

Presentazione del libro "PRIMA LE EMOZIONI"

DI Giuseppe Musilli

(A Sonnino, il 25 febbraio alle ore 17.00, presso il Museo delle terre di confine)

Presenta il libro il Prof. Peppino Nicolucci.

Modera il Prof. Giuseppe Lattanzi

Interviene il Sindaco Luciano De Angelis

Le emozioni vengono PRIMA

1. Nella storia della specie.
 - ✓ Abbiamo convissuto solo con le emozioni (e senza i pensieri) per tutto il lungo periodo della nostra evoluzione. Infatti le emozioni primarie sono provate anche dagli animali e sono fissate nel nostro cervello rettiliano (tronco encefalico).
2. Nella storia della nostra vita
 - ✓ Da bambini siamo quasi esclusivamente guidati dalle emozioni. È nell'infanzia che abbiamo imparato ad essere quello che oggi siamo; quando ancora non parlavamo e il nostro pensiero era quasi inesistente. E l'abbiamo imparato immersi nella vita emotiva quotidiana, nel rapporto con i nostri genitori, sperimentando la cura, l'accettazione o anche la trascuratezza o il rifiuto.
3. Nella vita quotidiana di oggi.
 - ✓ Il nostro sentire (spesso inconsapevole) dà significato alla vita, indirizza le nostre decisioni e i nostri comportamenti.
4. Nell'educazione.
 - ✓ L'educazione emotiva (nella scuola e nella famiglia) si sta affermando negli ultimi decenni come l'educazione più valida per gli aspetti più importanti del nostro vivere. Insegna la capacità di relazionarci con gli altri, come avere fiducia in se stessi, come essere assertivi e soddisfatti di sé.
5. Nella ricerca del benessere.
 - ✓ La regolazione emotiva è l'unico strumento per evitare i disturbi emotivi e psicologici e per vivere nella fiducia di se stessi e nell'appagamento.

Le emozioni

- Sono al centro delle ricerche delle neuroscienze degli ultimi 30 anni.
- Sono il cuore di tutte le teorie su cui si basano le psicoterapie.
- Sono al centro di tutti gli orientamenti pedagogici moderni.
- Sono oggetto di studio in riferimento all'agire politico e sociale e in riferimento a tutte le attività di comunicazione e di marketing.
- Sono l'oggetto e lo strumento più importante di tutte le pratiche che cercano di aumentare il benessere e di contenere lo stress.
- Soprattutto le emozioni sono la parte di noi che ci è più cara, più intima; che sentiamo più nostra. Noi siamo il racconto che facciamo a noi stessi della nostra vita. E questo racconto è un racconto emotivo.

Il Festival delle Emozioni

Non c'è argomento più importante e più opportuno per farne un oggetto di studio e per farne uno strumento di educazione per i nostri figli e per i nostri scolari.

E per farne un festival!

Nel libro sono raccolti vari saggi e articoli pubblicati in relazione al “Festival delle Emozioni” che si svolge a Terracina da 8 anni.

L'autore è l'ideatore e il fondatore del Festival.

Nei vari articoli vengono esposti le idee e le ragioni che hanno portato a scegliere per un Festival un argomento così comune e così poco considerato come le emozioni.

I vari capitoli sono dedicati ai seguenti argomenti: 1. Significato del Festival, 2. La teoria. 3. Il format. 4. Il corpo. 5. L'arte. 6. L'educazione. 7. Lo sport. 8. Progetti. 9. La storia. 10. La cultura. 11. Varie.

A fondamento del libro, e anche del Festival, c'è la convinzione che, come diceva Antonio Damasio, "Noi non siamo macchine pensanti che si emozionano, ma siamo macchine emotive che pensano".

È arrivato il momento di rivendicare il primato delle emozioni. È il momento di conoscerle, di regolarle e di goderle.

Per il Festival sono stati scritti molti articoli pubblicati sul sito e anche le riflessioni più varie e brevi saggi. (cfr l'articolo “Vergingitorige o del contropiede” dedicato ad Alessandro Altobelli). Nel libro quindi sono raccolte le motivazioni teoriche e gli obiettivi pratici che ci hanno spinto a dare inizio a questa impresa. Nel libro si può rinvenire dunque la missione e la storia di questa impresa culturale, sociale e di formazione personale che si spera abbia un avvenire non effimero.

