



CSTG-Newsletter n.46 aprile 10

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt

Sommario

<i>Edit</i>	1
<i>Topic</i>	2
<i>Scuola e dintorni</i>	5
<i>Eventi</i>	7
<i>AUTOBioGRAFIA</i>	9
<i>Segnalazioni</i>	10
<i>Biblio</i>	11
<i>Perls's pearls</i>	11
<i>Risonanze</i>	12
<i>Visti e letti</i>	12
<i>Da giornali e riviste</i>	13
<i>Le stagioni dello spirito</i>	17
<i>Fatti della vita</i>	18
<i>Poesis</i>	21
<i>Witz e Giochi</i>	22



Edit

Carissimi,
eccoci ad aprile con una primavera che ancora stenta a concedersi. In tema augurale riportiamo un testo sulle Adonie, feste all'insegna del risveglio amoroso a cui la buona stagione tradizionalmente si associa. Non è senza ostentata volontà di reazione che esordisco con questa nota vitalistica. Quasi, e senza quasi, a stemperare la ferita profonda da noi tutti subita con la scomparsa di Marco, uno di noi, per le cui dolorose note rimando alla rubrica sui "fatti della vita".

- Per il topic abbiamo dato spazio ad un interessante contributo fornitoci da Cristina Cattaneo sulla **Teoria del Campo di Kurt Lewin** che tutti

sappiamo essere tra gli autori tradizionalmente ricordati in tema di fondamenti epistemologici della Gestalt terapia ma che pure non riceve spesso il riconoscimento e lo spazio che merita.

- Si sta completando il **Master sul Gioco d'azzardo patologico** che ha avuto un discreto successo, sia per le adesioni che, in particolare, per la qualità dei contributi. Tale risultato ci anima a prevederne una seconda edizione, questa volta allargata al di fuori del contesto della Scuola ed aperta a operatori nel pubblico e nel privato che si interessano del settore e sono interessati ad approfondire la metodologia innovativa proposta dal Progetto Orthos che, a partire dal 26 aprile, aprirà una sezione anche a Milano con il coordinamento di Giovanna Puntellini. Colgo l'occasione per fare un appello a quanti sono in contatto con situazioni problematiche che possano beneficiare di questo tipo di intervento (vedi www.orthos.biz).

Sostieni questa iniziativa con il **contributo del tuo 5 per mille** della imposta sul Reddito delle persone fisiche (IRPEF) utilizzando il modello CUD, il modello 730 o il modello Unico. Metti la tua firma e scrivi il seguente Codice Fiscale di Orthos: **92039270522**

- Il giorno 21 aprile si terrà **una conferenza con la partecipazione di Alfio Lucchini e mia per la presentazione del testo: Addiction. Aspetti biologici e di ricerca edito da Raffaello Cortina con la partecipazione di uno dei due Autori, Vincenzo Caretti** che molti di voi hanno già avuto modo di conoscere in occasione della prima Giornata sulla ricerca. L'incontro si terrà presso la Biblioteca di Palazzo Sormani nella prestigiosa "Sala del Grechetto" dove, per inciso, lavora Giusi Carrera che tutti ringraziamo per il contatto ... oltre che per le preziose ricerche bibliografiche che riportiamo su ogni numero della NL (e che, da questo numero, avranno per oggetto l'elenco delle tesi sino ad ora svolte dagli allievi della Scuola).

Mi permetto di raccomandare a quanti ne hanno la possibilità di partecipare dal momento che il **modello proposto da Caretti e La Barbera** – adottato anche nel programma di ricerca utilizzato per Orthos - teso ad integrare i tratti caratterologici della sindrome post-traumatica, alla dissociazione, alla impulsività-compulsività, alla alestitimia e alla disregolazione affettiva rappresenta un paradigma di riferimento di grande interesse e applicabile a diverse forme nosografiche.

- **Nei giorni 4 e 5 marzo si è svolta la visita annuale da parte dei verificatori per il Sistema di Qualità.** Anche quest'anno l'esame delle procedure e della modulistica ha avuto esito positivo e non sono state riscontrate "non conformità". La verifica è sempre un'occasione per mettere a fuoco possibili lacune nel sistema e verificare quindi le strategie per porvi rimedio. In questo aiutati anche dall'esame delle vostre schede sui vari aspetti relativi al funzionamento della Scuola.



- Si è concluso positivamente l'iter per rendere possibile l'inserimento del **Coordinamento delle Associazioni Italiane di Counselling (CAIC) all'interno del Consiglio direttivo della European Association for Counselling (EAC)**. Notizie più dettagliate vengono riportate di seguito nella rubrica Scuola e dintorni.

- Essendosi tenuta ad Oxford la riunione della EAC, si intonano sul tema le fotografie che riportano, in particolare, delle angolature che inquadrano i deliziosi portoncini che tradizionalmente immettono nei cortili degli splendidi colleges di questa città unica al mondo. Una vera città dedicata allo studio, alla cultura, alla riflessione filosofica (e, almeno in passato, teologica) alla scienza e alla archiviazione e conservazione del sapere (solo la *Bodleian library* conserva oltre 5 milioni di volumi ...).

