



# CSTG-Newsletter n.12, maggio 07

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt



## edit

Primo maggio! Ricordate? Con questa data vi giungeva la prima Newsletter della Learning Community del CSTG. Questo è infatti il numero 12. Un segnale di continuità (anche d'agosto!) di questa iniziativa che, nata un po' per gioco, ha dimostrato di avere la linfa vitale per proseguire il suo cammino per tutto quest'anno senza manifestare segni di stanchezza o di cedimento.

E' un risultato molto gratificante per tutti coloro che hanno dato il loro contributo e che ringrazio a nome di tutti coloro che ricevono la NL. Sappiamo bene che non tutti la leggono ... tutta. Ma ricevo anche testimonianze davvero "toccanti" di ex-allievi che traggono dalla NL un'occasione di nutrimento e la possibilità di mantenere un contatto con quell'insieme di suggestioni che la Scuola ha dato loro e delle quali non intendono privarsi.

Siamo comunque aperti a indicazioni su come modificare e, possibilmente, migliorare la nostra creatura collettiva. La prospettiva di uscire con una rivista (cartacea o elettronica) è "in progress", come anche di uscire con alcuni numeri monografici che valorizzino alcune delle tesi degli allievi che si distinguono per originalità e costruito. In ogni caso, meglio una NL oggi che una rivista domani senza rinunciare, ovviamente, ad avere entrambe non appena le energie ce lo consentano.

Un grazie tutto particolare a Cristina che della NL è la abile ed amorosa tessitrice!

Riporto, di seguito, alcuni pareri raccolti dalla tutor su una classe di psicoterapia

A. Personalmente, come ti avevo scritto qualche tempo fa, io la leggo e trovo che sai diventata bella rispetto all'inizio in cui era, ovviamente, un po' casalinga, mentre ora è molto precisa e professionale nonché altamente apprezzabile dal punto di vista

estetico (che per un 4 come me è fondamentale!). comunque concordo con l'ultimo commento che trovi riportato sotto, cioè la mole di carta e stampe che per quanto mi riguarda ho deciso di non ammassare più in casa per poi periodicamente, ahimè, buttare (inutile spegnere la luce come protesta planetaria e abbattere una foresta per la nostra newsletter, o no?). molto meglio il formato elettronico (io la leggo così). Altro discorso sarebbe una bella RIVISTA, ahhh sì, quella sì che sarebbe bella (tipo RE NUDO) ma mi rendo conto che è un altro discorso. Bellissime le foto. Troppo lungo lo spazio enneatipi.

B. la leggo e trovo che sia molto bella (soprattutto gli interventi di Riccardo) e utile.

Forse alcune parti a volte andrebbero maggiormente snellite

C. io la leggo ogni tanto. Mi piacciono i contenuti trattati e le info su workshop e altro, mi piace che sia gestita in gruppo e che si possa mettere le proprie cose. In sostanza, direi sì, continuiamo...l'unica cosa è che è davvero "tanta" e questo fa sì che a volte io rinunci a leggerla. Forse scegliere che più di un tot di pagine al mese non si va e il materiale aggiuntivo è in quella del mese dopo. Ed arginare gli "scrittori"! magari un paio di robe spesse sottoforma di articolo, e per il resto poesie, foto, info sul mondo gestalt laboratori, un pò di biblio, insomma viva la dieta ...della newsletter! pochi contenuti, molte suggestioni

D. Chissà...sono d'accordo sulla dieta ma si verrebbe a creare il problema della selezione degli articoli, e quindi addio libertà... Non lo so. Forse è meglio lasciarla così, e fare come faccio io, cioè leggo solo ciò che mi suggestiona più del resto.

E. A pensarci, più scelta apre più porte alla conoscenza, o meglio uno si sceglie la porta che vuole.

F. Ogni tanto la leggo, la trovo interessante, sicuramente un pò lunga, ma sono d'accordo con il poetico commento sulla maggiore scelta se il panorama è più ampio.

G. Come forse sapete già, io non leggo praticamente mai la newsletter (solo una volta), bensì il mio futuro marito lo fa ogni mese e con estrema attenzione, allo scopo di dilleggiarmi. Ciò mi fa riflettere, ma non ho strumenti di valutazione.

H. Anche io mi associo alle lettrici "selettive" nel senso che non riesco mai a leggere per intero la newsletter. Sono, però, d'accordo ... sul fatto che un orizzonte più ampio permette di scegliere dove dirigere lo sguardo. E poi potrebbe capitare di riprendere in mano un numero e scoprire nuovi interessi...

I. Io ne leggo metà, solo quello che trovo interessante, tipo i commenti di Zerbetto, le news ai forum, qualche barzelletta di Germana e qualche commento tipo quello sugli enneatipi. La trovo molto lunga per cui tante volte non leggo tutto. Trovo che l'iniziativa sia molto interessante, consiglio è snellirla. Io più che leggerla, mi guardo velocemente alcuni titoli e mi soffermo solo su ciò che mi interessa. Tuttavia penso che si potrebbe anche cambiare la



modalità e seguire l'esempio del sito Vertici che ogni mese manda solo i titoli nuovi apparsi sul sito con il link, così se sei interessato li leggi direttamente da lì. Quindi si tratterebbe di aggiungere al sito della scuola la sezione per articoli, eventi, etc.. ed aggiornare ogni mese con una mail per informare le persone sulle novità. Meno stampe, meno problemi di impaginazione e soprattutto un buon archivio che resta per chi volesse rileggere tutto ciò che è stato scritto. Oltre che, ovviamente, dare la possibilità anche ad esterni alla scuola di accedere alle informazioni.

Altro:

- dedico il topic ad una presentazione della mostra di Brunella una ex-allieva del counseling che fa dei ritratti davvero pregevoli. Ho ritenuto che meritasse uno spazio adeguato sulle nostre pagine e vi invito a visitare a sua mostra
- Il primo luglio si svolgerà una giornata dedicata alla ricerca in psicoterapia. Ospite d'onore sarà Vincenzo Caretti che esporrà le sue ricerche sul tema della Alessitimia. Tutti coloro che sono impegnati in ambiti di ricerca sono invitati a dare una sintetica presentazione dei loro progetti e sono pregati di farmi avere una nota per concordare la successione delle comunicazioni.
- Ringrazio tutti coloro che hanno inviato la loro disponibilità per il lavoro delle traduzioni. Ci sono molti articoli in lingue straniere che è importante poter rendere accessibili a tutti. Nello spirito della *learning community* mi auguro che ci sia da parte di molti una disponibilità a mettere a disposizione questa competenza, mentre per collaborazioni più continuative la scuola avvierà forme maggiormente contrattualizzate di collaborazione.
- con aprile, è iniziato quest'anno il primo residenziale. Temevo un poco la stagione, rispetto alla nostra tradizione estiva. In realtà i campi di grano e l'irrompere della primavera hanno ampiamente compensato la mancanza del clima estivo.
- Il primo modulo di Orthos è andato decisamente oltre le previsioni. Mi auguro di poter raccogliere la documentazione di questo percorso e di poterla mettere a disposizione. Parte a maggio (7-27) il secondo modulo (un terzo si svolgerà verosimilmente ad agosto ed alcuni di voi hanno già dato la loro disponibilità a partecipare, vuoi come tirocinanti, vuoi, per chi ha già completato il corso, come operatori)
- Un plauso a Rosi che ha dimostrato grande disponibilità ed impegno nel rilevare la non facile eredità di Valeria (che si dedica ora a beneficiare l'umanità con le sue creme rigeneratrici!)
- Sono allo studio i nuovi corsi di master e specializzazione che troverete nel prossimo numero
- Come sapete, è stata sbloccata la limitazione dei tirocini nelle carceri e nei servizi gestiti dai comuni. Una buona notizia per chi aveva iniziato un ottimo lavoro in ambito penitenziario

Mi sembra tutto per ora e ... alla prossima, con i vostri contributi alla "cosa comune" (detta anche *res publica*).

Riccardo Zerbetto



## topic

### I volti ... ed oltre

Non è facile passare davanti ad un volto ritratto da Brunella ... e non restarne catturati. Al di là tratto limpido, quasi dotato di luce propria, al di là delle segrete risposdenze che i colori intessono nel loro silenzioso dialogo, *c'è un qualcosa che invita ad entrare*, ad andare oltre la dimensione fenomenica di ciò che appare. Mi sono spesso chiesto quale sia quell'elemento inafferrabile che fa la differenza tra un volto senz'anima, da uno che la traspira. Forse è ciò che distingue un corpo senza vita da un corpo vivente, che respira, che ha ... *anima*, appunto. Gli elementi costitutivi sono gli stessi, ma c'è un *quid* che li configura trascendendoli e a cui, non a caso Platone ha attribuito il senso della trascendenza. Ma quel "fare anima", per riprendere un'espressione cara a James Hillman non implica un *andare oltre* dimenticando la materia da cui nasce. E' come illuminarla di un riflesso che la fa essere se stessa. Un qualcosa che è più della somma dei suoi elementi costitutivi, come si dice della *gestalt*, un indirizzo nelle discipline della percezione e del potenziale umano nella quale ho avuto la fortuna di essere partecipe nel percorso formativo di Brunella. Il mio non può essere quindi un giudizio del tutto obiettivo - se pure può aver senso una tale attitudine in una operazione che non può che intrigarci appieno nella nostra soggettività - e non sono neppure un critico d'arte. Sono uno che, come tanti, si sente attratto - a volte con forza, quasi con ineluttabilità - ad entrare in quell'oltre, in quella *quiddità* che ha il sapore dell'anima dei volti che Brunella ci offre.

*E' uno sguardo assorto, una sospensione della coscienza tra un mondo di fuori ed un mondo di dentro, un ripiegarsi dell'anima sull'emozione allo stato ancora indistinto, un affacciarsi a spazi di silenzio dove il respiro sembra fermarsi, un interrompere il fluire del quotidiano per afferrare il sapore dell'esser-ci ... un gesto inconsapevolmente meditativo che Brunella sa cogliere nella misura in cui, probabilmente, sa anche contagiare il suo personaggio del suo stato d'animo ... attento a coglierne la natura più intima e che solo si rivela nel silenzio dell'ascolto, anche visivo.*



Dove Brunella abbia trovato questa retina *acchiappaanime* – un po' come quelle dei bambini pellerossa per acchiappare i sogni - non sono riuscito a farmelo dire. Forse ... non lo sa neppure lei.

Riccardo Zerbetto

la mostra di Brunella Di Giacinto si terrà presso lo Spazio Sassetti, in via Volturmo 35, Milano. L'inaugurazione sarà il giorno 31 maggio alle 18,30 e la mostra proseguirà fino al 10 giugno.

**Scuola e dintorni** (a cura di Rosi Tocco: [segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it))

➤ **FESTA ANNUALE DELLA SCUOLA**

Sabato 12 maggio dalle ore 20.00 presso il Centro Spaziotempo in via Manzotti 10/A Milano  
Il programma, è il seguente:

- consegna dei diplomi agli allievi che hanno concluso l'iter di studi
- presentazione nuovi didatti e terapeuti
- presentazione delle iniziative personali (depliant di seminari, conferenze ecc.)
- comunicazioni varie ed eventuali della Scuola

Ma soprattutto:

- Festeggiamento di Donatella (il suo compleanno sarà "là ed allora" ma noi, per eccentricità, lo festeggeremo "qui ed ora")
- Esibizione di poesie, recitazioni e qualsiasi produzione artistica od esplosione creativa (purchè di decibel moderati) ognuno di voi si senta di portare (compreso leccornie varie)

**Vi aspettiamo e vi ricordiamo che la serata è aperta a: mariti, mogli, compagni, compagne, figli, figlie, amici!!!!**

➤ Nel Forum del sito del CSTG, alla voce "Articoli" nell'area documentazione riservata agli allievi, è ora disponibile il testo della conferenza tenuta dalla dottoressa Donatella De Marinis, sulla Gestalt applicata ai disturbi alimentari.

L'intervento è avvenuto presso il Collegio Ghislieri (prestigioso collegio per genii), all' interno di una serie di conferenze organizzate dall'università di Pavia, corso di laurea in psicologia, sul tema del confronto tra la psicanalisi ed altri modelli di intervento psicoterapico.

Di questo bisogna ringraziare, oltre agli organizzatori delle conferenze, Sarah Candotti e Matteo Lazzaretti, allievi del secondo anno di psicoterapia al CSTG e specializzandi in psichiatria presso la stessa università, che hanno reso possibile questo contatto.

Il professor Ambrosi, docente del corso di laurea stesso, ha successivamente chiesto alla dr.ssa De Marinis di tenere una lezione sulla Gestalt, per il prossimo anno accademico, all' interno della sua annualità.

➤ Vi ricordiamo i Visiting Professor del CSTG nel 2007:

Dall'11 al 13 maggio: **Ken Evans**, Direttore del training allo Scarborough Psychotherapy Training Institute, Presidente dell'European Association for Gestalt Therapy and Registrar of the European Association for Integrative Psychotherapy. E' Senior Editor della pubblicazione online European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy [www.europeanresearchjournal.com](http://www.europeanresearchjournal.com) e Direttore dell'European Institute for Psychotherapeutic Studies [www.euroips.com](http://www.euroips.com) . Sta lavorando alla creazione dell'European Doctorate in Psychotherapy che si avvierà nell'autunno 2007. Testi suggeriti come background della conferenza : Evans K Gilbert M (2005) An Introduction to Integrative Psychotherapy, Palgrave Macmillan, particolarmente il capitolo quattro che tratta di un caso clinico.

Il suo lavoro verterà su **"Il passato nel presente, come lavorare con il là ed allora" nel "qui ed ora"**

*Oggi, si ritiene, sempre di più, che ciò che avviene nella relazione d'aiuto sia una co-creazione del terapeuta/counselor e del cliente.*

*Senza l'avventura di questa co-creazione non c'è altro che il passato, sempre presente sullo sfondo, che talvolta emerge in figura e domina il campo.*

*Esploreremo il grado crescente di convergenza tra le terapie basate sulle relazioni: e, come terapeuti e counselor della Gestalt, possiamo lavorare con i processi inconsci in terapia. Considereremo la necessità di "fare errori" come parte essenziale di un buon lavoro terapeutico.*

*Questa esplorazione riguarda non solo la terapia, ma anche l'insegnamento, la supervisione, il lavoro esperienziale e tutto ciò che prevede un rapporto di co-creazione!*

**In dettaglio gli appuntamenti con Ken saranno articolati nel seguente modo:**

Venerdì 11 mattina: supervisione staff

Venerdì 11 pomeriggio e sabato 12 mattina: lezione classi unificate psicoterapia

Sabato 12 pomeriggio: incontro/conferenza gratuito aperto a tutti, anche esterni

Domenica 13: seminario per gli allievi del counseling ed eventuali interessati esterni.