Il libro “PRIMA LE EMOZIONI” di Giuseppe Musilli

è disponibile su AMAZON a questo indirizzo:

https://www.amazon.it/dp/B095QJDDS6?ref=pe_3052080_397514860

Si può acquistare con il [Bonus Cultura 18app](#) e la [Carta del Docente](#).

A Sonnino lo si può acquistare nella libreria presso piazza Garibaldi.

A Terracina lo si può acquistare nella libreria Mondadori e nell'edicola di piazza Mazzini.

Se volete esprimermi la vostra opinione sul libro potete scrivermi al seguente indirizzo:

giumus2000@alice.it

Perché le emozioni. Come è nato il festival.

Il problema delle emozioni mi si è presentato nel mio primo anno di scuola. Avevo 23 anni, ero fresco di laurea ed ero convinto che il sapere e la cultura potessero tutto. Capitai in una classe della sezione A, che a quei tempi era la sezione dei figli di papà. Erano figli di professionisti, di persone benestanti e/o colte. A casa avevano libri e genitori che parlavano un buon italiano.

Non c'era alcun motivo che non studiassero.

Questo almeno pensavo. Io, che ero un figlio di un contadino che era stato a scuola solo fino alla quarta elementare e di una contadina che aveva raggiunto solo la terza elementare. Io che avevo studiato con convinzione negli anni 60 per salire di un piccolo gradino nel rango sociale.

Ma alcuni di quei ragazzi, 3 o 4, non studiavano. E non ci fu verso di farli studiare. Feci con loro vari contratti. Ma non mantennero mai la parola. Li feci impegnare a studiare, alla presenza mia e della mamma, un capitolo di storia per essere interrogati. Ma i risultati furono mediocrissimi. Capii allora che le cognizioni e le volizioni erano meno importanti delle emozioni. Erano ragazzi che non riuscivano a stare a scuola senza continuare ad indossare uno zaino di cattive emozioni che si portavano da casa. Qualche genitore era un po' strano e poco attento, altri genitori erano litigiosi e non davano ai figli fiducia e rassicurazione. Questo era lo zaino emotivo che si portavano da casa e che non riuscivano mai ad abbandonare sotto il banco.

Per apprendere e per vivere le emozioni vengono prima.

Da allora ho coltivato questo problema, l'ho approfondito e sono arrivato alla conclusione molti anni dopo che le emozioni nel nostro vivere hanno un'importanza maggiore dei pensieri, dei propositi, delle deduzioni logiche, dei contratti. E quindi sono arrivato alla conclusione che un percorso positivo e di cambiamento può essere solo quello legato alla regolazione delle emozioni.

Non è che mi sia inventato nulla. Ho seguito il percorso della scienza che negli ultimi 30/40 anni ha prodotto avanzamenti eccezionali.

Da circa 30 anni, dalla pubblicazione dei libri e delle ricerche di Goleman, di Gardner, di Damasio, di Ledoux, di Ekman la questione delle emozioni e dell'educazione emotiva influenzano il mondo dell'educazione e della scuola sempre più decisamente. In Italia in questo campo c'è ancora molto lavoro da fare.

Quale Festival

Il Festival delle emozioni è un festival di approfondimento culturale. Questi festival scelgono un argomento, per esempio la letteratura, la mente, la comunicazione o la complessità e lo approfondiscono offrendo lezioni e interpellando degli esperti. Fanno cultura popolare, divulgazione e approfondimento. Il Festival delle emozioni però come festival di approfondimento culturale risulta piuttosto limitato. Perché facciamo il festival non solo per conoscere le emozioni; lo facciamo anche per regolarle, per renderle amiche e vivere meglio.

Il Festival delle emozioni è un festival ibrido, cioè un festival di pensieri e di cognizioni, cioè di approfondimento, ma nello stesso tempo è un festival di "esperienze emotive" perché le emozioni per educarle, oltre che conoscerle, le dobbiamo "sentire".

Il nostro è un Festival di apprendimento e di formazione insieme.

La cosa principale

La cosa più importante che posso dire circa le emozioni è che le emozioni sono l'elemento che dà consistenza al nostro io. Noi viviamo perché "sentiamo" di vivere. Noi viviamo non perché abbiamo alcuni pensieri, i quali vanno e vengono, e a volte cambiano e seguono strade che non del tutto controlliamo, ma perché "sentiamo" l'attimo presente e nel sentirlo lo coloriamo di emozioni e di significati. Il nostro è "io emotivo".