- A tutti è stato inviato un **breve questionario che si propone di raccogliere informazioni sulla diffusione del "bruxismo"**, un sintomo che si esprime con l'abitudine a serrare, sfregare i denti tra loro o digrignarli, durante la notte e/o il giorno. Elisabetta Galaverni sta svolgendo su questo tema la sua tesi di specializzazione nel Corso di psicoterapia (mettendo a frutto anche una personale esperienza su questa curiosa sintomatologia...). Nell'intento di sostenere il suo lavoro di ricerca – a cui stiamo collegando anche un modello di intervento correttivo nell'ottica gestaltica – vi chiediamo di contribuire a questa indagine rispondendo al questionario e di farlo circolare tra parenti, amici e colleghi al fine di rendere quanto più ampio possibile il campione investigato. L'intento è di rendere la Scuola non solo una **Learning Community**, come già sta avvenendo, ma anche una **Research Community** per la quale essere di aiuto reciproco nel realizzare percorsi di ricerca su nuove metodologie di intervento in ambito clinico.

L'importante è che i questionari vengano inviati a Elisabetta Galaverni entro il giorno 11 aprile 2010 onde consentire l'elaborazione in tempi utili.

Mi sembra tutto per ora: Buona Pasqua e ... godiamoci finalmente un po' di Primavera

Riccardo Zerbetto



Topic

KURT ZADEK LEWIN

Kurt Zadek Lewin nacque nel 1890 a Mogilno (in Polonia) da una famiglia ebrea agiata. Nel 1910 cominciò a studiare a Berlino all'Istituto di psicologia diretto da Stumpf. Fin dai primi anni di studio Lewin si occupò attivamente di problemi sociali, partecipando alla creazione di "corsi per lavoratori" e scrivendo articoli sull'organizzazione del lavoro nelle fabbriche e sul taylorismo. Prima di poter discutere la tesi fu chiamato al fronte e risale a questo periodo la stesura di un breve saggio in cui, anticipando il concetto di "campo" descrisse come la percezione dei luoghi e dei paesaggi cambiasse, nella mente dei soldati, a seconda della vicinanza o della distanza dal fronte. Tornato a Berlino venne a contatto con la filosofia di Cassirer e con la scuola della Gestalt di Köhler, Koffka e Wertheimer.

Dal 1926 ricoprì il ruolo di professore di filosofia e psicologia presso l'Università di Berlino ed entrò in stretto contatto con Köhler e con Wertheimer; verso la metà degli anni '30, con la salita al potere del nazismo, Lewin, con Wertheimer e tanti altri, si rifugiò negli Stati Uniti, dove rimase sino alla morte.

Considerato uno dei pionieri della psicologia sociale, Lewin fu tra i sostenitori della psicologia della Gestalt e tra i primi ricercatori a studiare le dinamiche di gruppo e lo sviluppo delle organizzazioni. Lewin portò la psicologia fuori dal laboratorio, nella realtà complessa della vita quotidiana mettendo in luce l'interdipendenza tra fattori soggettivi e fattori sociali ambientali nel produrre l'azione concreta in un determinato tempo e in un determinato luogo. Al centro della sua teoria vi è il concetto di campo come la totalità dei fatti coesistenti in un momento dato nella loro interdipendenza in cui l'individuo si muove per raggiungere i propri obiettivi. Il campo percettivo di un individuo è per Lewin una sorta di sfondo da cui emergono di volta in volta figure nuove, che poi ritornano nello sfondo per lasciare il posto ad altre figure, percepite dall'organismo come rilevanti per il raggiungimento dei propri scopi. Ne deriva che uno stesso oggetto può essere percepito con significati diversi a seconda degli obiettivi o del bisogno che l'individuo avverte in quel momento, così come essi interagiscono con il contesto situazionale in cui sono inseriti. In altre parole, per Lewin (1926) il bisogno organizza il campo. Ogni cosa percepita nel campo è considerata dal soggetto come più o meno significativa a seconda del bisogno da cui è spinto e pertanto può essere investita di energia, di valore positivo o negativo a seconda di quanto importante viene percepita per la soddisfazione di quel bisogno.

Principi di psicologia topologica - Kurt Lewin

Il testo "Principi di psicologia topologica", pubblicato nel '36 e dedicato a Kohler, costituisce un riferimento teorico significativo, per la rappresentazione dei processi psicologici da un punto di vista spaziale.



Lewin propone infatti l'applicazione di un modello rappresentativo di tipo matematico ai fenomeni psicologici. Tale modello utilizza:

- la topologia, una modalità di rappresentazione spaziale, che permette di considerare tutti gli elementi interagenti e che producono effetti nella vita di una persona
- la dinamica, una modalità di rappresentazione vettoriale, che permette di considerare tutti i movimenti possibili dal punto di vista delle forze in gioco (direzione, equilibrio, tendenza, tensione, solidità).

Obiettivo di Lewin è la formulazione di un modello teorico unitario applicabile ai diversi campi della psicologia. L'unitarietà è ricercata nel punto di vista a partire dal quale siamo in grado di cogliere la complessità di una situazione nel qui e ora senza volgersi a ricercare nel passato le cause che l'hanno determinata, ma con uno sguardo rivolto a definire gli eventi che a partire da quella situazione sono possibili o non possibili.

È un'ottica che per Lewin consente di superare la tendenza alla specializzazione e alla settorialità della psicologia e nel contempo di rappresentare fenomeni molto diversi tra loro: dal comportamento, alle emozioni, ai processi di pensiero, ai valori, ai rapporti sociali... perché presenta i fatti nella "loro reciproca dipendenza", come espressione di una situazione concreta che riguarda una determinata persona in una determinata situazione: la situazione è ciò che viene in figura, ma essa è profondamente interrelata e determinata dallo sfondo, quello che Lewin pone al centro e chiama lo "spazio di vita psicologico".

