durando da 7 anni e non arriva mai.

Stefano si ritrova così a passare notti insonni, ad essere sempre un po' arrabbiato sia al lavoro che a casa, con la sua compagna conseguentemente il rapporto è sempre più teso; è *lui*, in questo modo, a perdere la propria serenità per non riuscire a farsi scivolare l'andamento di un sistema di regole che non condivide e non dipendenti da lui.

LA COSTRUZIONE DI UN PROBLEMA

Se la domanda di apertura è stata “quand’è che c’è un problema?”, giunti a questi punto la questione da porsi è “cosa fate quando avete un problema?”.

Di nuovo, cercate tra le risposte più semplici, in quanto quello che si fa quando si ha un problema è *cercare di risolverlo* (può sembrare una risposta banale, ma non è così scontata!).

Si cerca di mettere in atto dei *tentativi di soluzione* che rimangono “tentativi” perché attraverso di essi, non si giunge alla soluzione definitiva.

Il concetto appena descritto verrà denominato d’ora in poi *tentate soluzioni*.

Mi si perdoni la pedanteria, solo per sottolineare (qualora ce ne fosse bisogno) che per problema si intende una percezione non funzionale di quello che succede a sé stessi.

Detto ciò, senz’altro ci sono impasse che con una o due verifiche si risolvono, ma quello che qui interessa è quello che viene “interpretato” di difficile scioglimento.

Come sempre un esempio aiuta a capire.

L'*ipocondria* è una fobia – ossessione di avere una malattia grave che fa rimanere “danneggiati” per tutta la vita e si “fonda” sull’“interpretazione esagerata” di segnali del proprio corpo.

Questa “paura” può nascere a seguito di una malattia vissuta o da sé stessi, o da una persona vicina, così come dalle letture (riviste, libri, internet) a tematica medica.

Usualmente l’ipocondriaco attua due tipi di *tentate soluzioni*:

1. un controllo costante del proprio corpo con una vera e propria palpazione quotidiana, passare ogni centimetro della pelle con una lampada accecante per trovare nuovi segni eventualmente trascurati;
2. continue visite mediche ed estenuanti esami clinici.

Attraverso questi tentativi che cosa accade rispetto alla percezione del problema?

1. Più la persona controlla il proprio corpo può ritrovarsi in due situazioni: **a.** non trova niente, per cui si sentirà costretta a *ricontrollare* entrando in un vortice ossessivo di cui non riesce a fare a meno; **b.** trova qualcosa di nuovo (anche soltanto un solo arrossamento), quindi si allarma ancora di più e sarà costretta ad interpellare un medico.
2. Quando la persona si rivolge al medico appunto, il quale non trova nulla anziché tranquillizzarsi accade un paradosso per cui il pensiero è: “non mi ha trovato niente perché non sa fare il suo mestiere... mi ha ascoltato poco... mi avevano detto che era

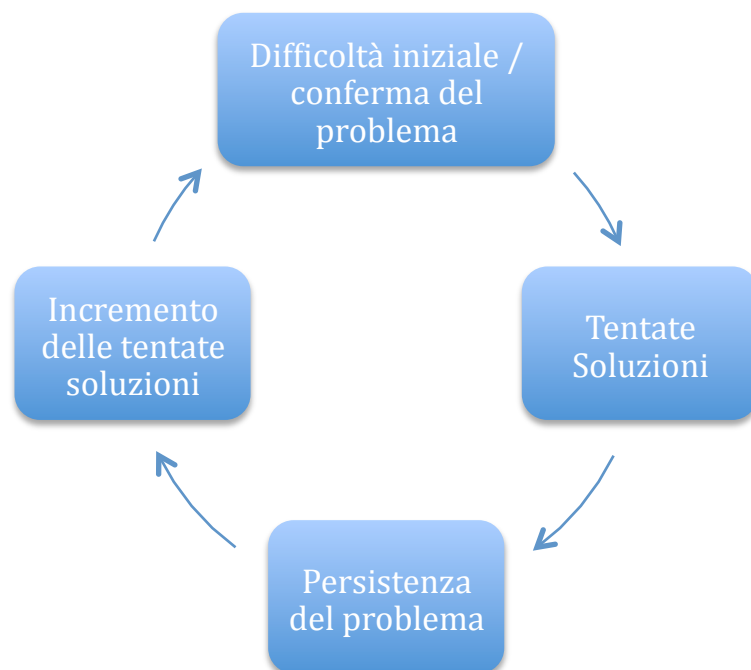
bravo...". E così gli ipocondriaci vagano da un medico (preferibilmente Primari!!!) ad un altro estendendo il loro girovagare per l'intera nazione. Paradosso analogo accade con gli esami medici, di nuovo anziché trovare sollievo in caso di esito negativo, il pensiero è "si saranno sbagliati... o magari hanno scambiato i miei referti con quelli di un altro... li dovrò rifare". Ho visto clienti portarmi valigette di referti medici dall'analisi del sangue agli esami più invasivi (come risonanze magnetiche o colonscopie) per la sola necessità di togliersi un dubbio e senza una motivazione accertata in precedenza.