Gli incontri, tranne quello del venerdì mattina, si terranno presso il Centro Spaziotempo in via Manzotti 10/A Milano

Dal 13 al 15 luglio: **Michel Vincent Miller** Direttore dell'Istituto di Gestalt di Boston

Dal 12 al 14 ottobre: **Malcom Brown**, fondatore della Psicoterapia Organismica

Del **programma di approfondimento in Counseling**, annunciato nella Newsletter di Aprile, fa parte anche **l'appuntamento di Noceto dal 7 al 10 giugno 2007**

In sintesi:

1. questa iniziativa si propone come incontro annuale con Riccardo Zerbetto (al di là del programma specifico) ed avrà cadenza annuale



2. si rivolge principalmente ad ex-allievi sia della psicoterapia che del counseling. In via eccezionale come recupero ore per gli allievi in corso

3. l'incontro avrà la durata di 36 ore di lavoro su 4 giornate (comprendenti 2 serate), con inizio alle ore 15 del 7 giugno, tenute da Riccardo e colleghi che offriranno competenze diverse e complementari

il programma prevede i seguenti ingredienti:

- un lavoro sui Chakra intesi non solo come centri di energia, ma come livelli del contatto interpersonale. Dopo una prima panoramica generale, verranno esplorati con approfondimenti specifici nel corso degli anni
- familiarizzarsi con i Grandi Archetipi (i 12 dei della tradizione omerica, per intendersi) sia a livello espositivo che esperienziale
- fare il punto sul lavoro con gli enneatipi
- un lavoro sul corpo (rebirthing, appoggio organistico, lomi, vegetoterapia reichiana), drammaterapia, danzaterapia o arteterapia in successione o combinazione

il costo è di 240 euro per l'intero programma, oltre al vitto-alloggio alle condizioni di sempre viene rilasciata una certificazione sul corso che potrà essere accreditata in percorsi di master o specializzazione promossi dal CSTG



### **Network**

(a cura di Elena Manenti: [ele.manenti@libero.it](mailto:ele.manenti@libero.it))

Vi propongo una nuova associazione convenzionata per il tirocinio degli allievi del corso di counseling che opera a favore di pazienti oncologici:

**Associazione Sottovoce:** nasce nel 1997 per iniziativa di Manuela Belingardi (Presidente) e Francesca Merzagora (Vicepresidente) e ha sede presso l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano diretto da Umberto Veronesi. L'associazione si propone di aiutare i pazienti ricoverati e i loro famigliari direttamente in reparto ascoltandoli e sostenendoli nel difficile percorso della malattia.

L'associazione è disponibile a inserire due allievi del corso di counseling all'interno della propria attività in reparto, inizialmente affiancando i volontari già presenti e successivamente in autonomia.

L'impegno richiesto è di una o due mezzette giornaliere alla settimana nelle fasce orarie 10-12,30 e 15-17,30. Sono previsti incontri mensili con una psicologa per approfondire le singole esperienze.

La segreteria dell'Associazione ha sede presso l'IEO, in Via Ripamonti, 435 ed è aperta tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 13.00 Tel. 02.57489761/57489332. Gli allievi interessati possono rivolgersi direttamente alla dott.ssa Manuela Belingardi telefonando al

cell.335.219071 per concordare un colloquio conoscitivo.

**L'Associazione Archè** cerca un terzo tirocinante per avviare un progetto che consiste in interventi di counseling destinati a genitori e parenti di bambini sieropositivi o con disabilità psichiche o fisiche organizzati in due pomeriggi mensili. Nei giorni 12 e 13 maggio è previsto un breve corso di formazione propedeutico all'iniziativa, pertanto chi fosse interessato è invitato a contattare al più presto il dott. Jacopo Dalai, al n.02/603603 o all'indirizzo e-mail: [Jacopo@arche.it](mailto:Jacopo@arche.it), per concordare un colloquio. Tutte le informazioni sull'associazione sono indicate nella Newsletter di marzo 2007.



### **Thesis** (Abstract di tesi di specializzazione in psicoterapia e di fine corso di Counseling)

#### **Gestalt e Arti Marziali**

Tesi del dottor Tiziano Santambrogio  
Relatore dottor Riccardo Zerbetto

Le Arti Marziali non sono una sommatoria di tecniche e gesti. Né sono una disciplina di combattimento, poiché essa è la forma, l'involucro necessario di un contenuto ben più profondo.

Le Arti Marziali, metafora della vita pienamente vissuta, sono un terreno di caccia in cui, atto dopo atto, scoprire chi siamo. Chi siamo veramente sotto le apparenze, oltre quel che mostriamo.

Sono un'arena in cui mettere in discussione, attraverso il "fare" (la pratica) il concetto che abbiamo di noi stessi e dell'ambiente che in cui agiamo: relazioni affettive, luoghi, ruoli, ecc.

Chi sono io ? Che forma hanno le mie emozioni ? Quali sono le mie radici ? Quanto le riconosco come mie attingendo alla loro linfa ? Quale immagine corporea ho di me ? Quanto sono presente ora, proprio ora che sto scrivendo / leggendo queste righe ? Quali correnti profonde, sotterranee, agitano la mia anima ?



Respiro. Muovo il corpo. Mi offro, nella cruda nudità imposta dal gioco vita / morte che è cuore di una pratica di combattimento, ad essere visibile in tutte le pieghe del "Chi sono io?".

Nel nostro fare marziale, nel nostro combattere, giungiamo a chiederci cosa ci sta nel nostro sé, ovvero sul confine che è contatto con l'ambiente dentro di noi e contemporaneamente fuori di noi.

Allora stiamo per sfondare un muro, una crosta indurita. Stiamo per entrare nella nostra consapevolezza. Siamo nel tempo presente, nell'adesso e nel come.

Simulando duelli a mani nude e con le armi, duelli di vita e di morte, affrontiamo una caccia in cui ci sarà concesso morire e rinascere più volte. Una caccia in cui **se noi siamo i predatori**, allora **l'animale predato .... siamo di nuovo noi**.

## Premessa

*Nella Gestalt non trattiamo la patologia, trattiamo la salute*

G. Ratti

Quanto scritto sopra ci porta diritto al cuore della domanda: Quale rapporto c'è tra Gestalt e Arti Marziali?

Prendiamo la definizione che della Gestalt dà Riccardo Zerbetto nel suo "La Gestalt" ed. Xenia riportando una citazione di P. Baumgardner: *"La terapia della Gestalt è un modo di occuparsi di un altro essere umano per dargli la possibilità di essere sé stesso, saldamente radicato nel potere che lo costituisce, per prendere a prestito una frase di Kierkegaard"*.

Possiamo integrare sostenendo che l'approccio gestaltico si sostanzia di fiducia nella spontaneità e nella capacità dell'organismo umano di autoregolarsi, di agire spinto da profonde intuizioni più che da distaccati ragionamenti, di cercare un'espansione del proprio potenziale latente. Per questo la Gestalt si avvale non di spiegazioni ma tende a *"farci sperimentare il percorso per nuove soluzioni; alla lacerante ricerca del 'sapere perché', essa preferisce il 'sentire come', in quanto mobilita il cambiamento"* (S. Ginger "La terapia del con - tatto emotivo" ed. Mediterranee ). In Gestalt si lavora per esplicitare ciò che, al momento, è nascosto, portando alla ribalta ciò che langue e brontola all'interno dell'individuo. Così che questi possa capire e agire al meglio **adesso**: Qui ed ora. Integrandosi duttilmente con l'ambiente.

La Gestalt dà ampio spazio al lavoro sul corpo, assumendosi il compito di stimolare l'individuo perché trasformi le strutture corporee rigide e bloccate quanto quelle omofone e passivamente conformi al ruolo imposto, in processi dell'organismo autonomi ed attivi, responsabilmente scelti. *"L'attenzione della Gestalt all'esperienziale ed al fenomenologico consente al lavoro corporeo di essere centrato su come il paziente fa esperienza della propria esistenza fisica, piuttosto che su come il terapeuta analizza la struttura corporea del paziente"* (J. K. Kepner "Body process" ed F. Angeli ).

Questo ci porta diritti al ruolo del terapeuta in Gestalt. Secondo Kepner, Fitz Perls, la figura chiave della Gestalt, si distaccò criticamente dai metodi che

tentavano di allenare meccanicamente il corpo a rilassarsi o a modificare la postura. Perché così facendo si ignorava, tra le altre cose, che il corpo:

- ha una sua memoria per cui la flessione dell'avambraccio sul braccio è meccanicamente uguale ma assai diversa, nel suo significato emozionale, da individuo ad individuo;

- è coperto dalla pelle che è un organo di confine che ci protegge dalle forze esterne ma è anche organo di scambio tra ambiente interno ed esterno, oltreché essere organo di senso che riceve continui stimoli tattili e termici. Per questo la pelle è contattabile anche in chiave psicodinamica;

- è un microcosmo in cui sono rappresentati tutti gli archetipi, tutte le forze potenziali, in una forma concreta di cui è possibile, attraverso il corpo stesso, fare esperienza diretta.

L'accento è posto sui significati emozionali di tensioni e posture.

Più che su tecniche di pensiero positivo e strategie di controllo sul corpo, terapie che vedono l'inconscio come un luogo buio da illuminare, la Gestalt si orienta verso un recupero della propria integrità, accettando che le parti ombra e anche l'inconscio, come pure il sacro e il divino, siano terreni da esplorare ed eventualmente reintegrare nel proprio vivere quotidiano. Lì il corpo è il luogo possibile dove questo accade.

Le tecniche per far ciò non sono importanti di per sé, ma in quanto sono *"l'occasione - sia per il paziente sia per il terapeuta - per esprimere l'atteggiamento che costituisce il vero lavoro"* (C. Naranjo "Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica" ed. Melusina)

Mi pare evidente, a questo punto, il nesso profondo che unisce la Gestalt e le Arti Marziali. Almeno nel modo di intenderle e praticarle mio e dello Z.N.K.R. Un modo che, staccandosi nettamente dal panorama vigente, si riallaccia al sapere taoista, alla gioia nel fare Arti Marziali, al mettere il praticante al centro della pratica stessa e non al servizio di questa o quell'Arte. (Per una più approfondita disamina sul tema, T. Santambrogio "Cinque passi nel destino" edito da www.lulu.com).

Potremmo accostare Gestalt ed Arti Marziali su più versanti:

Qui ed ora, perché il pugno lo porti ora e non prima o dopo; il pugno lo pari ora e non prima o dopo (farebbe male !!). Ovvero lo stare responsabilmente nel presente.

Il conflitto come area di crescita reciproca in quanto luogo in cui ascoltare le ragioni dell'altro ed esprimere liberamente le proprie, ovvero Chi sao (1) o Randori d'Entrade (2).

E potremmo continuare ....

Voglio, invece, affrontare il rapporto Gestalt ed Arti Marziali sul versante delle **fasi di contatto**. Ovvero la nostra interazione con l'ambiente e la figura di volta in volta dominante.

Nella pratica marziale il combattente arriva a vivere ciò che fa, ossia

o realizza compiutamente il suo sapere nel corpo;



- o sperimenta posture fisicoemotive tese a verificare la bontà delle sue radici sia perché sostengano impatti violenti che per muoversi in ogni direzione senza sforzi parassiti, ovvero testa l'autonomia e profonda scelta valoriale del suo stare e agire nel mondo;
- o impiega in modo adeguato l'energia che è stata coltivata e la armonizza con tattiche e strategie;
- o accetta la realtà dell'altro da sé cercando un contatto di cui si assume la responsabilità ed i rischi;
- o opera al meglio (efficienza ed efficacia) per raggiungere il risultato;
- o si ritira arricchito dell'esperienza del confronto e immediatamente pronto ad una nuova esperienza.

Più in particolare, nelle varie fasi del contatto, avrà, schematicamente, come ostacoli, come avversari:

Prima dell'eccitazione o precontatto. La confluenza: sarà un praticante abulico, avulso dal combattimento, incapace di delineare i suoi confini.

Durante l'eccitazione. L'introiezione: sarà un praticante che subisce la forza, la presenza dell'altro.

Nel fronteggiare l'ambiente. La proiezione: sarà un praticante che addossa all'altro la propria aggressività.

Durante il contatto / conflitto. La retroflessione: sarà un praticante che inibisce o ritorce su di sé il proprio agire; o, anche, l'introiezione: sarà un praticante che subisce passivamente l'aggressività dell'altro. Ovvero non è in uno stato in cui *"Tutta l'intenzionalità è rilassata e si determina un'azione spontanea di percezione, moto e sentimento"* (F. Perls – R.F. Hefferline – P. Goodman "Teoria e pratica della terapia della Gestalt" ed. Astrolabio)

Durante il ritiro o post contatto. Ancora la confluenza: sarà un praticante che resta coinvolto da quanto avvenuto (*"La difficoltà a distaccarsi risulta in un sé che è cronicamente occupato dall'altro – uno stato di confluenza o di fusione del sé con l'altro"* (J. K. Kepner "Body process" ed. ), non pronto a nuove esperienze.

- (1) Chi Sao. "Sao" è mani. "Chi" va letto in tre modi inscindibili: appiccicato, ovvero mani che non si staccano; energia, ovvero mani che trasmettono energia; senza intenzione, ovvero mani che si muovono spontaneamente. "Chi sao" è un gioco a due in cui:  
si cerca di intrappolare e colpire l'altro senza farsi colpire;  
gli avambracci restano a contatto, pena la penetrazione dell'altro che trova sgombra la via verso il bersaglio;  
ci si muove senza alcuna intenzione preventiva ma adattandosi al fluire degli avvenimenti;  
si comunicano le reciproche risorse e scarsità scambiandosi energia.
- (2) Randori d'Entrade. Combattimento aiutandosi a vicenda



## Eventi

- **convegno nazionale Stand by adolescenza**  
Milano 12 maggio, dalle 9 alle 18,30, presso l'Istituto Salesiano S. Ambrogio Opere Don Bosco di Via Copernico 9.

