

## IL LIBRO

## Elogio dell'attenzione



L'iperattivismo, la corsa spasmodica a soddisfare i desideri, il narcisismo sono la fonte di disturbi psicologici per tanti adolescenti e non solo. Come affrontare e riconoscere l'ansia, le pulsioni e le emozioni negative? Come relazionarsi con gli altri, le cose e gli eventi che ci circondano? Mariapia Borgnini propone e pratica la Mindfulness, psicoterapia che si ispira al buddhismo e alla psicologia generativa di Melanie Klein e Ferruccio Marcoli. In **La forza gentile dell'attenzione** (ed. Casagrande), Borgnini presenta la sua esperienza di psicopedagoga attraverso le storie di ragazzi e adulti alle prese con vari disagi: da Enrico che non riesce a concentrarsi ad Adriana che soffre per una foto del suo passato. Quale terapia per trasformare «i cortocircuiti della mente»? Gli esercizi di Mindfulness, ovvero il silenzio, il vuoto, osservando i pensieri e le emozioni...

## IL TEATRO



Foto: Serrani, Phil Melia

## Arzo: racconti, voci e impegno

**Dal 24 al 28 agosto 2016** Arzo ospita nella piazza, nelle corti e nei giardini la XVII edizione del Festival internazionale di narrazione. Con il sostegno di Coop cultura. Tra le voci nuove, Arianna Scommegna, che, in *Potevo essere io*, racconta di una bambina cresciuta negli anni '80 in un palazzo del quartiere Niguarda, a Milano. Tra le novità, spiaccano anche Fabrizio Pugliese e Giuseppe Semeraro: il primo con un racconto

sull'inafferrabile figura di San Giuseppe da Copertino, il secondo con *Digiunando davanti al mare*, sulla vita, il pensiero e la battaglia di Danilo Dolci in difesa dei «vinti» siciliani. Da segnalare il ritorno di Mario Perrotta, con la sua ultima produzione, *Milite ignoto. Quindicidiciotto*: la fatica e l'orrore della Grande Guerra attraverso le parole dei soldati «italiani», dal Veneto alla Sardegna.

⇒ [www.festivaldinarrazione.ch](http://www.festivaldinarrazione.ch)

## LA MUSICA



## Quattro giorni di blues a Lugano e Morcote

**Dal 25 al 28 agosto** si celebra il blues in quattro piazze a Lugano e a piazza Granda a Morcote. La rassegna «blues to bop» presenta concerti gratuiti di band e musicisti di levatura internazionale. Pensiamo al carismatico cantante e chitarrista statunitense Popa Chubby, all'inglese Kyla Brox, «la più bella voce blues della sua generazione», o a Johnny Rawls, cantante eccelso della black music. Senza dimenticare la voce potente e toccante dell'americana Alexis P. Suter. Il programma dettagliato su:

⇒ [www.bluestobop.ch](http://www.bluestobop.ch)