Lo spazio di vita include tutto ciò che ha influenza nella vita di una persona: dove uno vive, il suo ambiente sociale, il suo status giuridico, la sua professione, ma anche le aspirazioni, le convinzioni, gli ideali, i sogni ad occhi aperti, gli avvenimenti che si verificano indipendentemente e che hanno un riflesso sulla sua vita.

Una volta fatto questo, una volta preso in considerazione lo spazio di vita psicologico come un "tutto", lo sfondo (la totalità degli eventi possibili per una persona in quella determinata situazione, situazione che dipende dalla persona e dall'ambiente), si può considerare cosa entra in figura in un determinato momento di vita; si possono avere gli strumenti per comprendere quali eventi sono possibili e quali non sono possibili per quella persona.

Prendere una decisione, di sposarsi o iniziare una causa legale, nota Lewin, è qualcosa che una persona fa in armonia con l'intera situazione di vita, ciò che è sullo sfondo, anche se il più delle volte l'individuo non ne è cosciente.

La situazione di vita deve essere rappresentata nella maniera in cui essa è reale per una persona, cioè il modo in cui la influenza, tenendo presente che di essa fanno parte anche gli avvenimenti esterni che incidono sull'intera situazione di vita, ampliandola o restringendola. La perdita del lavoro, così come una promozione incidono sull'intera situazione di vita e non si limitano a estrinsecare i loro effetti nell'area in cui si producono.

Ogni mutamento della situazione psicologica di una persona non significa per Lewin altro che questo: sono attualmente possibili (o impossibili) certi avvenimenti che prima erano impossibili (o possibili).

Vi sono dei principi che definiscono lo spazio di vita:

1 la realtà: va considerato reale tutto ciò che produce effetti

2 la concretezza: solo "un fatto che costituisce una parte reale nello spazio di vita e al quale può essere dato un posto nella rappresentazione della situazione psicologica, può produrre effetti"

3 l' interazione: un evento è sempre il risultato dell'interazione di diversi fatti

4 la contemporaneità: solo gli eventi presenti, ciò che esiste concretamente ora, può produrre effetti. Gli eventi passati possono avere una posizione solamente nelle catene causali storiche nel suo intrecciarsi con la presente situazione. Gli eventi futuri, come ad esempio un fine da raggiungere, sono parte del presente spazio di vita, anche se il contenuto della meta potrebbe non verificarsi affatto

5 la determinatezza: è fondamentale per la rappresentazione dei fatti psicologici, che la meta, un'aspettativa, un pensiero siano determinati o indeterminati: anche un fatto indeterminato è un processo psicologico reale così come ogni cambiamento del grado di determinazione.

La topologia ci permette di delineare "visivamente" lo spazio di vita e le regioni ad esso connesse, contigue staccate; consente una rappresentazione visiva e schematica dello spazio di vita in termini di separazione, connessione, appartenenza, movimenti possibili, frontiere da attraversare.

Possiamo vedere come le varie regioni sono connesse e come e dove sono separate. da qui si può partire per considerare le forze implicate nei movimenti, nelle locomozioni, negli avvicinamenti, gli allontanamenti, il superamento di frontiere, l'attraversamento di regioni inesplorate. Tutti i movimenti richiedono l'azione di forze. La loro analisi mostra le possibili direzioni, le tendenze, le resistenze, le tensioni, la solidità, l'equilibrio. Sono questi elementi che a suo avviso ci permettono di prevedere quali dei possibili eventi potranno realmente verificarsi.

Le frontiere

È estremamente importante riuscire a rappresentare cosa è permesso nel nostro spazio di vita psicologico, dove abbiamo libero movimento, dove e come sono le frontiere che spesso è pericoloso o proibito attraversare. Le frontiere possono essere sociali (la proibizione ad un bambino) o fisiche (i muri di una prigione) o dovute alle proprie limitazioni (ciò che siamo capaci o no di fare).

La crescita è in generale un progressivo ampliamento dello spazio di vita, ma la paura di un insuccesso ci può ostacolare nello spazio del nostro libero



movimento, ci confina, ci preclude di entrare in nuove regioni. Un uomo ricco ad esempio, ha i mezzi per avere maggiori libertà di movimento e quindi gli sono possibili maggiori libertà di movimento.

La libertà di movimento è sia fisica: mi posso muovere, avvicinare o fuggire, timidamente o no. Lewin nota che anche avvicinarsi a una persona nella conversazione è psicologicamente un fatto reale, una sorta di movimento nello spazio. Oppure, nel caso di una meta, il movimento non è fisico, ma è comunque movimento. Se Voglio diventare medico ci sono una serie di tappe. All'inizio la rappresentazione può essere abbastanza indeterminata, ma ogni tappa, superata o no, produce un cambiamento reale di posizione, anche sociale. Cose che prima non erano possibili lo diventano. Superando l'ammissione all'università, un ragazzo supera una barriera tra regioni diverse. Il fallimento accresce la barriera tra lui e la meta, e può cambiare le sue aspettative.

Nella locomozione psicologica vi sono anche interspazi, cioè regioni che sono vuote o pervie, in cui si può spostare in modo differente.



Rappresentare così lo spazio psicologico permette di cogliere la resistenza che certe regioni oppongono alla locomozione, che sono psicologicamente importantissime.

Perché nello spazio psicologico ci sono altre cose: persone, animali, cose. Intere regioni possono assumere uno spazio molto più importante. Un insuccesso può causare un cedimento del terreno sotto i piedi, una persona può essere allontanata dal suo fine contro i suoi obiettivi personali, da qualcosa che accade al di fuori di lui.