L'adolescenza è un'età fragile messa in "stand by" da noi adulti che fuggiamo, troppo spesso, alle nostre responsabilità prendendo tempo, perché non sappiamo che cosa dire ai più giovani, né quale ruolo sociale offrirgli. Interrogare quell'età significa in fondo rimettersi in gioco come adulti, accettare la sfida e la provocazione di attraversare questo tempo...vivendo la propria età e facendo spazio. E' questo il tema al centro del convegno promosso da La Meridiana con il supporto di *Accademia di Comunicazione di Milano*, dei soci de *Il Minotauro*, di *Ariele Psicoterapia*, di *Luoghi per crescere- Welfare Italia*, *Arciragazzi Lombardia*, *CPP - Centro Psicopedagogico per la pace* in programma

Una giornata di lavoro articolata in confronto la mattina tra Paola Scalari, Fulvio Scaparro, Diego Miscioscia, Alberto Terzi e una ricca proposta di workshop (12) il pomeriggio introdotti da Franco Giori e poi animati e condotti da Monica Pistolato, Giulia Sala, Filippo Rapisarda, Claudia Bruni, Paola Schiavi, Paola Sartori, Nicola Iannaccone, Elena Buccoliero, Paola Misesti, Francesca Di Mari, Patrizia Rizzotti Domenico Montemurro, Marco Pietripaoli, Giuliana Franchini, Katia Provantini, Marco Valentini e Cristina Barbieri.

Per informazioni [www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)

- **"La Terapia della Gestalt sull'Amore - Sessualità e Amore nel contesto terapeutico e sociale"**

Congresso promosso dalla Associazione tedesca per la Terapia della Gestalt **Berlino** 18-20 maggio 2007

Per informazioni: [www.dvg-gestalt.de](http://www.dvg-gestalt.de)

Per adesioni potete contattare Riccardo Zerbetto:

email: [zerbetto.r@mclink.it](mailto:zerbetto.r@mclink.it)



➤ L'Asociación Gestáltica di **Buenos Aires** organizza il X Congresso Internazionale di Gestalt che sarà sede anche del II Congresso Latino di Gestalt. Il titolo di questo incontro sarà "Certezze ed Incertezze", e si terrà dal 24 al 27 maggio 2007. Per maggiori informazioni, [www.congresointernacionalgestalt.org](http://www.congresointernacionalgestalt.org)

➤ **UMORISMO E ALTRE STRATEGIE PER SOPRAVVIVERE ALLE CRISI EMOZIONALI**

14-17 giugno 2007 Firenze  
Palazzo dei Congressi - piazza Adua 1

**I temi**

- L'umorismo in psicoterapia
- L'umorismo sulla psicoterapia
- Strategie per sopravvivere alle crisi emozionali
- Relazione terapeutica e umorismo
- L'umorismo nella formazione degli psicoterapeuti
- L'umorismo in altri campi sociosanitari

Segreteria Organizzativa:  
Promo Leader Service Congressi Srl  
Via della Mattonaia, 17 - 50121 Firenze  
Tel. +39 055 2462271  
Fax +39 055 2462270  
[fiap-eap2007@promoleader.com](mailto:fiap-eap2007@promoleader.com)  
[www.fiap-eap2007.com](http://www.fiap-eap2007.com)  
[www.humourintherapy.com](http://www.humourintherapy.com)  
[www.umorismointerapia.it](http://www.umorismointerapia.it)

➤ **Giornata sulla ricerca:** vi anticipiamo che domenica primo luglio 2007 si terrà a Milano una giornata di studi dedicata alla ricerca in psicoterapia. Coloro che sono impegnati in tale ambito e desiderano presentare i loro progetti, sono pregati di far pervenire una nota a Riccardo Zerbetto ([zerbetto.r@mclink.it](mailto:zerbetto.r@mclink.it))

➤ **9° Congresso Europeo Terapia della Gestalt "ESPLORANDO IL CONFLITTO UMANO"**  
**Atene dal 6 - 9 del settembre 2007**

"Tutto inizia con un conflitto...  
Athena, la dea della saggezza e della guerra ed il dio del mare, Poseidone, stavano competendo per il possesso di una delle città della Grecia antica. Gli altri dei hanno decretato che la città sarebbe stata data a chi dei due avesse donato ai relativi abitanti il regalo più utile. Poseidone colpì così la terra con il suo tridente e causò la fuoriuscita miracolosa di una sorgente d'acqua salata. Athena, mise la sua fede in un'offerta più pratica, piantando un ulivo a lato della sorgente. La gente trovò che l'ulivo era un regalo migliore e la città fu intitolata così al vincitore: Atene."

Per chi volesse maggiori informazioni segue il sito internet del congresso:  
<http://www.gestaltconferenceathens.gr>  
Per adesioni potete contattare Laura Cervini:  
email [laura.cervini@fastwebnet.it](mailto:laura.cervini@fastwebnet.it)

➤ **Primo Congresso di Intelligenza Emozionale** a Malaga, nei giorni 19, 20 e 21 settembre 2007. Per informazioni: [www.inteligenciaemocional07.com](http://www.inteligenciaemocional07.com)

**casa della cultura**

via Borgogna, 3 Milano

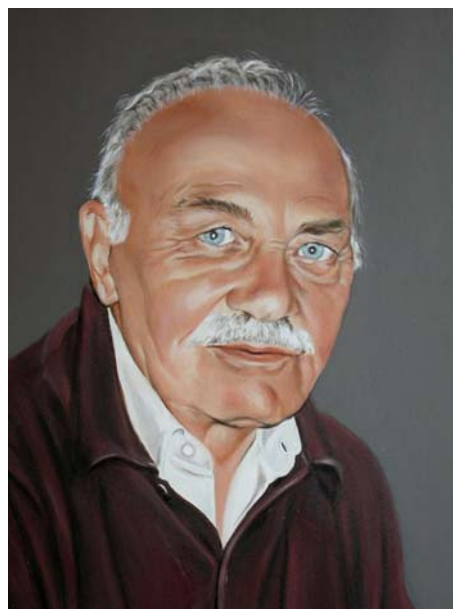
**lunedì 14 maggio 2007 ore 21.00 FORMA E INFORME NELL'ARTE CONTEMPORANEA (alla luce della psicoanalisi).**

In occasione della pubblicazione del libro **IL MIRACOLO DELLA FORMA Per un'estetica psicoanalitica** di MASSIMO RECALCATI (Bruno Mondadori) intervengono PIETRO BARBETTA, ANDREA BELLAVITA, MASSIMO RECALCATI e ANGELA VATTESE

**martedì 15 maggio 2007 ore 18.00**

Presentazione del n. 25 di **Adultita' (GUERINI E ASSOCIATI)** Rivista semestrale diretta da DUCCIO DEMETRIO

**ETICHE** Intervengono SALVATORE NATOLI, PAOLO MOTTANA, TIZIANA VETTOR



**Segnalazioni**

➤ Alcuni libri italiani:

Loretta Sapora  
**Manuale del test I.Co.S. Indice del confine del sé**  
2006, pagine: 96 Prezzo: 18.00 Euro  
Editore: Kappa

Rita Cerutti, Maura Manca  
**I comportamenti aggressivi. Percorsi evolutivi e rischio psicopatologico**  
2006, Pagine: 120 Prezzo: 11.00 Euro  
Editore: Kappa

Eleonora Cannoni, Annalisa Allegrini  
**Lo sviluppo e la sua valutazione**  
2006, pagine: 144 Prezzo: 12.00 Euro  
Editore: Kappa



Claudio Widmann

**Il rito. In psicologia, in patologia, in terapia**

2007, Collana: Immagini dall'inconscio, Pagine: 310

Prezzo: 22.00 Euro

Editore: Ma.Gi.

Ann Gadd

**Le cattive abitudini che non riusciamo a perdere**

2007, Collana: Vivere meglio, Pagine: 223

Prezzo: 14.50 Euro

Editore: Armenia

Roberta Milanese - Paolo Mordazzi

**Coaching strategico. Trasformare i limiti in risorse**

2007, Collana: Saggi di terapia breve, Pagine: 192

Prezzo: 15.00 Euro

Editore: Ponte alle grazie

Brazelton T. B., Sparrow J. D.

**Il tuo bambino e... la gelosia. Una guida autorevole per contenere la rivalità tra fratelli**

2007, Collana: Brazelton, Pagine: 244

Prezzo: 9,50 Euro

Editore: Raffaello Cortina

Barone L., Del Corno F. (a cura di)

**La valutazione dell'attaccamento adulto. I questionari autosomministrati**

2007, Collana: Psicologia clinica e Psicoterapia,

Pagine: 304 Prezzo: 26,50 Euro

Editore: Raffaello Cortina

Shamdasani Sonu

**Jung e la creazione della psicologia moderna. Il sogno di una scienza**

2007, Collana: Immagini dall'inconscio, Pagine: 445

Prezzo: 35.00 Euro

Editore: Ma. Gi.

Mario Tancredi (a cura)

**Consapevolezza e amore è meglio. Per sentirsi bene con se stessi e gli altri**

2007, pagine: 222 Prezzo: 15.00 Euro

Editore: Kappa

Patrizia Neri (a cura)

**Mamma perchè mi uccidi?**

2007, pagine: 216 Prezzo: 15,00 Euro

Editore: Kappa

Amato Luciano Fagnoli (a cura di)

**L'eredità di Caino. Guardare dentro la violenza**

2007, pagine: 304 Prezzo: 23.00 Euro

Editore: Kappa

Nathan Schwartz-Salant, Murray Stein (a cura di)

**Transfert e contrasferimento**

2007, Collana: Immagini dall'inconscio, Pagine:

218 Prezzo: € 18.00

Editore: Ma. Gi.

Martin Herbert

**Lavorare con i bambini in mediazione familiare. Guida pratica per counselor e**

**genitori**

2007, Pagine 112 Prezzo: € 14,00

Editore: Ecomind

Paola Bressan

**Il colore della luna. Come vediamo e perché**

2007, pagine: 208 Prezzo: € 15,00

Keith Oatley

**Breve storia delle emozioni**

2007, Collana "Universale Paperbacks il Mulino",

pagine: 232 Prezzo: € 13,00

Editore: Il Mulino

Thomas D'Ansembourg

**Smettila di essere gentile. Se non sei autentico**

2007, Collana: Psicologia e personalità, pagine:

300 Prezzo: € 14,00

Editore: Paoline

Marco Sparvoli – Santina Di Massimo (a cura di)

**Lo Psicologo nel SPDC**

Alpes Italia edizioni

➤ Un libro francese:

Serge Ginger

**PSYCHOTHÉRAPIE : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues**

Éditions DUNOD

- Perchè consultare uno psichiatra? Non sono mica matto!
- Ho sessant'anni, è troppo tardi per iniziare una analisi!
- Una psicoterapia, per essere efficace, deve essere lunga, costosa e dolorosa.
- Siamo segnati dal nostro passato; dobbiamo ricercare il nostre origini.
- Il cancro è legato a problemi psicologici.
- Viva la trasparenza e la verità tra i familiari!

Diverse recenti inchieste hanno mostrato a che punto sia approssimativa la percezione di quello che è veramente una psicoterapia. Questo libro si propone di denunciare le molte idee preconcepite e spesso ripetute che causano confusione e malintesi, a volte molto pregiudiziali.

Redatto con humour, questo libro è destinato a:

- quelli che pensano di iniziare una psicoterapia - o che hanno iniziato già questo impegno - ma anche ai loro cari e amici.
- a chiunque sia interessato a capire le nuove sfide psicologiche della nostra società in cambiamento.
- a chi pratica psicoterapia e si trova dover rispondere alle domande e ai "si dice" dei propri clienti, del pubblico e dei media.





**Biblio** (pubblicazioni, tesi e documentazione)

(a cura di Giusi Carrera: [giusi.carrera@gmail.com](mailto:giusi.carrera@gmail.com))



**Salomo Friedländer**  
(alias Mynona, 1871 - 1946)

I primi capitoli de *L'io, la fame e l'aggressività*, di Perls sono esplicitamente ispirati a un'opera di S. Friedländer, filosofo e poeta tedesco: L'indifferenza creativa. La produzione di Friedländer è stata molto vasta, specie in campo poetico con lo pseudonimo di Mynona. Riporto qui solo i dati dei testi filosofici e alcuni riferimenti a siti internet che collegano il filosofo con il fondatore della Gestalt. Le opere di Friedländer si trovano solo in lingua tedesca. Presso la segreteria del CSTG a Milano è conservata una copia di *Schöpferische Indifferenz*.

**Das magische Ich. Elemente des kritischen Polarismus**, aus dem Nachlaß herausgegeben von Hartmut Geerken, mit Vorworten von Claudio Naranjo und Hartmut Geerken und einführenden Essays von Sigrid Hauff und Detlef Thiel, AISTHESIS Archiv 2, 2001 (1926)

**Schöpferische Indifferenz**, München, G. Müller, 1918

**Webgrafia**

**Paradox. A Gestalt Theory of Change**, di Herb Stevenson (2004)

[http://www.clevelandconsultinggroup.com/pdfs/paradoxical\\_theory\\_of\\_change\\_iii.pdf#search=%22%20%22Salomo%20Friedlaender%22%20perls%22](http://www.clevelandconsultinggroup.com/pdfs/paradoxical_theory_of_change_iii.pdf#search=%22%20%22Salomo%20Friedlaender%22%20perls%22)  
(05/05/07)

**La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt**, di Claudio Naranjo (2000)

[http://www.in-psicoterapia.com/21-naranjo\\_41-42.htm](http://www.in-psicoterapia.com/21-naranjo_41-42.htm) (05/05/07)

Originariamente pubblicato in "Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001: pp. 104 - 113.