Ciò che sto dicendo è che ci sono le emozioni occasionali, la gioia della festa, della vittoria, la tristezza di un lutto o di un abbandono, la paura di un evento che pensiamo di non poter evitare, la rabbia e l'indignazione per ingiustizie o per frustrazioni. E oltre a queste emozioni c'è il nostro "tratto emotivo", il nostro "stile emotivo". Il modo in cui viviamo e interpretiamo il mondo.

Ognuno ha uno stile diverso. Che dipende da ciò che abbiamo vissuto e imparato da bambini, quando cioè non "pensavamo", ma "sentivamo".

In che consiste l'io

Ecco voglio dire questa cosa nella maniera più semplice possibile: noi non "pensiamo" di vivere, noi "sentiamo" di vivere!

E questo sentire è gioia e dolore. Ma io penso che si possa massimizzare la gioia e la serenità e si possa minimizzare il dolore. Lavorando sulle emozioni. Questo è l'obiettivo del Festival: insegnare ad essere più sereni, più appagati.

Il mare

Per raggiungere questo traguardo di maggiore appagamento ci sono varie strade. Per esempio il contatto con la natura è qualcosa che ci rende più positivi. Sembra che un bel mazzo di fiori o una pianura verde e fiorita abbiano la capacità di attirare tutti i nostri pensieri e sentimenti negativi e restituirci invece qualcosa che è positivo, appagante.

Uno di questi strumenti naturali che lava le cose negative e ci rende un sentire positivo e sereno è il mare. Questa enorme massa d'acqua azzurra che ci potrebbe avvolgere totalmente ci ricorda il liquido amniotico materno e in parte ci restituisce a quel benessere assoluto che non ricordiamo, ma che abbiamo sentito. Sulla spiaggia calpestiamo a piedi nudi l'onda insistente e monotona e ciò ci restituisce un immediato benessere. Il mare ci chiama e il nostro "io emotivo" risponde trepidante.

Terracina possiede una lunga storia e una natura eccezionale di cui il mare è parte essenziale.

Il mare è riposante, è lenitivo, è uno strumento emotivo verso il percorso che ci porta ad un maggiore benessere. In questa città il mare e il Festival vanno d'accordo.

L'arte e la musica

Un altro strumento importante per trattare le emozioni in maniera non esclusivamente cognitiva è l'arte. L'arte parla con le emozioni e parla alle emozioni. E quindi se vogliamo migliorare la nostra vita emotiva dobbiamo vedere e soprattutto sentire e praticare l'arte. Tra le arti la musica è una di quelle più altamente emotive. Tanto è vero che è nella musica che cerchiamo conforto; la musica esprime i nostri sentimenti più profondi e anche quelli più positivi e più ardit.

Il contatto fra la musica e le emozioni è uno degli argomenti che vogliamo approfondire nel Festival di quest'anno.

Per il futuro.

Niente mi piacerebbe di più che questo festival che ha come scopo non solo quello di insegnare alle persone cosa sono le emozioni, ma anche quello di aiutare tutte le persone a sentire meglio e quindi a vivere meglio, diventasse un Festival adulto, conosciuto, stimato e frequentato da chi voglia fare un passo verso il cambiamento e il miglioramento della propria vita.

Progetti

Stiamo calibrando sempre più il progetto del Festival in modo tale che esso risponda con più efficacia all'obiettivo di aiutare le persone a conoscere sé stessi e a cambiare per migliorare la propria vita. Accanto ad un festival di tipo cognitivo ci sarà una serie di attività di tipo formativo. Queste attività formative non si potranno limitare ad un solo incontro avranno un andamento di corsi brevi, intensi.

Piccoli corsi di formazione che utilizzeranno mediatori emotivi come il corpo, la musica, l'arte ... aventi come scopo la possibilità di apportare un piccolo miglioramento nel nostro vivere.

Noi confidiamo in questo progetto perché non vogliamo essere solo degli illustratori o dei divulgatori. Ma qualcosa di più.

Messaggio per i lettori.