Poi è molto importante capire se lo spazio di vita come un tutto è relativamente stabile o labile.

In alcuni casi la locomozione psicologica trova ostacoli insormontabili e allora può svilupparsi una forza chiara e determinata in direzione del fine o si può avere un cambiamento di direzione.

Ma a volte vi è un conflitto interno che può spingere la persona verso due o più differenti direzioni.

L'uso di concetti spaziali è utile anche per la rappresentazione psicologica della persona, che appare come un sistema stratificato dove si possono distinguere regioni centrali e periferiche. È importantissimo nei problemi di decisione, intenzione,

memoria, soddisfazione psicologica, soddisfazioni sostitutive, emozioni, appurare se appartengono maggiormente a regioni centrali o periferiche.

In un nuovo ambiente le sue regioni ci sono in un primo momento poco chiare, ma il grado di chiarezza è determinante per la struttura cognitiva dello spazio di vita e la sua differenziazione. È essenziale nelle situazioni in cui si prefigga scopi pratici. Gioca un ruolo essenziale nelle decisioni, nella fermezza generale di un individuo, nella sua attitudine al comando.

L'indeterminatezza porta a speciali difficoltà nella rappresentazione dello spazio di vita. Come ci rappresentiamo qualcosa che è indefinito? Come ci dirigiamo verso una meta indefinita?

L'indeterminatezza riguarda il contenuto, mentre il fatto psicologico, l'incertezza e la paura di fronte a una meta, un'immagine, un pensiero non determinati, sono definiti, se ne possono definire le proprietà.

Rappresentazione spaziale delle decisioni

“L'importanza dell'atto di decidere nei riguardi del comportamento sta principalmente nel fatto che per questo mezzo l'individuo cambia la sua posizione”

Questo spiega perché è così importante stare all'interno o all'esterno di una regione, quando comprendiamo quanto grande è il cambiamento causato dal passaggio da una regione all'altra, dal cambiamento di direzione e distanza da altre regioni dello spazio di vita e delle forze che la persona subisce.

La condizione dinamica di una persona dipende infatti sotto quasi tutti gli aspetti direttamente dalla sua posizione in una certa regione.

In tutti i problemi psicologici dovremmo chiederci in quale regione la persona si trova in questo momento o quale cambiamento sta avvenendo.

All'interno della sua regione la persona può effettuare una serie di locomozioni liberamente senza dover infrangere la sua frontiera, ma tutti i cambiamenti che portano a una ristrutturazione, richiedono l'attraversamento di frontiere.

Le frontiere

Sono quei punti di una regione psicologica che non si possono oltrepassare senza lasciare la regione. Sono strettamente delimitate, come, ad esempio, la cerimonia particolare per essere accettati come soci in un circolo. A volte il passaggio può essere fatto con gradualità, come in una conversazione; si può non essere consapevoli di aver attraversato una frontiera.

È importante riuscire a determinare la posizione e l'ampiezza della zona di frontiera, se essa costituisca una barriera che impedisce la locomozione.

Le difficoltà nel superare una zona di frontiera o lasciarla non sono sempre le stesse. Né le zone di frontiera sono uguali in tutti i punti, ci sono punti più facili da attraversare, zone dove le frontiere sono meno solide. Anche la frontiera di una persona non è uguale in tutti i suoi punti. Nel cercare di stabilire il contatto è importante trovare il giusto punto di accesso.



A volte zone di frontiera possono essere superate solo con difficoltà perché vi è una zona indeterminata da attraversare. Per attraversare una zona non strutturata occorre un ponte.

Solo in alcuni casi la porta al fine sociale è conosciuta anticipatamente e chiaramente perché non è strutturata o lo è solo vagamente dal punto di vista conoscitivo.

Per questo sono molto comuni le difficoltà derivanti dall'assenza di determinazione conoscitiva delle zone di frontiera.

L'impossibilità dipende non dalla solidità della barriera o dell'attrito nell'ambito della zona di frontiera, ma specificatamente dalla conoscenza che la persona ha. La conoscenza non elimina la barriera e l'attrito, ma una ricognizione delle proprietà della zona, diminuisce la difficoltà causate da un'indeterminazione conoscitiva.

Perciò vi è una stretta relazione tra la conoscenza e la possibilità di attraversare una zona, la conoscenza della zona può mostrare punti di essa dove è possibile attraversare più facilmente. Ma ancora, la conoscenza delle zone di frontiera può permettere di trovare un differente tipo di locomozione che permette di non incontrare resistenza.

Modificazione della struttura del campo

Così come ogni cambiamento nella regione, ogni cambiamento di posizione porta a un cambiamento di struttura: questa ha solitamente grandi conseguenze dinamiche. Ma con quale facilità la struttura del campo può essere cambiata?

Ogni differenziazione o integrazione porta a una ristrutturazione del campo. Viene qui introdotto il concetto di fluidità: una situazione è tanto più fluida quanto più piccola è la forza necessaria per produrre un cambiamento nella situazione, rimanendo stabili gli altri elementi di essa.