**The Historical Roots of Gestalt Therapy Theory**, Rosemarie Wulf (1996)

<http://www.gestalt.org/wulf.htm> (05/05/07)

**Auf der Suche nach der Wahrheit, intervista a Claudio Naranjo**

[http://www.wrage.de/kgs/enneagramm\\_naranjo.htm](http://www.wrage.de/kgs/enneagramm_naranjo.htm)  
(05/05/07)

**Enneatipi** (a cura di Monica Tosoni: [monica26@alice.it](mailto:monica26@alice.it))

**SETTE – La gola, la ciarlataneria e la personalità narcisistica**

**1) Teoria nucleare, classificazione e collocazione sull'enneagramma**

Il termine gola assume significati che vanno al di là del letterale, e si intende una generica passione per il piacere che allontana l'individuo dalle sue potenzialità di autorealizzazione in quanto si frappone come ostacolo ad una ricerca di "profondità". Anche il termine "ciarlatano" deve essere compreso al di là del significato letterale e cioè, come persona che affronta il mondo con la strategia delle parole e delle "buone ragioni", che manipola usando l'intelletto. Il goloso è anche un sognatore che prende (e presenta) i sogni per la realtà; inoltre, surrettiziamente, dà ad intendere di sapere molto di più di quanto non sappia in realtà. A differenza dell'Uno e del Tre che sono rigidamente pianificatori, il Sette, è sì pianificatore, ma capace di svolte repentine che ricordano l'astuzia della volpe di La Fontane, che il goloso incarna molto bene. (Desidera l'uva, ma rendendosi conto che è inaccessibile decreta che era cattiva e acerba e se ne va). Ciò che contraddistingue questo carattere non è la ricerca del "di più" o della perfezione, ma la ricerca di ciò che è inaccessibile e bizzarro, la ricerca della varietà, dell'avventura, della sorpresa e dell'isola che non c'è. Nel DSM III la sindrome del Sette viene definita narcisistica, anche se bisogna sapere che altri autori hanno usato questo termine anche per personalità diverse.

**2) Antecedenti nella letteratura scientifica**

Poniamo l'attenzione su ciò che sostiene **Millon** sulla personalità narcisistica: "Il narcisismo porta nel comportamento sociale di queste personalità calma e sicurezza di sé...La loro aria, in apparenza tranquilla e compiaciuta, viene considerata sia come segno di serena equanimità sia come una manifestazione di sfacciataggine...Sembra che ai narcisisti manchi l'umiltà e che essi siano egocentrici e meschini...E' tipico in loro, anche se in genere non intenzionale, sfruttare gli altri, trascurarli e pretendere di essere serviti e riveriti senza dare in cambio granchè" La pretesa di ricevere non accompagnata dalla generosità è un tratto applicabile all'avarizia in cui il Sette ha le radici, ma il narcisista cambia lo stile; Mentre nel tipo Cinque il senso di superiorità coesiste con un senso di inferiorità ancora più forte, nel narcisista l'equilibrio è inverso. Vale a dire che il senso di superiorità è più manifesto e presente alla consapevolezza dell'individuo, mentre il senso di inferiorità è nascosto, negato e rimosso. Prosegue Millon: "L'opinione del



proprio valore personale è talmente radicata nella loro mente che ben di rado ne mettono in discussione la validità...I narcisisti non pongono limiti alle loro fantasie e lasciano che la loro immaginazione voli libera, non soggetta dai limiti posti dalla realtà o dalle opinioni altrui. Tendono ad esagerare le proprie capacità, a trasformare con grande libertà i fallimenti in successi...provano un diffuso senso di benessere e manifestano umore inebriante e ottimismo di prospettive. Il tono affettivo è rilassato se non addirittura allegro e spensierato. Ma se il pallone si sgonfia, si osserva un rapido cambiamento nel senso di un'irritabilità tagliente e di un fastidio per gli altri, o di ripetute crisi depressive in cui essi si sentono vuoti e umiliati." I tipi Cinque e Sette sono diversi anche nell'atmosfera mentale che è prevalentemente piacevole nel secondo e dolorosa nel primo: "I narcisisti soffrono di pochi conflitti. Forse il loro passato li ha fin troppo gratificati e di conseguenza tendono a fidarsi degli altri e a credere che per loro tutto andrà per il verso giusto. Il narcisista può considerare fastidiose e invadenti anche le normali esigenze della vita quotidiana. Sono responsabilità che egli vive come qualcosa cui è costretto ad abbassarsi, perché irrompe nell'illusione, a lui tanto cara, di essere una creatura quasi divina; non gli è difficile inventarsi qualche alibi per evitare i compiti banali, perché è convinto che ciò in cui crede non può essere altro che vero e ciò che desidera non può essere altro che giusto. Dal momento che non si preoccupa minimamente di ciò che pensano gli altri, le sue tattiche difensive sono trasparenti".

Shapiro D. ha fatto delle riflessioni sulle modalità impulsive in generale che riguardano sia gli Otto, sia i caratteri nevrotici passivi, sia i caratteri narcisisti (Sette). Mentre per il carattere impulsivo in senso stretto (Otto), possiamo parlare di individui impulsivi rigidi, gli altri sono impulsivi arrendevoli, ma per entrambi si può parlare di "una menomazione del normale senso di deliberatezza e d'intenzione". Shapiro include anche i "passivi", perché i due poli impulsività-estrema passività sono fra loro strettamente connessi fino a poter parlare in generale di uno stile impulsivo-passivo (es.: evitamento): "E' l'esperienza di aver compiuto un'azione seria, un'azione significativa senza un senso chiaro e completo di motivazione, di decisione o di fermo desiderio. E' in altre parole l'esperienza di un'azione che non è sentita come completamente deliberata o pienamente voluta". Sono esperienze di desiderio che vengono commentate con le tipiche frasi: "Non volevo farlo, ma per questa volta va bene anche così", "Volevo farlo, ma poi ho avuto degli impedimenti", che diventa per i passivi un "Non volevo farlo, ma l'altro ha talmente insistito che ho dovuto dire di sì per forza".

Pur con alcune importanti differenze, il tipo Sette corrisponde al tipo di personalità che, in omeopatia, viene associata a *sulphur*.

### 3) Struttura Caratteriale

Il Sette è un individuo non solo di larghe vedute, ma anche dedito all'esplorazione: la ricerca di nuove esperienze lo porta ad avvertire un 'qui' insoddisfacente e un 'altrove' pieno di promesse.

Tuttavia la **gola** e l'insaziabilità dell'ingordo, si nascondono dietro ad un'apparente soddisfazione; la frustrazione si nasconde dietro l'entusiasmo, un entusiasmo che sembra compensare la scontentezza implicita nello spostamento dei valori da 'qui' ad 'altrove'. L'anticonformismo è una caratteristica del Sette ed anche qui vediamo l'ideale spostarsi su una visione utopica, futurista e innovativa. E come in tutti i caratteri nevrotici, la virulenza dell'ideale milita contro la consapevolezza e il benessere dell'individuo reale.

Due tratti inseparabili della costellazione del piacere, tipica del goloso sono l'evitamento della sofferenza e la **permissività edonistica**, che insieme contraddistinguono questa personalità. Intrinsecamente a questi troviamo la permissività in genere e l'autoindulgenza. Si intende anche permissivismo verso gli altri che, a volte, diviene complicità quando il goloso, con fare seduttivo, si allea con i vizi altrui. Nell'autoindulgenza troviamo il suo tratto da viziato, che si sente OK e che ha il diritto di ottenere qualsiasi gratificazione, inoltre il suo ottimismo fa del mondo un luogo sempre bello da vivere dove l'appagamento dell'individuo è sostenuto da una visione del mondo in cui non esistono il bene e il male, la colpa, i 'si dovrebbe', i 'si deve', o il bisogno di fare qualsiasi sforzo, perché basta godere e se sei abile a provare piacere riesci a farlo anche senza azione.

Senza l'**atteggiamento ribelle**, l'autoindulgenza sarebbe impossibile in una civiltà come la nostra in cui governa l'inibizione. La ribellione si manifesta nell'occhio acuto per i più comuni pregiudizi e che, in genere, trova espressione in battute umoristiche. La ribellione intellettuale si accompagna ad una certa acquiescenza di comportamento che fa dei Sette più degli ideologi un po' cialtroni che degli attivisti delle rivoluzioni. Il nostro Sette non ha simpatia per l'autorità, ma nei suoi confronti adotta un atteggiamento diplomatico più che oppositivo. Una ribellione implicita che è manifesta nel fatto che i Sette vivono per lo più in ambienti dove non esiste gerarchia psicologica; mentre il tipo Sei vive fin troppo della qualità dei rapporti che stabilisce con i superiori e i sottoposti, quando il Sette si avvicina alla gente lo fa con atteggiamento "egualitario". Non prende troppo sul serio l'autorità e dunque neppure si propone come autorità se non in modo molto dissimulato.

Notiamo una **mancanza di disciplina** nei modi dilettoneschi del Sette. L'indisciplina di questo carattere è la conseguenza di quanto sia importante per lui non rimandare il piacere e, a un livello più profondo si basa sulla percezione del rinvio del piacere come una mancanza di amore; egli infatti confonde il piacere e la soddisfazione con l'amore.

L'investimento sulla fantasia e la tendenza a fare progetti e a vivere utopie rientrano nei tratti caratteriali del goloso. Proietta nel futuro e nella fantasia la **realizzazione immaginaria dei desideri** come fuga dalla realtà della vita e palesa l'insicurezza nell'affrontare i rischi connessi alla realizzazione dei suoi desideri nel "qui e ora" trasferendoli su un'aspettativa futura o nel piano immaginale.

Il Sette è riconoscibile perché è "felice" e "amabile". Al pari del Due, il Sette è molto seduttivo e si prefigge di risultare simpatico rendendosi utile e



mantenendo un atteggiamento spensierato e allegro. E' generoso nella misura in cui la generosità fa parte della seduttività e trova compensazione nel suo opposto: l'abitudine allo sfruttamento, nascosto ma efficace, sostenuta dalla sensazione di avere il diritto ad essere accudito e amato. Lo stato di soddisfatto benessere del Sette, poggia, in parte, sulla capacità del goloso di crearsi una soddisfazione immaginaria. Tuttavia anche il "sentirsi bene" è funzionale alla **seduttività**; il suo buonumore contagia chi sta con lui e questo contribuisce efficacemente al piacere che provano gli altri in sua compagnia. E' però doveroso chiedersi quanta di questa sua allegria sia per l'appunto seduttiva e coatta. La felicità del Sette, come quella del Tre, vive a spese della rimozione dell'evitamento del dolore e si traduce in un impoverimento dell'esperienza. In particolare la sua calma è la conseguenza della rimozione dell'ansia che rimane, però, latente.

Un altro gruppo di caratteristiche individuabili come espressione della seduzione può essere definito **narcisistico**. Possiamo parlare di una 'seduzione attraverso la superiorità' che può anche connotarsi di religiosità, di bontà, di santità. L'assenza di ostentazione è apparente e in linea con il fatto che i golosi tendono a creare rapporti ugualitari e fraterni piuttosto che autoritari; la loro pretesa superiorità non è manifesta, ma implicita, dissimulata dietro un fare modesto, caloroso e paritario e questo coesiste con un corrispondente senso di inferiorità e di insicurezza rimosso.. Come nel Cinque, la scissione permette ai due sottsé di coesistere, ma mentre nel Cinque in primo piano si trova il sé svalutato, nella personalità narcisistica ad avere il sopravvento è il sé grandioso. Fra le caratteristiche del nostro Sette c'è il fascino (grandi capacità, percettività, intelligenza, savoir vivre e così via), la simpatia, la non aggressività, la duttilità, la freddezza e la soddisfazione che vengono usate da lui non solo per sedurre, ma anche per manipolare. Con il fascino e la seduzione riesce ad incantare gli altri, ma soprattutto sé stesso.

Si può dire che nel Sette la paura dell'amore ha trasformato la ricerca dell'amore in ricerca del piacere. Per soddisfare i suoi desideri deve essere **convincente** e mette a punto un'abile strategia di spiegazioni e razionalizzazioni. La capacità di persuasione nasce dalla fiducia personale nella propria saggezza, superiorità, rispettabilità e bontà di intenti. Le sue caratteristiche sono interconnesse: l'amabilità è funzionale alla capacità di persuasione e lo stesso vale per la simpatia. Al narcisista piace dare consigli così come ai ciarlatani piace esercitare influenza sugli altri in questa forma, manipolare attraverso le parole e convincere gli altri a mettere in atto i suoi progetti.

Perls sostiene che "dietro ad ogni bravo ragazzo si nasconde un ragazzaccio dispettoso". Il Sette fa una certa confusione fra fantasia e realtà, progetti e realizzazioni, potenzialità ed adempimento. La sua simpatia è una facciata che nasconde l'ansia, ha una dolcezza che nasconde l'aggressività, una generosità che nasconde il suo fare appropriativi. La **fraudolenza** del Sette si riscontra nella simulazione del sapere e nella confusione fra mappa verbale e territorio.

#### 4) Meccanismi di difesa

L'individuo Sette impara fin da piccolo a giustificare con delle "buone ragioni" il suo indulgere ai desideri, quindi il meccanismo della razionalizzazione assume un'importanza strategica nella sua vita. Per Jones la razionalizzazione è quel meccanismo per cui una persona si inventa una ragione per giustificare un atteggiamento o una azione di cui non riconosce la motivazione. Ciò sottintende un distogliere l'attenzione dalle ragioni reali che stanno alla base dei comportamenti e delle azioni di quella persona facendole apparire buone e nobili in modo da soddisfare le richieste del Super-Io. La razionalizzazione si serve della persuasione e dell'autopersuasione per aggirare gli ostacoli che si frappongono al piacere dell'individuo; ma è anche un meccanismo di difesa elementare su cui si innescano quello più complesso dell'idealizzazione. Nel Sette c'è l'idealizzazione del sé, che nella sua mente è legata alla negazione del senso di colpa e alla vena narcisistica delle sue richieste. L'idealizzazione è importante anche in relazione agli altri, specie la madre ed i sostituti materni. Mentre i maschi del tipo Quattro tendono a preferire il padre e ad idealizzarlo, come alcuni sottotipi del Sei, gli idealisti del tipo Sette sono attaccati alla madre e si ribellano all'autorità del padre trattandolo "alla pari", conformemente alla sua tendenza ad evitare i rapporti gerarchici. L'ottimismo del Sette e l'umore gioioso che gli è abituale non sarebbero possibili senza l'idealizzazione del mondo in generale e delle persone per lui più importanti; così congela il giudizio e la critica a favore di un'amabilità affettuosa. L'idealizzazione gli procura la sensazione che al mondo vada tutto bene e che non ci sia alcun bisogno di lottare. Un ulteriore strumento di difesa del Sette è la sublimazione; il goloso si rende cieco e sordo di fronte al proprio bisogno e alla propria istintualità e rimane consapevole soltanto della spinta altruistica e generosa che avverte in prevalenza. Ciò aiuta a comprendere l'inclinazione dei golosi alla fantasia che supplisce al desiderio del traguardo reale, alle immagini come sostitutive degli impulsi, le proprie risorse e le pianificazioni come sostitutive dell'investimento emotivo. Per ciò essi tendono ad accumulare gli strumenti per fare le cose piuttosto che farle semplicemente.