La persona non trovando la risposta che "desidera", ossia di avere una "brutta malattia", *insisterà* ancora di *più* con i suoi accertamenti, sia personali di "ispezione" quotidiana che alla ricerca del medico "giusto", ripetendo tutti i giorni... tutti i giorni... tutti i giorni...

Si costituirà *un modo di reagire* alla preoccupazione iniziale *rigido* per cui le *tentate soluzioni* del controllo del corpo e l'indagine medica diventeranno *parte integrante del problema* stesso se non addirittura trasformandolo.

In altre parole, alla "partenza" il problema era soltanto un pensiero, all'"arrivo" il problema è molto più radicato ed ingigantito, proprio grazie a quei controlli (le tentate soluzioni per togliere il pensiero) di cui la persona non può più farne a meno e sottolineo, non può più farne a meno.

Si forma, così, attraverso la circolarità (si veda lo schema qui sotto) tra i tentavi di soluzione e la permanenza del problema, una situazione che diverrà invalicabile senza un intervento esterno.



La domanda importante che sorge a questo punto è: **perché continuare a mettere in atto dei tentativi di soluzione che non risolvono?**

Tutti voi se il vostro meccanico di fiducia per la terza volta vi rendesse l'auto non funzionante, cambiereste meccanico.

Perché si continua, allora, ad evitare il supermercato pur permanendo gli attacchi di panico? Oppure si continuano i controlli del partner in caso di tradimento nella speranza di capire, senza

arrivare a capire? Oppure, si continua a studiare ogni nota del libro senza ottenere voti soddisfacenti? Oppure, si continua ad attaccare il "capo" senza mai ottenere la promozione di livello? Oppure, si continua il lavaggio delle mani (disturbo ossessivo compulsivo) per eliminare la paura dello sporco, senza rendersi conto che è il pulito che fa apparire lo sporco ancora più grande? Solo per citare alcuni casi.

Perché le tentate soluzioni danno un sollievo ed in questo risiede la loro forza; il loro è un effetto tampone e non una "cura".

Evitare l'aereo perché fa paura dà un sollievo, ma contemporaneamente si ottiene la conferma che si ha paura, quest'ultima in virtù della conferma ottenuta aumenterà, così, alla prossima occasione a maggior ragione si eviterà, in una escalation senza fine.

Controllare il cellulare, facebook, whatsapp del partner per vedere se si sente ancora con l'altra persona, inizialmente fa risentire la sensazione di controllo (sollievo) creduta persa dopo il tradimento, ma saranno propri i controlli che aumenteranno i sospetti.

Attaccare il "capo" può far sentire sollevati perché così "gliene ho dette quattro", senza pensare che l'immagine che si dà di sé porterà esattamente nella direzione opposta a quella desiderata, ossia, la non promozione.

Altro motivo per cui si reiterano le tentate soluzioni è quello di

pensare che se **una modo di pensare e di comportarsi funzionano in altre situazioni**, funzioneranno anche in quella che attualmente è in crisi.

Un responsabile di reparto che deve impartire ordini e che perché siano rispettati adotta uno stile democraticamente impositivo, probabilmente otterrà che il lavoro venga eseguito nei tempi corretti.

Proprio perché questo suo "stile" di approccio adottato al lavoro funziona, tenderà ad attuarlo anche con i figli, i quali però agli ordini spesso si ribellano esigendo una figura che faccia da modello per poter credere nelle regole.

Il padre sentendosi contrattaccato e sentendo di non avere la situazione sotto controllo come è abituato ad avere, tenderà ad aumentare il suo comportamento (funzionale al lavoro e disfunzionale in famiglia) fino a che la situazione diverrà insostenibile.

...come funziona che si attuano specifiche tentate soluzioni?

per quella **realtà di 2° ordine** di cui si scriveva all'inizio.

La **realtà di 2° ordine** è quello che si ha in testa, è quella **gabbia** che tanto quanto possa contenere il benessere, la serenità, la funzionalità, tanto quanto può presentare il malessere, la sofferenza ed anche le **reazioni disfunzionali** di fronte all'impasse.

È probabilmente questa la parte più difficile da accettare: **il problema si costruisce proprio grazie all'intraprendenza reiterata nel tentativo di risolverlo.**

BIBLIOGRAFIA

- *La realtà inventata*, a cura di P. Watzlawick, ed. Feltrinelli, 1994
- *Terapia breve strategica*, a cura di P. Watzlawick e G. Nardone, ed. Raffaello Cortina Editore, 1997

LETTURE CONSIGLIATE

- *Istruzioni per rendersi infelici*, P. Watzlawick, ed. Feltrinelli, 1995
- *Non si sa come*, L. Pirandello, in qualsiasi edizione