Livelli di realtà irrealità

Ricordiamo che all'inizio si era detto che, nello spazio di vita psicologico è reale tutto ciò che produce effetti. Così come la comprensione della natura intrinseca dei fattori estranei, non psicologici, è determinante per ogni successo, anche oggetti "psicologicamente irreali" sono epistemologicamente reali per la psicologia, essi esistono e producono effetti. Tanto che per Lewin possiamo parlare di movimenti negli strati irreali che nello strato della realtà

Fluidità, plasticità

Le regioni di maggiore irrealità corrispondono generalmente a una maggiore fluidità di quelle a un alto grado di realtà. Ma sono più fluide anche le situazioni in statu nascendi. Accanto alla fluidità vi è l'elasticità che è la tendenza di una regione che ha subito un cambiamento a tornare allo stato originario. Invece la plasticità è la facilità con la quale un cambiamento può diventare relativamente duraturo. Individui molto rigidi o molto fluidi, sono difficili da modellare. È difficile la ristrutturazione.

A cura di Cristina Cattaneo



Scuola e dintorni

(a cura di Rosi Tocco: segreteria@cstg.it)

→ Il 28 marzo è stato presentato dalla dott.ssa De Marinis il corso di Counseling che il CSTG avvierà nella **sede di Busto Arsizio** presso il Centro Margotta e Talea Via Rossini 3, Busto Arsizio (VA) tel. 349.7843623.

Docenti del corso saranno:

RICCARDO ZERBETTO (*Direttore Scientifico*)
psichiatra, psicoterapeuta, presi-dente CSTG e didatta ord. supervisore FISIG.

DONATELLA DE MARINIS (*Responsabile Didattica*)
psicologa, psicoterapeuta, co-direttore CSTG, didatta ord. supervisore FISIG.

GIULIANA RATTI: psicologa, counselor clinico, già membro C. d. A. I. G. T. A.

ROSA VERSACI, psicologa, PhD, psicoterapeuta, assistente alla didattica CSTG

ILARIA VERONESI, psicologa, psicoterapeuta, assistente alla didattica CSTG

MICHELA PARMEGGIANI, psicologa, psicoterapeuta, assistente alla didattica CSTG

ARIANNA REFE, psicologa, psicoterapeuta

VALTER MADER, trainer di shiatsu, counselor

→ Lunedì 12 Aprile 2010 ore 20:30
Studio Associato Metafora presenta:

" La dimensione relazionale nell'ascolto musicale "

A cura della dott.ssa Jennifer Cighetti psicologa, musicoterapista, appassionata di arti e mestieri

La serata si svolgerà attraverso ascolti e riflessioni guidate e avrà come tema una ricerca esplorativa, condotta attraverso l'uso di uno strumento proiettivo,



che ha osservato gli aspetti di "umana relazione" che si vengono a creare tra ascoltatore e musica.

Ingresso Libero su prenotazione :
studio.metafora@agora.it Tel 02/29522329
Via Vitruvio, 4 20124 Milano.

→ Ricordiamo che il 16 maggio si terrà una **giornata dedicata al counseling**.

La mattina sarà dedicata ad interventi relativi agli sviluppi di una professione che sta cercando di emergere con le proprie caratteristiche e con i propri confini.

La presenza di Anna Barracco, Consigliere dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia è il segno tangibile di quanto sia importante per la Scuola questo momento di confronto.

Per tale ragione si chiede la partecipazione di voi counselor e futuri counselor sia come pubblico interessato all'argomento che come soggetti che desiderino presentare il proprio lavoro alla platea presente.

Vi invitiamo quindi a presentare tesi e casi. Non necessariamente nuovi, anche chi è già diplomato ma non ha presentato al pubblico la propria tesi o il proprio caso è sollecitato a presentarlo in questo consesso.

Vi preghiamo quindi di comunicare alla Segreteria il vostro nominativo con il titolo della tesi o del caso in modo tale da potere costruire una scaletta delle presentazioni.

Per chi volesse partecipare alla giornata basterà soltanto iscriversi tramite l'invio di una mail. Coloro i quali si fossero già iscritti sono invitati a rimandare conferma poiché per un problema al server non è stato possibile reperire tutte le mail.

Ecco il programma in dettaglio:

9.30 -- 11 Tavola rotonda dal tema:

Il counseling tra storia ed attualità:

quali prospettive per la professione in sé e nella relazione con le altre professioni d'aiuto

Dibatteranno: Anna Barracco, Tommaso Valleri,
Giovanni Turra, Sara Bergomi
Chairwomen: Donatella de'Marinis

11-- 11.15 Coffee Break

11.15 --13.30 Presentazioni di tesi od elaborati scritti dai counselors come elementi di ricerca teorica e di riflessione su aspetti ed ambiti della professione

15 -- 17. Presentazione di interventi di counseling (case work) da parte di counselors già diplomati od in formazione con discussione collettiva.

17 -- 17.15 Coffee Break

17.15 -- 18 Confronto finale e feed back da parte dei partecipanti sulla giornata

La sede dell'incontro sarà comunicata dalla segreteria



Riporto, di seguito, un aggiornamento relativo all'incontro ad Oxford con il **Consiglio direttivo della European Association for Counseling (EAC)** di cui vi avevo anticipato alcune informazioni.

Penso di poter dire che l'incontro ha avuto un esito positivo che ha premiato il lavoro fatto sino ad ora.

Le conclusioni ufficiali restano legate ad una sintesi che ci arriverà nel giro di alcuni giorni dalla EAC.