#### 5) Ulteriori osservazioni eziologiche e psicodinamiche

La distribuzione delle tre componenti, in questi individui sembra la più equilibrata. Ciò equivale a una personalità dove gli interessi spirituali e intellettuali coesistono con un atteggiamento socialmente estroverso e una tendenza all'attività addirittura instancabile. E' visibile una predisposizione apparente dell'individuo all'equilibrio delle tendenze razionali, emotive e attive. Come per il tipo Otto, che è un lottatore nato, è naturale predisporre per "incontrare" gli altri, per chi è intelligente e buon parlatore come il Sette è naturale diventare uno che "spiega bene le cose". Si può considerare paradigmatico il rapporto fra un'infanzia felice e un allegro ottimismo da adulti. Spesso i Sette parlano di una infanzia felice. Tuttavia scopriamo spesso, nella personalità narcisistica, un brusco distacco che ha provocato in lui una



regressione all'atteggiamento passivo e fiducioso di quando era lattante, come reazione alle frustrazioni della vita. Nella storia di alcuni Sette troviamo un genitore eccessivamente autoritario (Uno o Otto), la cui severità è stata vissuta dal bambino come mancanza di amore; questo non solo ha contribuito a fargli dare per scontato che l'autorità sia cattiva, ma anche a fargli fare l'esperienza di un'autorità troppo forte per essere affrontata direttamente e a far nascere in lui un malinteso senso dell'amore come indulgenza. La madre, sovente è stata vissuta come iperprotettiva o iperpermissiva (es. tipo Nove ). Nella storia di altri Sette troviamo invece la presenza di genitori troppo indulgenti e pronti a perdonare sempre qualunque cosa, che innescano nel bambino la sensazione che l'autorità non sia autorevole, ma sia sempre raggiungibile e persuadibile, e dunque tutto gli sia permesso; Spesso uno di questi genitori è a sua volta un Sette. I narcisisti tendono a ricercare sistematicamente il piacere visto che, secondo loro, essere amati e amarsi equivale a vedere appagati i propri desideri. Inoltre la ricerca dell'amore diventa uno sforzo narcisistico nella misura in cui i mezzi per riuscire ad ottenerlo (essere ingegnosi, buffi e intelligenti) diventano motivazioni autonome e la conquista di una superiorità ammantata di fascino e di affidabilità, un fine in sé. Pertanto, come avviene in altre personalità, un particolare aspetto dell'amore diventa il sostituto dell'amore stesso, e un ostacolo ad una vita affettiva soddisfacente.

#### 6) Psicodinamiche esistenziali

Come in altri caratteri, la passione dominante è alimentata, giorno dopo giorno, non soltanto dai ricordi della passata gratificazione o frustrazione, ma all'interferenza che il carattere esercita su un funzionamento sano e sulla possibilità di realizzarsi. La golosità è il tentativo di riempire un vuoto. Come l'invidioso (aggressività orale), l'ingordo cerca all'esterno qualcosa di cui sente oscuramente la mancanza dentro di sé. Ma a differenza del Quattro (invidioso), nel quale esiste la consapevolezza di una insufficienza ontica, il goloso maschera ad arte la carenza con una falsa abbondanza equiparabile a quella dell'orgoglioso. In tal modo si viene agiti dalla propria passione senza piena consapevolezza. L'insufficienza ontica non solo è all'origine dell'edonismo ( e dell'evitamento del dolore), ma ne è anche conseguenza; infatti la confusione fra amore e piacere impedisce all'individuo di cogliere il significato più profondo di quello emergente da un piacere immediato. L'alienazione di questa persona dal suo vissuto profondo è una conseguenza del bisogno edonistico di sperimentare solo ciò che procura piacere. Il nostro Sette ha paura soprattutto dell'amore profondo perché lo avverte come potenziale portatore di sofferenza innescando l'automatismo dell'evitamento della sofferenza potenziale rimanendo in superficie. Questa paura non è compatibile con la possibilità di vivere la propria vera vita. La manipolazione presuppone la perdita di contatto e di rapporto vero (per quanto ammantato di amabilità) un divorzio fra il sé e il senso di comunanza (per quanto bene il tipo Sette riesca a nascondere). Il richiamo esercitato sul goloso dalla dimensione fantasmatica, se

da una parte è un tentativo per riempire il vuoto ontico, dall'altra serve solo a perpetuarlo, perché nel tentativo di vivere nel futuro, nell'arcano, nell'immaginario e nello straordinario, questo individuo si protegge dalla frustrazione di dover trovare un senso nel presente e nel reale.

#### SETTE

Berrò ancora dalla coppa di cristallo  
Come un tuffo nell'universo,  
come una necessità,  
come il vento di adesso  
che mi dice dove sono.

*Massimo Habib*



#### *Gestalt News (la Gestalt dall'Italia e dal mondo)*

*(a cura di Valerio Martinoni: valmarti@libero.it)*

➤ Paul Watzlawick, pioniere della terapia familiare, della teoria dei sistemi e filosofo costruttivista, è deceduto sabato 31 marzo 2007 nella sua casa di Palo Alto in California, all'età di 85 anni. La causa della morte è un arresto cardiaco e secondo sua moglie Vera è "dopo una piacevole cena e ascoltando della musica italiana, che è morto nel modo in cui ha voluto morire: in pace e senza soffrire". La ricerca di Paul Watzlawick sui processi e i principi della comunicazione ha formato la base del suo modello terapeutico che ha sviluppato con i suoi colleghi al MRI (Mental Research Institute) di Palo Alto.

I lavori di Paul Watzlawick hanno contribuito largamente alla diffusione dell'approccio sistemico nel mondo. Con 22 libri, tradotti in 80 lingue, è l'autore di "Una logica della comunicazione", una delle opere più importanti di questi ultimi cinquanta anni nel campo della salute mentale.



Figura di spicco della Scuola di Palo Alto e promotore della nuova comunicazione, è nel 1949 che ottiene un dottorato di filologia moderna e di filosofia all'Università di Venezia. dal 1950 al 1954, lavora all'istituto di psicologia analitica C.G. Jung, a Zurigo, e vi ottiene un diploma di analista. Dal 1957 a 1960, insegna la psicoterapia all'università di El Salvador, in Salvador. Dal 1960, è ricercatore al Mental Research Institute di Palo Alto (California) e dal 1976, assistente al dipartimento di scienze psichiatriche e comportamentali della facoltà di medicina dell'università di Stanford. Dottore honoris causa delle Università di Liège e di Bordeaux, è considerato come il capo indiscusso della Scuola di Palo-Alto.

➤ **GESTALT AND CREATIVITY:  
AN INTERNATIONAL CELEBRATION**

with guest presenter Margherita Spagnuolo-Lobb  
and plenary presenters Jim Kepner & Gordon Wheeler  
August 8-11, 2007

theoretical presentations, workshops, community and  
inspiration

Cleveland, USA

Info: <http://www.gestaltcleveland.org>

➤ **"Excitement, Novelty and Growth:  
The interface of Gestalt practice with other  
disciplines and approaches".**

British Gestalt Society Conference  
University of Bristol, 20-22 July 2007

The conference is an invitation to explore the  
relationship between Gestalt and other psychological  
perspectives. The interface of different disciplines  
connecting in ways that may be complementary,  
contrasting or a mixture of both will  
be the theme running throughout. There will be a  
choice of workshops which will vary in their balance of  
theoretical and experiential focus.

info: [conference@britishgestaltsociety.co.uk](mailto:conference@britishgestaltsociety.co.uk) -

<http://www.britishgestaltsociety.co.uk>



**Perls's pearls**  
(Citazioni da Perls e non solo)  
(a cura di Laura Bianchi  
[laurabm@libero.it](mailto:laurabm@libero.it))

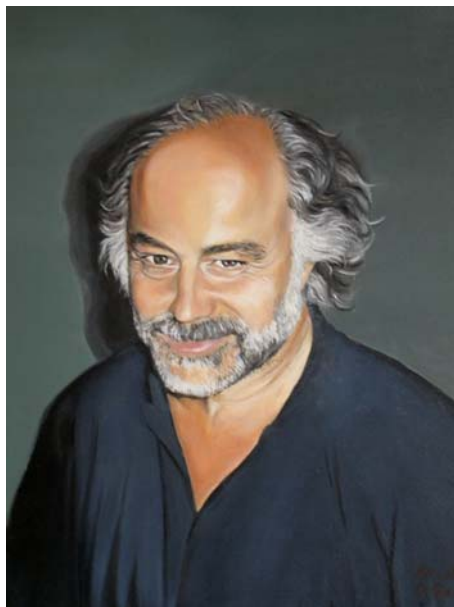
"Come si sviluppa allora il contatto? Per Fritz la situazione è questa: «Non possiamo creare contatto. Il contatto è. Possiamo entrare in contatto vicendevolmente essendo quello che siamo onestamente». Molti parlano di provare ad essere in contatto, ma ciò è assurdo perché il contatto può solo essere consentito, ma mai prodotto su richiesta. (...) Lavorando con il continuum di consapevolezza, il cliente comincia a sperimentare cosa significa lasciarsi

essere. (...) Sento di nuovo la voce di Fritz che dice: «La consapevolezza è tutto»."

da *L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan* di F. Perls e P. Baumgardner

"Vieni, chiedi agli altri quello che vuoi. Tu rappresenti te stesso e non il mondo".

da *L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan* di F. Perls e P. Baumgardner



**Lette e viste**

la solitudine è per lo spirito ciò che il cibo è per il corpo

*Lucius Annaeus Seneca*

"l'uomo interiore è là, in quello che si vede fuori. Come avanza, come si comporta, come sta. Qual'è la prima domanda sul loro stato interiore che rivolgiamo alle persone quando le incontriamo? "Come stai". Tu sei *il modo come* stai, sei esattamente come sei ora, sul crinale di questo attimo in cui ti mostri. Il tuo Essere, forse tutto l'Essere, è precisamente il "come" sembra essere, il come del *Sein* che è così e non in altro modo che dichiara chi e che cosa e dove è ciascun evento. Il "come è" dice ciò che è. Questa cosa è così, i suoi gesti, il suo stile, i suoi colori, i suoi movimenti, il suo linguaggio, la sua espressione (insomma le concrete complicazioni dell'immagine) dicono esattamente come essa è.....possiamo ben definire l'immagine: *il come globale del presentarsi di una cosa*. Eccomi, sono qui, proprio davanti ai tuoi occhi. Riesci a leggermi?"

*pagine 159-160 de "Il Codice dell'Anima" J. Hillman*

Nessun piacere è di per sè un male, ma i mezzi che procurano certi piaceri portano più turbamenti che gioie.

*Epicuro, Opere, p. 70 (Einaudi, 1970)*



Quando si lascia aperto il varco all'inaspettato, aumentano le probabilità che esso si presenti veramente.

*Erving Polster, Ogni vita merita un romanzo, p. 73 (Astrolabio, 1988)*

L'uomo deve arrivare a capire come vedere se stesso quale realmente è, per poter fare qualcosa nel campo di quello che chiama 'ciò che egli potrebbe essere'.

*Idries Shah, Imparare a imparare, p. 49 (Ubaldini, 1993)*

E' possibile dimostrare che, talora, in alcune persone, tutte quelle attività che indicano che l'individuo è vivo non sono altro che risposte a stimoli: sospeso lo stimolo, la persona non ha più vita. Ma nel caso limite, la parola essere non ha alcun significato: affinché l'individuo esista, e ne abbia il sentimento, deve predominare in lui il fare impulsivo su quello reattivo.

*Donald W. Winnicott, Dal luogo delle origini, p. 31 (Cortina, 1990)*

### ... tutti i gusti sono giusti ...

Così, io, sono andato a vedere "Trecento" per godermi spettacolo e colori, scene apocalittiche, paesaggi emozionanti e tinte forti. Ho trovato tutto questo ed altro.