Il libro raccoglie articoli e documenti inerenti il Festival delle emozioni. Li ho scritti negli ultimi 6 anni per illustrare gli scopi del festival e gli eventi del festival. Sono anche pagine riguardanti la presentazione del festival per alcuni bandi a cui abbiamo partecipato. Alcuni articoli li ho scritti specificamente per il libro: sono gli articoli iniziali del primo e del secondo capitolo e l'articolo che fa da conclusione al libro. L'ho fatto per dare un po' di ordine ad una grande quantità di argomenti che possono

apparire, e in una certa misura sono, dispersivi. Ma se li leggete tutti compresi per esempio quelli sullo sport o sulla cultura o sulla storia io penso che potrete avere un'idea molto precisa di una cosa importante e cioè le vostre emozioni.

“Prima le emozioni” è un punto di vista.

L'idea è questa: di vedere il mondo attraverso questa lente specifica e cioè le emozioni.

Allora un modo di leggere questo libro è di leggerlo dall'indice. Prendete un argomento, magari quello che vi piace di più e guardate come lo si possa affrontare dal punto di vista delle emozioni. Non trascurate l'ultimo articolo. E non trascurate nemmeno di fare un capolino le festival. Che quest'anno si terrà dal 30 settembre al 3 ottobre.

Come acquistare il libro.

Il libro si può acquistare nella maniera più semplice su Amazon. Al seguente indirizzo:

https://www.amazon.it/Prima-emozioni-scoperta-nostro-emotivo/dp/B095QJDDS6/ref=sr_1_1?mk_it IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=prima+le+emozioni&qid=1623348215&sr=8-1

A Sonnino lo si può acquistare nella libreria presso piazza Garibaldi.

A Terracina lo si può acquistare nelle due librerie presenti in città: BookArt e Mondadori e nell'edicola di piazza Mazzini.

Il libro si può acquistare con la carta del docente e con il bonus cultura.

Se volete esprimermi la vostra opinione potete scrivermi al seguente indirizzo: giumus2000@alice.it

Citazioni dal libro:

Pag. 1

Dalla prefazione della Dott.sa Rachele Di Vezza:

“Come si evince da questi articoli sono proprio le emozioni a “guidare e stimolare” ogni scelta e decisione personale, sociale, politica ed educativa di ogni essere umano. Il lettore potrà, inoltre, assaporare come le emozioni influenzano le nostre decisioni, i nostri pensieri, la biochimica del nostro corpo, le risposte del sistema immunitario, lo sviluppo del nostro cervello.”

Pag. 4

Dalla “Carta dei diritti delle emozioni” scritta da alcune classi scolastiche del Prof. Mimmo De Rosa che le riporta nella prefazione del libro:

- Le emozioni non sono né positive né negative, esistono e ci sono, si “sentono”! Ogni emozione è un messaggio, ci dice qualcosa di importante e ci serve a qualcosa.
- Le emozioni vanno sempre bene, il comportamento associato ad esse può essere appropriato, inappropriato o inadeguato. L'emozione che si prova non è il comportamento.
- Ognuno ha diritto di piangere, ridere, parlare, stare in silenzio, stare da solo o stare in compagnia.

Brevi citazioni del libro:

Pag. 12

“Vorremmo che la nostra iniziativa (il Festival), partendo da alcuni approfondimenti culturali assolutamente necessari, vi aggiungesse come elementi essenziali varie “esperienze” emotive allo scopo di conoscere e regolare le emozioni. E in più progettasse e realizzasse attività e performance di “rifornimento emotivo”. Ciò di cui siamo sicuri è che il nostro sia un Festival indispensabile. Sia per affermare il primato delle emozioni, sia per aprire una strada nuova nella ricerca del benessere.”

Pag. 24

“Sali in alto. Per leggere i sentieri del tuo cuore. Come i Nasca.

I Nasca sono un popolo sudamericano estintosi nel VI secolo dopo Cristo. Dedicarono ai loro “dei” enormi disegni costituiti da sentieri tracciati su un’arida pianura. Disegnarono animali e varie forme umane che, per la loro grandezza, era impossibile vedere al livello del terreno. Per decifrarli bisognava salire in alto. In alto nel cielo dove i loro “dei” vivevano. A loro erano offerte le cose raffigurate nei disegni.