In sintesi ritengo di poter comunque anticipare alcuni punti:

1. Il clima è stato molto cordiale e collaborativo. L'esperienza italiana viene seguita con interesse e pare rappresentare il modello per poter affrontare situazioni simili che si presentano anche in altre nazioni europee
2. La proposta di aderire come Coordinamento delle Associazioni Italiane di Counseling (CAIC) con l'adesione della Associazioni che sino ad ora hanno aderito è stata accettata.
 - a. Già da ora siamo accettati a far parte del Board della EAP, semprechè, ovviamente, si dia corso alle procedure di cui segue.
 - b. È stato espresso rammarico circa la mancata adesione di CNCP-REICO e SICo. Nei confronti di quest'ultima, in particolare, si è sottolineato come la adesione agli standards formativi richiesti dalla EAC non dovrebbe rappresentare un ostacolo dal momento che gli stessi sono accettati dalla SICo stessa e ci si attende quindi un auspicato ripensamento sulla posizione attendista attualmente assunta dalla SICo stessa.
 - c. Ogni Associazione aderente al CAIC sarà tenuta (in considerazione della situazione intermedia di aderente ad una Organizzazione-Ombrello e singolo membro) a pagare 150 euro di quota annuale (al posto di 350 previste)



- d. Anche i 25 soci aderenti richiesti per una Associazione nazionale vengono considerati come ripartibili tra le associazioni aderenti al CAIC (il costo è attorno ai 48 euro ciascuno)
 - e. Il conseguimento dell'accreditamento (con adeguamento agli standards richiesti dalla EAC) viene previsto in un periodo massimo di tre anni. Tale periodo potrà tuttavia venire ridotto rispetto al momento in cui gli stessi requisiti risultino essere soddisfatti
3. Lo statuto della EAC è in via di revisione, ma è stato precisato che i cambiamenti che ci riguarderanno non saranno in senso restrittivo, ma anzi più facilitatore
 4. È stato chiarito che anche le scuole di formazione in Inghilterra rilasciano un diploma che comprende mediamente 700-750 ore complessive (inclusive di 200-250 ore di "supervised clinical practice") alle quali la EAC chiede di aggiungere ulteriori 200-250 ore – sempre di supervised clinical practice per poter conseguire lo EUROPEAN CERTIFICATE FOR COUNSELLING ACCREDITATION. Analoga procedura potrà ovviamente applicarsi alle nostre scuole che già, in gran numero, osservano gli stessi standards.
 5. La ventilata riunione della Assemblea EAC ad Atene non si terrà a giugno, ma viene spostata a settembre in Svizzera i giorni 11 e 12. Sabatinari sarà il membro ospitante.
 6. E' stata accettata l'ipotesi – ovviamente da tradurre un progetto concreto – di promuovere in Italia il Congresso della EAC unitamente alla CAIC. Tenuto conto della prelazione della Serbia per il 2011, quello dell'Italia slitterebbe al 2012. Le procedure per l'impostazione del Congresso verranno comunicate a breve.
 7. Da parte mia ho fatto presente
 - a. L'interesse e la motivazione delle associazioni di counseling italiane a far parte della Associazione europea, in particolare nel momento in cui il counseling è oggetto di un duro attacco da parte dell'ordine degli psicologi
 - b. La distanza della situazione italiana rispetto a quella inglese (adottata anche da Grecia e altri stati) che tendono praticamente ad equiparare psicoterapia e counseling con percorsi formativi e competenze praticamente sovrapponibili
 - c. L'ostacolo rappresentato da una politica eccessivamente "anglocentrica" nel proporre standards formativi che rispettano quelli inglesi e non la media di quelli europei (politica questa adottata, ad esempio, in seno alla EAP). Su questo punto è stato assicurato che, all'interno della EAC, è in corso una revisione

che tiene conto di tale aspetto, già emerso anche in altre occasioni

Nell'occasione dell'incontro è stato per me un piacere immergermi nella magica atmosfera di questo santuario dello studio godendo dell'ospitalità del marito di Elda (Segretaria della EAC e direttore di tutti i servizi di counseling di Oxford ... con 140 tra dipendenti e collaboratori) che è un professore di fisica e ci ha ospitati nel mitico *Rosenore College just in front of St. Marie cathedral and the Bodleian Library* (quella di Harry Potter per intenderci ..).

Il lunedì pomeriggio, con il favore di due "pinte di pallida" (così chiamano la birra inglese) mi sono fatto spiegare un po' di cose da Giovanni Turra (counselor formatosi nel CSTG) che sta seguendo un corso di Psychological Counseling (lui è anche psicologo) a Londra e sta verificando la possibilità di lavorare come counselor professionale in Irlanda dove, pare, i counselors li pagano pure.

Riccardo Zerbetto



Eventi

**CONGRESSO FIAP
16-20 Aprile 2010
Il nostro mare
affettivo: la
psicoterapia come
viaggio
4° Congresso Nazionale
della Federazione Italiana**



delle Associazioni di Psicoterapia

Crociera Isole delle Perle 16 – 20 aprile 2010
Savona – Barcellona – Palma – Ajaccio - Savona
Nave Costa Serena

Per informazioni:
mail@siab-online.it Tel./Fax. 0670450819

→ Sapere del profondo— eijia Kung Fu

Percorso di consapevolezza, crescita e potenza, attraverso le pratiche taoiste di Tai Chi Chuan e Chi Kung e le esperienze fisicoemotive della pratica corporea contemporanea

Z.N.K.R. Scuola di Arti Marziali Orientali e Formazione Guerriera

Sabato 10 Aprile ore 16 00 —22 00

Via Simone D'Orsenigo 3 Milano

Tel.: 339.415.13.69

-mail: tsantambrogio@yahoo.it

www.tizianosantambrogio.it

Conduce Tiziano Santambrogio esperto di Arti Asiatiche del confliggere e del buon vivere; counselor Gestalt

→ Corso di aggiornamento in "Riflessologia plantare"

Modulo 1: 22-23 maggio 2010

Modulo 2: 26-27 giugno 2010

Orario sabato: 9.30-13, 14-18.30

Orario domenica: 8,30-12,30, 13,30-17,30

Ithaki - Via Compagnoni 5 Milano

Docente: Alberto Cericola naturopata e counselor, formato presso il CSTG.