Per esempio:

- Bellissima la scena di lotta padre e figlio: la continuità nella Tradizione, il sapere "maschio", l'autorevolezza (non l'autoritarismo) del "sapere tradotto in azione" (quello che, nelle Arti Marziali giapponesi è "jutsu"). E' così raro, in teatro o al cinema, trovare padri che sappiano essere tali, eppure di "padri" assenti o rachitici i figli maschi ma anche le giovani femmine dei giorni nostri, portano conseguenze gravissime. Ecco, in poche immagini, mostrata la possibilità di un recupero dell'esperienza della generazione e della paternità, come destino di continuità e responsabilità per ogni uomo

- Non mi ha colto per niente nessuna ipotesi di "mito spartano", di "inno all'aristocrazia militare". Piuttosto ci ho ritrovato, per buttarla in "libri", Zemmour di "L'uomo maschio". Dove si legge di un connubio di interessi fra moderno capitalismo postindustriale e femminismo. Il primo, perché spinto dalla necessità di poter contare (sfruttare ?) su di un uomo senza radici né razza, senza frontiere né paesi (l'espansionismo persiano ?), senza sesso né identità (le maschere "neutre" degli immortali ?), figura di consumatore opposta a quella sobria e noiosa (zero amuleti e gioielli, pochi divertimenti, degli spartani ?) sia dell'antico "macho" sia della famiglia tradizionale. Il secondo, perché voleva trasformare la società fondata sulla legge del padre ed abbattere l'autorità maschile per sostituirla con nuovi canoni culturali che avrebbero liberato le donne. L'operazione è riuscita solo parzialmente partorendo un ibrido pencolante e a tratti mostruoso: Il maschio "tradizionale" è scomparso; ora abbiamo un uomo attento a modi una volta considerati tipicamente femminili, come empatia, accoglienza, conservazione. Insieme ad essi, però, l'uomo "moderno" rifiuta anche la faticosa assunzione di responsabilità che vi era connessa, mentre vengono minate o demonizzate quelle strutture sociali e

culturali nell'ambito delle quali il potere maschile certo veniva esercitato ma, prendendo realisticamente atto dell'irriducibile diversità biologica e psichica fra i sessi, quelle caratteristiche venivano anche messe al servizio della comunità ( il guerriero spartano ?). Il risultato è un senso di confusa impotenza che dà luogo a una resa incondizionata o a moti di violenza improvvisi. In campo femminile, invece, le donne si trovano a fianco uomini infiacchiti e smarriti, di cui criticano, nei talk show televisivi come nelle relazioni d'aiuto, nelle chiacchiere da salotto come negli austeri convegni, ogni atteggiamento

- Ho trovato azzeccato in tutto il personaggio di Serse: viso effeminato in corpo alto, altissimo e muscoloso, voce profonda a dar maggiore risalto al contrasto. Il contrasto di un potere sterminato all'apparenza ma fragile e "fracido" dentro. E come non cogliere la deformazione di una società tutta votata al culto del corpo bello, del corpo oggetto, tutti in palestra ad imitare gesti, a correre ... fermi su un tapis roulant, a pedalare .... fermi su una cyclette: corpo che è tutto "korper", privo di forza, di seme, di contro a un corpo che è "leib", ovvero impregnato d'anima ... in questo caso anima "spartana" !!

- Sto con la frugalità degli spartani, poche armi, pochi monili, di contro ad un esercito e ad un re straricco di amuleti e gioielli. Per me un invito a piantarla con il consumismo sfrenato e l'invito a comprare solo quel che serve o almeno, vista la società gineocratica in cui stiamo (ovvero votata alla moltiplicazione a dismisura dei bisogni come mezzo per tenere legati a sé gli individui), comprare poco più. E' la mia idea: chiedo venia ai compratori / consumatori compulsivi di cellulari, scarpe, orologi e ... libri e convegni !!

- Stralunante la figura del "gobbo". Scartato da Leonida perché non utile al lavoro di equipe, in realtà si mostra abile nel combattimento ( è grazie a lui che la battaglia si risolve in modo totalmente diverso): vuoi vedere che anche il "diverso", il "non fisicato" può farcela ? Sarà un ammonimento a far coesistere la logica di gruppo con il valore individuale ? Più in generale, sarà che senza un atto ignominioso (il tradimento) non può risplendere la gloria del "buono" (Giuda e Gesù), che l'uno è speculare all'altro, che, in ognuno di noi, l'uno coesiste con l'altro ?

- Molto belli gli scontri in cui gli spartani facevano gruppo. Io, però, che amo poco il soldato, inteso come individuo che esiste e funziona solo in quanto "gruppo" preferendo il guerriero, un po' anarchico e sognatore, individualista e niciano (da Nietzsche), mi sono goduto di più gli scontri "one to one". Forse perché ogni giorno, nella mia veste di "artista del combattimento" mi confronto con il conflitto nella sua forma più cruda e lineare. Forse perché, in anni ed anni di pratica marziale, ma anche di vita quotidiana, di professionismo nell'ambito dell'aiuto verso chi cerca lavoro, in tre anni di studio presso il CSTG, di individui incapaci di stare nel conflitto ne ho incontrati e ne incontro tanti. Di aggressività, paura, rabbia, da cui fuggire a gambe levate, o proiettare su altri, ne ho misurata a palate.

- E mi sono pure goduto il pochi contro tanti, troppi. Uno scontro assolutamente impari ma che simbolizza quella capacità di saper lottare fino



all'ultimo, anche quando sai già che non vincerai, conscio che la posta in gioco è la libertà del tuo popolo, delle tue donne e dei tuoi figli, a cui impedire a costo della tua stessa vita di doversi sottomettere agli invasori. L'ineluttabilità della morte, insomma, non ci impedisce di vivere e lottare per i nostri valori. Ed ancora una volta, il dono ( in questo caso della propria vita), come valore fondante di ogni buon maschio; il dono di contro ad una società attuale in cui tutto è merce, si vende e si compra.

Io ho visto un gran bel film, in cui sprofondare nella forza del conflitto: quella forza motrice che Riccardo ci ha ricordato più volte nelle sue lezioni, e prima di lui altri come Eraclito o Bruce Lee o ... *"Il Buono è colui che, potendo fare il male, sceglie il bene.*

*Il Pacifico è colui che, potendo far guerra, sceglie la pace.*

*Essere significa, quindi, scegliere di essere e non dover essere.*

*Non mi direte che un vegliardo è casto, che un povero è parsimonioso, che un neonato è pacifico.*

*Pacifico è colui che porta la spada e non la sguaina.*

*Chi non porta la spada non saprà mai se è pacifico"*

Insomma ... tutti i gusti sono giusti ... e, per me, l'incontro con "Trecento" è stato un gran bell'incontro. D'altronde ognuno di noi trova bellissimo il proprio partner che, per altri, magari proprio bellissimo, anzi, non è !

Buona vita !!

*Tiziano Santambrogio*

*tsantambrogio@yahoo.it*

### **Libro Tibetano dei Morti - Bardo Todol**

**Mario Pincherle**

**Anima Edizioni Anno: 2006**

Il Bardo: Cosa avviene dopo il trapasso? Perché i cosiddetti "morti" sono nove volte più vivi di noi? Questo libro unico ed affascinante risponde ai grandi problemi dell'esistenza.

Il Libro Tibetano dei Morti (Bardo Todol) è conosciuto come Libro dei Morti del Tibet così come il Per-Em-Rà è noto come Libro dei Morti dell'antico Egitto. La parola Bardo significa morte, trapasso. La parola Todol significa liberazione. Infatti questo poema simbolico tibetano, in lingua sanscrita, parla di una tecnica iniziatica per compiere un viaggio interiore e giungere alla liberazione dalla paura della morte. Malgrado la denominazione, quest'opera è scritta per i vivi e non per i morti.

Mario Pincherle nato a Bologna nel 1919. Ha fatto studi classici. Si è laureato in ingegneria e si interessa alla paleotecnologia".

A lui si debbono fondamentali scoperte all'interno del "Tempio del Sole", la Grande Piramide d'Egitto. Scrive libri di Archeologia. Collabora a riviste di archeologia italiane e straniere, scrive sui Rendiconti dell'Accademia dei Lincei.

*Fonte: centrostudilaruna*

L'argomento morte da qualche tempo non è più tabù in Occidente. Il discutere di eutanasia, di testamento biologico, di predeterminazione del momento in cui "lasciarsi andare" ha fatto venir meno uno dei tabù più radicati nella cultura moderna. Il tabù della fine della

esistenza fisica: quella reticenza a parlare schiettamente di morte che si manifestava nello stesso linguaggio cifrato dei necrologi. "E' mancato all'affetto dei suoi", "è venuto meno..." erano le formule eufemistiche per evitare di nominare il convitato di pietra. Oggi invece si invoca il diritto di morire "al momento giusto" o il dovere di accettare che il trapasso avvenga senza forzature. Allo stesso tempo la cultura new age ha favorito la diffusione di testi che affrontano il tema della morte in una prospettiva "gnostica" e la stessa ricerca scientifica, in alcuni suoi filoni "di frontiera", ha cercato di gettare uno sguardo se non proprio sull'aldilà, almeno su ciò che accade in prossimità della morte. È interessante capire fino a che punto gli studi sulle esperienze di pre-morte condotte ad esempio dal medico americano Moody si concilino con antiche trattazioni che illustrano le tappe del viaggio iniziatico per eccellenza: quello che conduce alla vita ultraterrena.

Negli ultimi mesi la casa editrice Anima ha pubblicato, con un commento a cura di Mario Pincherle, il cosiddetto "Libro Tibetano dei Morti". Il Bardo Thodol – questo il titolo originario – è uno dei tre grandi classici "funerari" di tutti i tempi, insieme al Papiro Egizio dei Morti e alla Divina Commedia di Dante Alighieri. "Bar-do" è l'espressione tibetana che indica la dimensione del passaggio tra due stati: la morte per i tibetani non è una condizione di stasi, ma una profonda sconvolgente trasformazione.

L'asceta si esercita già in vita a cogliere l'attimo che sta "tra" vita e aldilà; così come si esercita a cogliere il momento magico in cui la mente passa dalla veglia al sonno ovvero dal sogno del mattino – carico di premonizioni – al risveglio. Apprendere le fasi che succedono alla estinzione della esistenza terrena, imprimerle nella propria memoria di immagini per il tibetano vale come promessa di "liberazione".

Il Bardo Thodol fu composto in sanscrito dal grande maestro Padma Sambhava, nell'VIII o nel IX secolo, per i buddhisti indiani e tibetani, ma fu da questi occultato e venne riportato alla luce solo nel XIV secolo dallo «scopritore di tesori» spirituali Karma Lingpa. Tra i primi a commentare in Italia questo sconcertante manuale di viaggio fu, negli anni Trenta, l'orientalista Giuseppe Tucci. Da allora in poi, e soprattutto negli ultimi anni, si sono succedute a ritmo frenetico riedizioni e commenti sempre nuovi.

Per quale motivo un testo arcano, frutto di una mentalità assai diversa da quella occidentale, affascina così tanto? Forse per il suo modo "soggettivo" di porre il problema dell'aldilà: il Bardo Thodol insegna che alla morte ogni uomo è posto di fronte al mondo ultraterreno secondo il punto di vista coltivato nella propria religione. Per il buddhismo non esiste infatti un solo paradiso, ma tanti quanti sono gli esseri illuminati, perché ciascuno di essi ha la capacità di creare con la mente una «terra pura». Se il cristiano avvicinandosi alla morte incontra il Cristo e l'indiano incontra l'amorevole Vishnu, non vi è dunque da stupirsi. Il Bardo Thodol invita a "non accontentarsi" di queste visioni religiose, ma a immergersi in una Luce più profonda, anteriore, che precede ogni forma e nella quale ogni manifestazione si discioglie. Il "Bardo Thodol" è un grande poema della luce. La "luce" è infatti il grande esorcismo alla paura della morte, che



terrorizza gli adulti così come il buio terrorizza i bambini. Il Bardo Thodol assicura che il morire è un nascere alla luce, non uno sprofondare nella notte. E invita a "stare calmi", a non cedere a spaventi o a lusinghe ultraterrene.

Il passaggio dal buio alla luce è proprio il tema che attraversa le "testimonianze" raccolte dal medico americano Moody tra coloro che sono stati sul punto di morire. Moody ha classificato, con spirito baconiano, una serie di costanti (ben quindici) nei racconti dei "ritornati": il paziente "sente" i medici che annunciano la sua morte, guarda il suo corpo dall'esterno; sperimenta una sensazione di grande pace; attraversa un tunnel buio; sperimenta una avvolgente "Luce". Questi racconti non possono certo proporsi come criteri di oggettività scientifica; tuttavia la loro ricorrenza stupisce. Anche Goethe sul letto di morte, estasiato, mormorò "mehr Licht!": più luce; quasi a testimoniare il passaggio ad una chiarezza superiore.

La "ricerca" delle condizioni oltre la vita ovviamente non diventerà mai "scoperta"; tuttavia tale ricerca, sia che ricorra a testi arcaici ed arcani come il Libro Tibetano dei Morti, sia che ricorra ai metodi della moderna indagine scientifica, ha qualcosa di "faustiano". L'uomo occidentale dopo aver rivolto il suo desiderio di conoscenza a ciò che sta oltre il confine geografico, oltre il confine dell'infinitamente piccolo (l'atomo) e l'infinitamente grande (lo spazio), vorrebbe oggi spostare con la conoscenza l'ultimo confine. Quello che appunto si pone "tra" le due antitesi più potenti e terribili. La vita e la morte.

*Tratto da L'Indipendente del marzo 2007.*



## Da giornali e riviste

(a cura di Silvia Ronzani: [sronzani@tiscalinet.it](mailto:sronzani@tiscalinet.it))

La Repubblica  
di Marina Cavalieri  
21-3-2007

Già un milione i casi, tre se si considera chi resta con i genitori, magari fino a 35 anni. La ricerca in un libro del Mulino

### Insieme ma separati, ecco la nuova coppia

***Più divorzi e figli nati fuori dal matrimonio: così cambia l'Italia - E nei prossimi dieci anni la metà dei giovani conviverà prima di sposarsi. Le trasformazioni dopo il mutamento del ruolo delle donne e del lavoro - Malgrado un rapporto stabile, una persona su cinque sceglierà di non avere bambini - Secondo gli esperti, una relazione su tre è destinata a rompersi dopo le nozze***