Siamo pari agli “dei” Nasca, se saliamo in alto, nella cultura e nelle esperienze emotive, e decifriamo la mappa del nostro cuore.”

Pag. 30

Una storiella di David Foster Wallace.

“Ci sono due giovani pesci che nuotano uno vicino all’altro e incontrano un pesce più anziano che, nuotando in direzione opposta, fa loro un cenno di saluto e poi dice “Buongiorno ragazzi. Com’è l’acqua?” I due giovani pesci continuano a nuotare per un po’ e poi uno dei due guarda l’altro e gli chiede: “ma cosa diavolo è l’acqua?”

Il Festival delle emozioni nasce in qualche modo per scoprire l’acqua. Cioè per scoprire il contesto emotivo spesso inconsapevole della nostra esistenza.

La scoperta dell’acqua è l’incontro con “Io”. È la scoperta forse più importante che possiamo fare. È la scoperta del perché pensiamo in un certo modo, del perché sentiamo in un certo modo; del perché abbiamo certi contenuti del pensare (i temi ricorrenti del nostro pensare); è la scoperta del perché abbiamo fatto certe scelte nella nostra vita passata; del perché sono nate e del perché si sono concluse le nostre storie d’amore; e via ricordando e narrando ...”

Pag. 69

“Praticare l’arte significa dare al nostro “Io” un linguaggio nuovo, un modo di esprimersi alternativo a quello linguistico e scientifico. E se l’“Io” si esprime allora si educa, cresce, diventa consapevole e fiducioso in se stesso, sente di produrre alternative al dolore e all’ansia, riconosce le sue emozioni e le plasma, crea attingendo da se stesso. E questa è una grande pratica educativa e riparativa.

L’arte è un’altra possibilità che abbiamo per raggiungere una moderata, seppur precaria, felicità o quantomeno una sostenibile infelicità.”

Pag. 91

“Maradona è stato grande e con questa grandezza ha cercato di occultare, anche a se stesso, la sua tristezza. La grandezza nel calcio lo ha reso un mito. Un mito umano, troppo umano. Veloce di gambe e irresponsabile ricercatore di sostanze e incontri che lenissero il dolore antico dell’esperienza infantile di essere trascurato.

Anche la sua morte, dovuta ai suoi eccessi, ma vissuta nell’abbandono di tutti, lo ha posto sulla bocca di tutti. Ma gli dei non sono che uomini che disegnano i nostri sogni e che condividono le nostre pochezze. Il gesto incredibile del calciatore o la parola inarrivabile del poeta sono come Il fulmine divino che a volte nasconde la mano furtiva che ha rubato il gol agli inglesi.”

Pag. 99

Come conclusione provvisoria non possiamo che dire che gli allenatori/preparatori emotivi e gli allenamenti emotivi sono altrettanto importanti, allo scopo della vittoria, degli allenamenti e degli allenatori sportivi. Forse è giunto il momento di affrontare la questione dando una risposta istituzionale a questo problema e cioè costituendo una scuola per allenatori emotivi.

Pag. 103

Lo sport è un mezzo facile, immediato per mettersi alla prova e per crescere. Ma è la gara il punto focale della potenzialità educativa dello sport. La preparazione progettata ed eseguita accuratamente, il livello di agonismo raggiunto nei momenti decisivi dello scontro sportivo o nell'esecuzione del gesto atletico, la capacità di conservare il livello di agonismo per tutta la gara, la capacità di regolare l'agonismo in modo da osservare le regole ed evitare le penalità, il controllo della paura dell'avversario e dunque della paura della sconfitta, l'esultanza per la vittoria o la tristezza della sconfitta, tutte queste cose parlano fortemente alla nostra identità profonda, alla nostra identità emotiva.

Pag. 114

Strada a senso unico. La strada che hai aperto nel mio cuore.

Questo libro di W. Benjamin (Strada a senso unico) è dedicato a una donna che ha aperto una strada dentro il cuore dell'autore.

Raccontate la strada aperta nel vostro cuore dalla persona amata. Una strada nella foresta? Una strada in montagna? Una strada di città?

Raccontate gli incroci, le deviazioni, i ponti, le soste, i pedaggi pagati, i percorsi abbandonati. Raccontate la gioia e la delusione, il gioco e la tristezza, la speranza e la collera.

Pag. 121

"Fai la formazione della tua squadra.