Corso aperto a tutti

Costo del corso euro 480,00

Per gli allievi AIKI SHIATSU KYOKAI e per i soci CITEs

Euro 340,00

Il Corso è valido come aggiornamento AOS per i soci CITEs

Saranno riconosciuti 25 crediti

Per ulteriori informazioni

Tel. 333.8394803, e-mail: molly.rossin@cites.it

→ I SEMINARI DELLA TERAPEUTICA ARTISTICA

organizzati da Accademia di Belle Arti di Brera

Milano e Università degli Studi di Pavia

Dipartimento di Scienze Sanitarie Applicate Sezione di Psichiatria

Scuola di Specializzazione in Psichiatria

Prossimi incontri:

Cesare Pietroiusti

Venerdì 23 aprile, ore 14.30

Il pensiero controintuitivo: paradosso,

prescrizione del sintomo e valorizzazione dell'errore

Duccio Demetrio e Stefania Ulivieri

Giovedì 29 aprile, ore 10.30

Scrivere la propria vita: dalla narrazione di sé

alla iniziazione filosofica

Francesco Paolo Campione

Venerdì 21 maggio, ore 10.30

L'arte dei Mari del Sud. Un viaggio fra le

ragioni della creatività

Fausto Petrella

Sabato 16 ottobre, ore 10.00

Comunicazione artistica nel fuoco

della relazione terapeutica.

I seminari si svolgeranno in Aula Teatro e/opresso la Sala Napoleonica dell'Accademia

L'ingresso è libero fino ad esaurimento posti

Per informazioni:

www.accademiadibrera.milano.it

biblioteca@accademiadibrera.milano.it

Milano – via Brera, 28

→ AIPS Associazione Italiana Psicologi Scolastici

offre 30 borse di studio del valore di 1.000 euro ciascuna a psicologi che intendono frequentare Master in Psicologia Scolastica, nella Regione Lombardia e nella Regione Lazio. Per potere usufruire della borsa di studio i master devono avere le seguenti caratteristiche:

. La sede di svolgimento del master deve essere nella Regione Lombardia o nella Regione Lazio.

. Il periodo d'inizio del master deve essere compreso tra il primo gennaio 2010 e il 30 giugno 2010.

. La durata complessiva del master deve essere non inferiore ad un anno.

. Il master deve essere riconosciuto e accreditato dall'Associazione Italiana Psicologi Scolastici (AIP)

Per richiedere il regolamento completo:

info@psicologiscolastici.it

www.psicologiscolastici.it

casa della cultura

via Borgogna, 3 Milano

UNITA' D'ITALIA: VERSO IL CENTOCINQUANTESIMO (1861-2011)

DUE NODI TEMATICI

Ciclo di incontri

IL CROLLO DEL REGNO DELLE DUE SICILIE

giovedì 15 aprile 2010 ore 18

"LA SICILIA PREUNITARIA"

lectio di GIUSEPPE GIARRIZZO

introduce ANTONIO DE FRANCESCO

mercoledì 21 aprile 2010 ore 18

"MEZZOGIORNO CONTINENTALE E RISORGIMENTO"

lectio di PAOLO MACRY

introduce VALERIA SGAMBATI

IL RUOLO DEI DEMOCRATICI NEL RISORGIMENTO

venerdì 30 aprile 2010 ore 18



"GARIBALDI E I GARIBALDINI TRA REALTA' E LEGGENDA"

lectio di **ANTONIO DE FRANCESCO**

introduce ANTONIO CARIOTI

Il libro che mi ha cambiato la vita

Quattro grandi intellettuali italiani ci parlano dell'opera che ha fatto da spartiacque nella loro vita culturale, politica e affettiva. Quattro "ritratti d'autore" a partire da un testo d'elezione.

Mercoledì 14 aprile 2010 ore 21.00

GOFFREDO FOFI

Mercoledì 12 maggio 2010 ore 21.00

MARISA BULGHERONI

Mercoledì 19 maggio 2010 ore 21.00

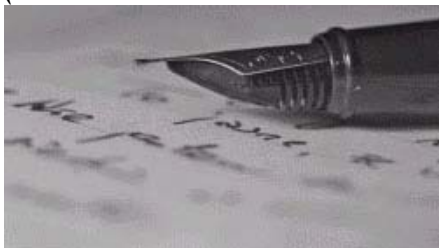
VINCENZO CONSOLO

Mercoledì 26 maggio 2010 ore 21.00

ALFONSO BERARDINELLI

AUTOBIOGRAFIA

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



Studio Scriba

Consulenza Autobiografica e Grafoterapia

"Quando scrivo una storia di me la mia paura non mi fa più paura" scrive Francesca, una piccola narratrice di otto anni del neonato *Studio Scriba* aperto da Elena Manenti, Ornella Holzknecht con la supervisione scientifica del prof. Duccio Demetrio docente di Filosofia dell'educazione e Teoria e pratiche della narrazione all'Università Statale di Milano-Bicocca.

E' nato così, senza lunghi pensieri, in uno scambio di scarni e entusiasti sms in un dolce pomeriggio di giugno. Dico di sì alla proposta a bruciapelo, senza fare-mi tante domande in un momento della vita in cui mi scopro come mai aperta alle nuove avventure.