ROMA - Nell'Italia che verrà - non in un futuro lontano, ma presto, nei prossimi dieci anni - oltre la metà dei giovani inizierà a convivere prima di sposarsi, un quarto dei bambini nascerà fuori del matrimonio, il venti per cento delle persone non si sposerà e altrettante sceglieranno di non fare figli. Un matrimonio su tre sarà destinato a sciogliersi. Molte coppie decideranno di amarsi ma di non vivere insieme, già oggi, del resto, di gente così ce n'è più di un milione. Lo dice la statistica con la sua implacabilità matematica, con le sue regole severe, lo dimostrano le ricerche demografiche che non raccontano quello che sarebbe giusto o bello, ma semplicemente si limitano a rilevare quello che veramente accade. Quello che è avvenuto negli ultimi anni, la silenziosa rivoluzione della vita di coppia, e non solo, è illustrata dal "Rapporto sulla popolazione - L'Italia all'inizio del XXI secolo", un libro promosso dalla società italiana di statistica, curato da Giuseppe Gesano, Fausta Ongaro e Alessandro Rosina, edito da "Il Mulino". «Negli ultimi dieci, quindici anni ci sono stati cambiamenti notevolissimi, proprio in un paese dove il matrimonio sembrava molto stabile è cambiato il modo di fare famiglia e di vivere le relazioni sentimentali», spiega Alessandro Rosina, docente di demografia. Trasformazioni, non sempre raccolte dalla politica, che rendono il quadro sociale in continuo movimento. Tra le novità rilevate, diventate un fenomeno statistico, c'è il Living apart together, la scelta di quelli che vivono da soli ma hanno una relazione stabile, stanno insieme ma in case diverse. È una strategia che adottano alcune coppie, che per scelta o necessità, comodità o lungimiranza, optano per il ménage a distanza, lo stare insieme ma non la convivenza. Sono più di un milione in Italia le persone che vivono da single senza esserlo, che dividono la vita ma non lo spazio vitale, quelli che hanno il doppio spazzolino sono un fenomeno in crescita, alla base, spesso, ci sono condizioni reali più che pigrizia o nevrosi. «Più della metà, il 50 per cento delle persone che fanno questa scelta sono nubili o celibi, il 35 per cento sono separati o divorziati, il 15 per cento vedovi», spiega Alessandro Rosina. Persone già sposate che non vogliono imporre un nuovo partner ai figli, giovani o professionisti che si spostano per lavoro, anziani che non vogliono abbandonare le loro abitudini. Ma sono oltre tre milioni i Living apart together se si considerano anche quelli che continuano a stare in famiglia, magari fino a 35 anni, con la fidanzata che a sua volta vive con i genitori. «Alla base della rivoluzione sociale ci sono diversi fattori. I genitori che hanno innescato questi





cambiamenti sono quelli che erano giovani negli anni '60 e che hanno permesso ai loro figli di fare una vita diversa. Anche l' autonomia e l' occupazione femminile hanno cambiato il modo di vivere, hanno avuto un forte impatto considerato che c' è un contesto che accetta molto di più la libertà delle donne. Un forte peso ce l' ha anche il mercato del lavoro, non si può pensare che la flessibilizzazione del lavoro, la precarietà dell' occupazione, non abbiano conseguenze sulle scelte di vita, sul modo di stare insieme di una coppia. Anche se c' è da dire che il matrimonio, prima o dopo, rimane sempre una scelta con cui confrontarsi, fondamentale». La famiglia cambia ma non è la prima volta e il modello che abbiamo conosciuto negli '50 e '60, l' epoca d' oro del matrimonio, vissuto come archetipo di famiglia ideale, fissato per sempre dentro di noi, era già a sua volta frutto di altre trasformazioni. «Le famiglie che si ricostituiscono non sono una novità, fino a un secolo fa con l' alta mortalità capitava di sposarsi più volte nel corso dell' esistenza», dice Rosina. «Oggi con l' allungamento della vita stiamo in un periodo inedito della storia dell' umanità, l' esistenza viene vissuta in modo più articolato, con fasi diverse, e le relazioni sentimentali rispecchieranno questa instabilità».

#### **La Repubblica**

02-04-07

#### **Così lo sporco aiuta a vincere la depressione Un batterio aumenta la presenza di serotonina**

LONDRA - In Gran Bretagna hanno appena scoperto una nuova, curiosa arma per la lotta contro la depressione: lo sporco. In esperimenti condotti sui topi di laboratorio un batterio che sguazza nel terreno e in altri posti poco puliti, il *mycobacterium vaccae*, ha mostrato di avere le stesse capacità medicamentose dei farmaci più usati per risollevare l' animo umano. La scoperta è stata fatta da ricercatori della Bristol University e della University College of London (Ucl). Il batterio, che si annida nello sporco ed è imparentato con il microbo della tubercolosi, «stimola il sistema immunitario e attiva nel cervello un gruppo di neuroni che producono serotonina e migliorano così l' umore», ha spiegato il dottor Chris Lowry della Bristol University. «Questi studi - ha affermato il ricercatore - ci hanno aiutato a capire come il corpo comunica con il cervello e perchè un sano sistema immunitario è importante per mantenere in salute la mente. Ci portano anche a chiederci se le persone non dovrebbero passare più tempo nello sporco...». Lo studio sembra corroborare l' ipotesi secondo cui l' esasperato igienismo della vita moderna ha indebolito il sistema immunitario della gente e ha provocato un forte aumento delle allergie e dei casi di asma.

#### **Quando l'isteria era femmina**

**La Repubblica**

**di Francesco Cro**

13 marzo 2007

Le ricorrenti lamentele fisiche (dolori multipli, nausea o altri problemi gastrointestinali, disturbi sessuali e sintomi che suggeriscono una patologia neurologica), non spiegabili in base a una patologia medica, oggi

sono classificate come "disturbo da somatizzazione". Ma per oltre due millenni sono state ritenute manifestazioni di una malattia che, già nel nome, veniva considerata esclusiva delle donne: isteria (in greco antico la parola *hystéra* indicava l'utero). L'apparato genitale femminile è stato ritenuto all'origine dei sintomi fino al sedicesimo secolo, quando alcuni medici cominciarono ad affermare che il disturbo aveva un'origine cerebrale e che lo si poteva rilevare anche in pazienti di sesso maschile. Fu il medico francese Paul Briquet (1796-1881), specialista in medicina interna, a descrivere l'isteria per la prima volta in modo sistematico, secondo un approccio moderno, basandosi sull'osservazione e il confronto 430 pazienti nell'arco di 10 anni.

Seguirono poi le ricerche di Jean-Martin Charcot (1825-1893), Pierre Janet (1859-1947) e Sigmund Freud (1856-1939), padre della psicoanalisi. Lo sviluppo di quest'ultima disciplina fu reso possibile dallo studio di un'altra caratteristica tipica dell'isteria: i cosiddetti "sintomi di conversione" come paralisi, mutismo, difficoltà nella deglutizione, perdita della sensibilità, cecità o altri disturbi senza una spiegazione medica plausibile, che rivestono un significato simbolico e sono motivati da un conflitto psicologico inconscio. Spesso i pazienti sembrano imperturbabili verso i loro sintomi, anche quando questi sono molto appariscenti e drammatici: questo atteggiamento non è, tuttavia, presente solo nell'isteria, come ha dimostrato una ricerca scozzese condotta su oltre 500 pazienti. Nemmeno la presenza dei disturbi somatici o di conversione è esclusiva dell'isteria, che si presenta soprattutto come un modo di essere, uno "stile esistenziale", non necessariamente patologico, caratterizzato dalla tendenza a voler essere seducenti (talvolta esibizionisti) e al centro dell'attenzione, che si accompagna a bisogno di affetto, ambizione e competitività. Le persone "isteriche" tendono a raccontare gli eventi in modo generico e poco dettagliato ("impressionistico") e ad avere, generalmente, relazioni problematiche con l'altro sesso: si innamorano, ad esempio, sempre di persone non disponibili, o vengono spesso fraintese nei loro comportamenti (interpretati come avances sessuali). Questo può accadere alle donne ma anche agli uomini che appaiono dei "Don Giovanni". Nei maschi si può anche manifestare un atteggiamento femminile o una paura e/o rifiuto delle donne.

Da un punto di vista psicoanalitico l'isteria deriva da difficoltà durante la fase "orale" e quella "edipica" dello sviluppo. Secondo lo psicoanalista londinese Christopher Bollas, che sostiene la necessità di riinserire l'isteria nella diagnostica ufficiale della psichiatria americana da cui scomparve nel 1980, la scoperta della sessualità è traumatica per tutti i bambini, perché trasforma la "mamma", fonte di cura ed accudimento, in "madre", oggetto dei desideri sessuali. La persona isterica non riuscirebbe a superare il trauma legato a questa consapevolezza e formerebbe la propria personalità in un continuo tentativo di rimuoverla. Quando i traumi sono particolarmente gravi e precoci possono portare a patologie psichiatriche gravi.



## La vita appesa a un telefonino

Corriere della sera

di Daniela Natali

25 marzo 2007

*Le ricerche confermano i rischi della dipendenza patologica. Per tutti è in agguato l'«autismo digitale»*  
Per un telefonino che si spegne un altro se ne accende. Il ministro dell'Istruzione, come è noto, ha recentemente zittito i cellulari degli alunni (e dei professori). Un divieto che non sarà facile far rispettare visto che il 90% dei ragazzi possiede un cellulare. Ma se a scuola i telefonini dovranno tacere potranno invece squillare in ospedale. Un'indagine della Mayo Clinic solleva da ogni dubbio: non interferiscono con le apparecchiature mediche (si veda il box a fianco) e possono facilitare le comunicazioni non solo tra ricoverati e parenti a casa ma anche tra i dottori.

Insomma, il telefonino non è né buono né cattivo: tutto dipende dagli scopi per i quali si utilizza. «Ma anche da "quanto" lo si usa, siamo ormai testimoni di veri e propri casi patologici di dipendenza dal cellulare» sottolinea Vittorino Andreoli, uno dei più autorevoli psichiatri italiani. Lo confermano i dati. I ragazzi italiani «convivono» col telefonino acceso mediamente per 12 ore al giorno. E il 32% non lo spegne neppure durante la notte. Gli adulti non sono da meno: il nostro futuro - o forse già il nostro presente - lo raccontano gli australiani, tra i maggiori «consumatori» di cellulari al mondo: passano in media un'ora al giorno incollati al cellulare. E uno su cinque si dichiara «ossessionato» dal proprio telefono mobile. «Dati che non mi stupiscono per niente e che raccontano una realtà simile a quella italiana» conferma Andreoli, che ha da poco consegnato alle stampe *La vita digitale* (ed. Rizzoli). Il primo caso di «dipendenza» dal telefonino è stato segnalato in America nel 2005: una ragazza di 19 anni era arrivata a mandare 1.600 messaggi al mese e a indebitarsi per «mantenere in vita» il suo telefonino. Dichiarava: «Sorrido solo quanto sento il telefonino squillare, lo controllo ogni due minuti e se non ho abbastanza denaro per acquistare le ricariche, cado in depressione».

«Un caso da manuale di autismo digitale — commenta Andreoli —. Si finisce per sostituire col cellulare le persone reali. La tentazione è forte: sul video si cancella con un dito quello che non piace, si fa tacere subito la voce che non si vuole sentire. Pensiamo invece a quanto è difficile far tacer la mamma o il fidanzato assillante dal "vero"». «Per di più, oggi, — continua Andreoli — il cellulare non è solo un telefono, ma una videocamera, una via di accesso a Internet, un modo per leggere le e-mail, far calcoli, ascoltare musica, guardare la Tv. È ingenuo pensare che gli strumenti non cambino il nostro modo di vivere, lo ha fatto il primo usato dall'uomo: il bastone e hanno continuato a farlo la ruota e l'automobile. Il telefonino, porta di accesso a tutto il mondo digitale, non è però una protesi muscolare come bastone e auto, è una protesi

mentale. Tanto per cominciare, noi deleghiamo al cellulare la nostra memoria. Lì, in quel piccolo schermo, al contrario che nella nostra testa, siamo sempre certi di trovare tutto quello che ci serve. E allora perché sforzarsi di ricordare? Ma se si riducono le capacità mnemoniche, cambia anche il modo di elaborare il pensiero. E di scrivere. Finita l'epoca delle lettere è iniziata quella dei messaggi. E lo conferma un'indagine condotta all'Università La Sapienza di Roma e pubblicata dall'Eurispes: oltre il 23 per cento dei ragazzi si sveglia più di un paio di volte al mese, nel cuore della notte, per rispondere agli Sms e il 2,8 per cento manda messaggi tutte le notti. Ma, alla fin fine, che cosa hanno di male i messaggi? Non sono forse delle lettere moderne? «Neanche per idea — ribatte Andreoli —. Gli Sms consentono di dire solo cose concrete, fatti che non lasciano spazio all'elaborazione delle idee, alla riflessione. Stiamo cominciando a ragionare in modo binario come i calcolatori: sì /no. Non c'è spazio per il dubbio, la meditazione. Il telefonino permette di accedere a tutto il mondo qui ed ora. E noi pure siamo diventati "solo qui e solo ora". Non c'è più il passato perché non c'è memoria, né il futuro perché stanno scomparendo il desiderio e la progettualità. Non sappiamo più pensarci diversi da come già siamo e sognare un domani diverso dall'oggi». Una visione pressoché catastrofica, nessun rimedio? «Si può imparare a gestire questo strumento, prima di tutto bisogna limitarne l'uso. Ma niente proibizionismo neanche a scuola, in genere serve a poco. Si potrebbe, invece, fare un uso creativo del cellulare per supplire alla poca tecnologia che la scuola ha a disposizione».

E quando il telefonino viola la privacy... «Facciamocene una ragione: la privacy non esiste più. È per quello che se ne parla tanto e si fanno leggi per difenderla. L'unica soluzione è imparare a parlare meno. E meno a vanvera. Ma come dico in un capitolo del mio libro: "L'uomo spiegato al suo telefonino", l'uomo con il cellulare in mano è quello che parla a voce alta, urla, vuole che tutti sappiano quanto è bravo, intelligente, potente, ricco... Il telefonino deve portar pazienza. C'è però un aspetto positivo di tutto questo parlare: aiuta gli investigatori. So per esperienza che buona parte delle indagini criminologiche si conclude perché un telefonino dice dove è quel tale e che cosa sta facendo. E del telefonino, anche se ormai tutti sanno che può essere a sua volta spiato, ci si continua a fidare. Perché non se ne può più fare a meno». E lei? Ne fa a meno? «Assolutamente no, — conclude Andreoli — è tanto utile. Ma sto bene attento a non diventare un uomo digitale».