Metti Achille come centravanti di sfondamento e Ulisse all'ala.

Redigi la tua formazione di una squadra di calcio prendendo l'identità dei giocatori dalla storia, dall'arte, dalla letteratura. Individua 11 protagonisti e definisci come dovrebbero giocare o quale funzione dovrebbero assolvere facendo riferimento alla loro storia e alla loro personalità. Individua inoltre la tua funzione (di calciatore o di allenatore...) e illustrane le motivazioni."

Pag.128

La mente scientifica illumina il mondo, ha detto un grande, ma il significato del mondo lo danno le emozioni. E noi non possiamo vivere senza significati. La stessa adozione del linguaggio è stata una creazione di significati. Con il linguaggio abbiamo creato l'organizzazione sociale e abbiamo creato il bene e il male, il giusto e l'ingiusto, il bello e il brutto. Cioè abbiamo creato significati. E il nostro futuro sta nei significati. Non abbiamo scelta dunque su questo punto. Non possiamo far altro che conoscere ed educare le emozioni affinché esse riscaldino la nostra vita mentre la razionalità la rischiara.

Pag. 131

La rivoluzione digitale

Viviamo uno di quei momenti che costituiscono lo snodo della storia. Nuove consapevolezza esigono nuovi approcci al governo della società e dell'economia. Che fare?

Le strade sono sempre le stesse. E sono grosso modo due. Quella della rivoluzione francese e quella della rivoluzione ateniese. Dopo la rivoluzione culturale dell'illuminismo e dopo la crescita esponenziale della nuova classe borghese nel 1700, al rifiuto di trovare strade nuove che il re, i nobili e il clero opposero alla borghesia, si ebbe come conseguenza la rivoluzione francese.

Dopo che i greci trovarono un modo di combattere le guerre non come facevano gli aristocratici che percorrevano il campo di battaglia sui loro cavalli, chiusi nelle armature impenetrabili, ma combattendo in

una schiera quadrata che avanzava come un sol uomo, protetta da scudi pesanti e sicuri in tutti i lati (il famoso scudo "oplon", da cui il nome di opliti) e seminando la morte per coloro che incontrava, allora questi soldati, vittoriosi sui campi di Maratona e di Platea, divennero coscienti della loro forza e la usarono per esigere ad Atene il potere per il popolo; e crearono la democrazia.

Pag.156

Per pensare bene è necessario che le emozioni siano educate e regolate, e questo è un percorso che per gli uomini è importante almeno quanto apprendere la logica e la cultura. Per "pensare bene" bisogna "sentire bene".

Pag. 159

Questo è ciò che crediamo e questo in realtà avviene: affinché le persone cambino idee non è sufficiente fornirgli idee diverse e/o più giuste, ma è necessario farle sentire diverse, regolando le loro emozioni.

Pag. 185

Una rivoluzione in due parole: "Buona sera". Una saluto fra pari. Un contatto fra uomini. Una dichiarazione di coinvolgimento umano prima dell'illustrazione del significato della sua elezione e prima di "benedire" il popolo di Dio.

La cifra della comunicazione di Papa Bergoglio è chiara fin dall'inizio: prima viene il contatto umano, prima viene la relazione fra le persone, poi viene l'illustrazione della "Parola". Successivamente i discorsi e gli atti del Papa non solo hanno confermato questa prima rivelazione, ma hanno suggerito che il "contatto" e la "relazione" fossero essi stessi la "Parola".

Pag.191

Per tale motivo pensiamo di dovere mettere a punto e suggerire un ulteriore e più efficace percorso regolativo. Un percorso riguardante un livello specificamente "formativo" del Festival.

Chiamiamo il nostro viaggio di miglioramento e cambiamento come: "Percorso di fioritura emotiva".

Lo divideremo in due tappe:

1) Pulisci il giardino.

2) Pianta e coltiva i fiori.

Pag. 192

Crediamo che a questo scopo dobbiamo impiantare nella nostra mente, nel nostro percorso quotidiano del vivere due sensazioni di benessere: quello della compassione e quello della fiducia.

Dobbiamo perdonare noi stessi e gli altri allo scopo di accettare la realtà e dobbiamo scoprire o far nascere la fiducia perché ciò consente di ripartire dopo le nostre sconfitte.