## Come pensano i mistici di Massimo Ammaniti

19/03/2007 Fonte: La Repubblica

Un convegno a Roma

*Un saggio di Daniel Dennett ha suscitato molte polemiche*

*Un'entità trascendente aiuta ad affrontare interrogativi nuovi*

*Le forme religiose si sarebbero sviluppate con l'homo sapiens*



*Il Nobel Romain Rolland, Freud e il misticismo indiano  
Ci sono tecniche molto sofisticate di studio dei  
processi cerebrali*

*Neurobiologi e altri scienziati si interrogano su quali  
attività cerebrali entrano in gioco quando si prega o si  
sta in meditazione*

Rompere l'incantesimo. La religione come fenomeno naturale è il titolo del libro del filosofo americano Daniel Dennett che ha suscitato negli Stati Uniti polemiche e critiche virulente (uscirà in Italia ad aprile, edito da Raffaello Cortina). L'intendimento dichiarato di Dennett è quello di sfidare il tabù, ossia l'incantesimo in base al quale le religioni siano verità divine rivelate e che non possano essere oggetto di investigazione scientifica. Cercando di rispondere al suo interrogativo iniziale - «da dove nasce la nostra devozione per Dio?» - Dennett si inoltra in un sentiero scivoloso, già percorso da molti altri pensatori come ad esempio Sigmund Freud, che riteneva che i sistemi religiosi fossero «la nevrosi ossessiva universale dell'umanità», una risposta alla paura della morte che attanaglia gli esseri umani, soprattutto se la vita rappresenta soltanto il frutto del caso. Un analogo tentativo è stato effettuato anche dal filosofo della scienza Richard Dawkins nel suo libro *The God Delusion*, (L'illusione di Dio), che è stato recensito qualche mese fa sul *London Review of Books*, non da un teocon ma da uno studioso del marxismo che rileva in modo comprensibilmente critico che «in un libro di circa 400 pagine l'autore quasi non riconosce che un solo beneficio possa essere scaturito dalla fede religiosa, un punto di vista che non solo costituisce un apriori improbabile ma anche empiricamente falso».

Per ritornare a Dennett non si tratta, dal suo punto di vista, di discutere le prove dell'esistenza di Dio quanto piuttosto di sottoporre le convinzioni religiose dei credenti all'indagine scientifica utilizzando discipline diverse dalla teoria dell'evoluzione, all'antropologia e all'archeologia. Le forme religiose si sarebbero sviluppate ed evolute con l'avvento dell'*Homo Sapiens*, ma addirittura col *Neanderthal*, probabilmente in relazione al linguaggio, ossia alla dimensione simbolica. Non evento soprannaturale, ma naturale ossia un fenomeno umano fatto di eventi, organismi, oggetti, strutture e forme che obbediscano alle leggi della biologia e della fisica. Cercando di ricostruire lo sviluppo della comunità umane decine di migliaia di anni fa la mente andò incontro a trasformazioni complesse con l'acquisizione di sistemi cognitivi distinti, fra cui il riconoscimento delle intenzioni delle altre persone oppure un sistema per individuare le fonti di inganno, proprio per migliorare le capacità adattative e di previsione dei possibili pericoli. È a questo punto che in base ad un sistema mentale così complesso prenderebbe corpo l'esigenza di un'entità che trascenda la dimensione immediata della realtà ed aiuti ad affrontare interrogativi nuovi e conflitti difficili da risolvere. Le credenze e le pratiche religiose servono a confortare nei momenti di dolore e ad attenuare la paura della morte, ma anche a darsi delle spiegazioni di fenomeni incomprensibili, ad esempio il tuono o il fulmine.

Ma c'è un altro aspetto che nel tempo si è rivelato vincente, il senso di appartenenza ad una religione

favorisce la cooperazione e la coesione sociale, pensiamo che cosa seppe fare il popolo ebraico fuggendo dall'Egitto, unito nella comune convinzione religiosa con la guida di Mosè. Naturalmente, ed è lo stesso Dennett ad ammetterlo, si tratta di ipotesi e supposizioni che dovranno essere confermate, anche se sono troppe semplicistiche e riduttive nel tentativo di spiegare un evento complesso come la religione. Forse la teoria evoluzionistica, che ha avuto ed ha grandi meriti scientifici, rischia di diventare una nuova credenza se pretende di spiegare ogni fenomeno umano. Forse è più interessante circoscrivere il campo e studiare le credenze religiose come ad esempio fece il padre della psicologia moderna William James più di un secolo fa nel suo libro *Varie forme di esperienza religiosa* riconoscendo all'esperienza mistica il fondamento di ogni religione.

Ma oggi l'esplorazione delle credenze e del senso di religiosità si è ampliato allo studio dei processi cerebrali attraverso nuove tecniche di indagine molto sofisticate, come viene messo in luce nelle Giornate di Studio dedicate al «Mystic Brain» (Il cervello mistico) organizzate in questi giorni presso l'Università di Roma La Sapienza. Queste ricerche sono iniziate alla fine degli anni '90. Vanno ricordate ad esempio quelle dell'Università della Pennsylvania che hanno studiato il cervello di credenti buddisti mentre facevano degli esercizi di meditazione oppure di suore francescane che pregavano in modo contemplativo. Nonostante la diversità dei gruppi e delle appartenenze religiose si è messo in luce che durante la preghiera o la meditazione si attivano i lobi prefrontali, ossia la parte più recente del cervello che interviene nei processi mentali superiori come l'intenzionalità, la decisionalità e la capacità di focalizzare l'attenzione. Se da una parte avviene una concentrazione meditativa o mistica tipica del credente, dall'altra si è rilevata una ridotta attività del lobo parietale posteriore che è invece un'area associativa che serve all'orientamento nello spazio e alla percezione degli stimoli dell'ambiente circostante. Infatti nell'intensità dell'assorbimento religioso e nel senso di unicità si perde di vista quello che ci succede intorno in una sorta di movimento psichico trascendente. Naturalmente esistono delle profonde variabilità del senso religioso individuale, che, in base a queste ricerche, dipendono anche dal sistema cerebrale della serotonina e da altri neuromodulatori che intervengono sui recettori cerebrali oppioidi contribuendo ad un senso di benessere e di pacificazione interiore. Forse è questo che lega molti credenti alle proprie pratiche religiose contribuendo ad un senso di pace interiore, che non viene garantito da nessuna altra attività. Come scrisse il Premio Nobel Romain Rolland, scrittore, poeta e studioso del misticismo indiano, in una lettera a Freud proprio su questo tema: «Mi sarebbe piaciuto che lei avesse fatto un'analisi del stato d'animo religioso spontaneo o più esattamente del sentimento religioso, che è totalmente diverso dalle religioni e molto più durevole... Mi sento a mia volta familiare con questa sensazione. Attraverso tutta la mia vita non mi ha mai abbandonato, si tratta di una fonte di rinnovamento vitale».



***Trips and dreams. Note di viaggio dal mondo esterno o interno (a cura di Sara Bergomi: [s.bergomi@cstg.it](mailto:s.bergomi@cstg.it))***

*L'Erba Voglio cresce nel giardino del Re", sogno di S.B.*

In una tenuta di campagna, c'è una bellissima villa antica che appartiene ai Reali di Inghilterra.

E'aperta ai visitatori con ingresso a pagamento.

Entro nel giardino, l'atmosfera è tersa e i colori vibrano con grande intensità, ci sono rose rampicanti bellissime, intravedo Elisabetta.

Il Duca di Edimburgo passeggia e mi mostra una pianta straordinaria, un'esemplare esclusivo di glicine che invece del solito colore violetto ha sfumature rosse.

Una pianta magnifica e preziosa.

***Gea (a cura di Joachim Jung: [jung@ilcortile.biz](mailto:jung@ilcortile.biz))***

Laura Panzarasa, una allieva del 2° anno di counseling, ci invita a partecipare ad una iniziativa della rivista Altreconomie sull'acqua in bottiglia [www.altreconomie.it/acqua](http://www.altreconomie.it/acqua). Tanto per entrare nel vivo del discorso vi presentiamo un articolo di Francuccio Gesualdi, fondatore del Centro Nuovo Modello di sviluppo di Vecchiano(PI) <http://www.cnms.it/> (dove è possibile trovare anche altri articoli interessanti riguardanti la sobrietà e l'Ikea).

Fare a meno della pubblicità

È provato. La pubblicità si fa aggressiva quando la gente non vuole saperne.

La prova? Esiste pubblicità per il pane? Non ce n'è bisogno, lo mangiamo da millenni e continueremo a farlo finché ci sarà del grano disponibile. Fa parte della nostra cultura. Beviamo anche acqua: non da millenni, ma da milioni di anni. Da quando l'uomo è comparso sulla terra. Prima di sorgente, poi di pozzo, infine del rubinetto: nessuno ci ha mai spronati a farlo.

Invece, oggi, subiamo un bombardamento da 380 milioni di euro all'anno per essere costretti a bere acqua in bottiglia. Altrimenti nessuno la berrebbe. In assenza di condizionamento quale persona di buon senso opterebbe per una scelta tanto insicura, dispendiosa e inquinante? Nessuna società di buon senso accetterebbe di fare viaggiare tutti i giorni centinaia di camion da un capo all'altro d'Italia per fare bere ai trentini l'acqua di Caserta e ai casertani l'acqua di Trento.

Alla faccia degli allarmi sul clima e della necessità di ridurre le emissioni di CO2 del 60%. Se vietassimo la pubblicità dell'acqua in bottiglia contribuiremmo agli obiettivi di Kyoto molto di più della lenzuolata di provvedimenti farsa messi a punto da Bersani e Pecoraro Scanio, veri pannicelli caldi. Ma renderemmo giustizia anche all'intelligenza umana e all'opinione pubblica che quotidianamente è presa per il bavero da spot pubblicitari che tentano di inebriarci inneggiando all'acqua "zero grassi" o "che fa pisciare".

In un mondo serio, la pubblicità non dovrebbe esistere, perché i consumi non vanno spinti, ma frenati in nome della sostenibilità e dell'equità. La gente non ha bisogno di messaggi ingannevoli, ma di informazioni serie sulla qualità dei prodotti, la sicurezza, la storia ambientale e sociale. Dunque: non spot privati al servizio delle imprese, ma un servizio pubblico di informazione sui prodotti al servizio della gente. Purtroppo non viviamo in un mondo serio, che si pone come obiettivo primario la salvaguardia dei beni comuni per garantire a tutti il diritto alla vita. Questo mondo è asservito alle imprese che per il profitto della giornata distruggono il mondo, la gente, la pace.

Non so se ce la faremo a invertire il senso di marcia prima di giungere alla catastrofe, ma dobbiamo provarci.

Anche a costo di essere derisi come forse succederà quando ci presenteremo per chiedere il divieto della pubblicità sull'acqua in bottiglia. Se non altro forse riuscirà a fare riflettere qualcuno e questo sarebbe già un grande risultato.

***Poiesis (l'angolo della poesia e dell'arte)***

*(a cura di Massimo Habib: [maxhab@tiscali.it](mailto:maxhab@tiscali.it))*

Che io mi volga verso un luogo al mondo  
indossi la speranza, mi spogli di prudenza.

Non temo sentieri rigorosi

nè fuochi alteri.

Rifiutare le alte vette,

non è vivere, per sempre, nel fossato?

*Abu 'l-Qasim al-Shabbi*

Quando sarò ucciso, uno di questi giorni  
l'assassino troverà nella mia tasca i biglietti da viaggio  
uno verso la pace

uno per i campi di pioggia

uno verso la conoscenza dell'umanità.

(caro assassino, non sprecare i biglietti, parti!)

*Samih al Qasim*



Lo stupore è l'olio che fa  
danzare le giunture.  
Siamo intirizziti di buonsenso.  
Abbiamo le frasi da dire  
e i gesti comodi.  
Abbiamo persone  
che sceglierebbero per noi,  
controfigure di ragione.  
Non ci buttiamo più nel fuoco  
senza calcolare la temperatura.  
Non ci facciamo legno.  
Non facciamo in tempo ad avere paura.  
Ci fermiamo a un miglio dalla paura.  
La spaventiamo di ragionevolezza.  
*Sabrina Foschini*

Tra mille anni sarò una pietra !  
Per cent'anni danzerò tra le onde dell'oceano, mi farò  
cullare dalle tempeste, sollevare dagli abissi dalle  
correnti palpitanti come il sangue nelle vene.  
Finito rotolando lungo una spiaggia nera ....per altri  
cent'anni giocherò con la sua sabbia.  
Ora c'è un vulcano sopra di me.  
Da poco tace !  
Un onda impetuosa mi spinge lontano dal mare, la  
spiaggia finalmente mi accoglie.  
Rimane di me.. solo un piccolo sasso bianco e tondo,  
comodamente adagiato su la lunga spiaggia nerissima.  
Non avevo fatto caso a quanto fosse nera , nera come  
i suoi occhi... è lì e mi fissa!!  
Sembra chino, con le ginocchia color del latte perdute  
nei granelli increspati dal vento, gelido. Sì, sono  
sicuro, mi fissa !  
occhi grandi... strani.  
Occhi di bambino che seguono le proprie mani fino a  
me. Tondo, levigato da mille anni di mare sembro una  
perla nel nero deserto.  
Sei.. lunghe sinuose dita, arrivano e mi sollevano.  
Strano sentirsi stretto dopo il lungo cullare dell'oceano  
infinito. Le mani mi prendono, mi stringono, mi  
accarezzano quasi con dolcezza. Lentamente mi toglie  
frammenti scuri appiccicati alla mia superficie fredda e  
bagnata.  
Non pensavo che un sasso potesse sentire il calore,  
sentire le sue mani e la sua pelle strana.  
Riesco ad intravedere, non so come, i suoi occhi così  
scuri così grandi e mi chiedo chi sia e da dove venga.  
Mille anni son passati , per tutto il tempo non mi sono  
curato che del nulla.  
Ma ora...  
*Stefano Silva*

SACRA GABBIA  
Che possa vedere quell'albero  
con mille occhi,  
che quell'albero possa donarmi  
mille forme,  
mille immagini,  
mille saggezze,  
e finalmente uscirò  
dalla gabbia  
della mia miopia,  
della mia fissazione,

della mia unica credenza,  
che intrappola inesorabile la mia percezione,  
e scoprirò finalmente non una sacra verità,  
ma mille caduche e divertenti verità.  
*Giovanni Racaniello*

### ***Fatti della vita (varia umanità)***



Io sono Lorenzo, figlio di Vera Franceschi e vi presento  
il mio nuovo fratellino, Federico:



***Witz*** per sorridere un po'  
(a cura di Germana Erba: [Germana.Erba@libero.it](mailto:Germana.Erba@libero.it))

L'amore è quello che capita a un uomo e a una donna  
che non si conoscono.  
*William Somerset Maugham*

Due cose sono infinite: l'universo e la stupidità umana.  
Ma sull'universo ho ancora i miei dubbi.  
*Albert Einstein*

I vecchi danno buoni consigli non potendo più dare  
cattivi esempi.  
*La Rochefoucauld*