Un'avventura che prende corpo con naturalezza. Senza fatica troviamo, qualche settimana dopo, la bella sede di via Asti 12: antico palazzo di pietra di fine ottocento in un piccolo vicolo silenzioso a fianco del Teatro Nazionale di Milano. All'ingresso un vecchio parquet di rovere che scricchiola lievemente ad ogni passo e già, la prima volta che vi entro, sento riecheggiare le tante storie che hanno attraversato quei muri nel corso del tempo. L'ampia finestra apre sugli alberi del giardino di fronte e su un pezzo di cielo in cui alcune sere scorgo una magnifica luna.

Il silenzio è nutriente in questa stanza d'altri tempi dai soffitti alti e decorati, e consente una discesa naturale nel profondo della propria interiorità per *rilegare* i frammenti della vita.

Abbiamo scelto un color vaniglia alle pareti che illumina l'incarnato dello studio e sobri, quasi austeri, mobili color ciliegia per non distrarre mente e cuore e dar respiro ai ricordi.

Un grande tavolo per gli incontri, fiori freschi e profumati e i libri che amiamo, completano questo luogo senza tempo nel quale si entra paradossalmente per ripercorrere il proprio tempo e riprogettare la vita nelle opportunità offerte dalla crisi dell'esistenza.

L'abbiamo inaugurato a dicembre, la sera della prima storica nevicata milanese. Una serata magica, circondati da vie imbiancate e deserte.

Duccio Demetrio, Ornella Holzknecht ed io ci occupiamo di scrittura da sempre. In qualche modo, in qualche tempo credo abbia salvato un pezzetto di noi e abbiamo un debito nei suoi confronti. Ci riunisce, nelle nostre diversità, la passione per la scrittura e ancora di più per un'inquietata ricerca di senso che non diamo mai per scontata ed acquisita.

Ed è così che abbiamo deciso di aprire il primo studio in Italia specializzato in consulenze autobiografiche e grafoterapia anche per affermare una metodologia di intervento nell'ambito delle professioni di cura alla quale formiamo counselor, medici, pedagogisti, ed educatori nei seminari proposti dalla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (www.lua.it) che patrocina questa iniziativa e con la quale collaboriamo.

Dopo la mia formazione filosofica ho portato avanti parallelamente due formazioni: in counseling ad orientamento gestaltico al Centro di Terapia della Gestalt e quella di consulente in scrittura autobiografica e autoanalitica nelle relazioni d'aiuto presso l'Università Statale di Milano-Bicocca e la Libera Università di Anghiari fondata dallo stesso Duccio Demetrio nel 1997 e presso la quale sia io che Ornella Holzknecht insegniamo nei corsi avanzati in scrittura autoanalitica e consulenza autobiografica.

La consulenza autobiografica è un accompagnamento esistenziale e clinico del quale è possibile avvalersi nei momenti di stagnazione e smarrimento per *riaffezionarsi alla vita*, nelle fasi di passaggio - nell'elaborazione di un lutto, di una delusione affettiva, di un cambio di lavoro, ect, nell'elaborazione di eventi traumatici o per sciogliere veri e propri blocchi di memoria relativi a periodi della nostra esistenza.

La scrittura di sé costituisce da sempre una modalità di cura alla quale donne e uomini ricorrono per attraversare i momenti più acuti di fragilità esistenziale, di depressione, di perdita dei legami affettivi.

La consulenza autobiografica si avvale di momenti di scrittura di sé condivisa, durante ogni incontro e tra un incontro e l'altro al fine di affrontare i temi esistenziali con modalità autoanalitiche, sempre all'interno dell'orientamento specifico d'intervento del consulente, e/o di esplorare la propria storia di vita e scrivere la propria autobiografia con finalità



terapeutiche, di benessere personale, o ancora, per lasciare una testimonianza di sé ad altri.

Questa metodologia è particolarmente efficace a ristabilire un contatto profondo con il proprio mondo interiore, emozionale e di pensiero, in quanto il *rallentamento cognitivo* che avviene inevitabilmente nell'atto di scrivere facilita lo *stare con* ciò che prende forma dentro di noi e un ascolto del proprio vissuto emotivo che non viene immediatamente *espulso*.

La metodologia autobiografica è utile anche per chi ha un blocco nello scrivere, se riflettiamo, come ci suggerisce Giuseppe Sampognaro, psicoterapeuta gestaltico, nel suo bel libro *Scrivere l'indicibile*, sul fatto che *"un blocco di scrittura riflette un blocco relazionale e quindi una disfunzione di contatto"* lavorando proprio sulla difficoltà nello scrivere è possibile affrontare le dinamiche disfunzionali in atto.

La consulenza autobiografica può essere un accompagnamento preliminare o parallelo ad un percorso psicoterapico: per dissodare il terreno dei ricordi e mettere a fuoco temi e nodi problematici, o anche successivo ad un percorso di psicoterapia, per ritessere la propria storia alla luce delle nuove percezioni di se stessi e del mondo.

La grafoterapia è un approccio originale e innovativo alla sofferenza grave che consente di affrontare grazie alla scrittura in un intenso scambio narrativo con il consulente grafoterapeuta, problemi riconducibili a patologie conclamate e già trattate da specialisti della cura.

Lo Studio Scriba propone inoltre progetti di supervisione individuale o di gruppo a medici, psicologi, psichiatri, psicoterapeuti, pedagogisti che si avvalgono o intendono giovare delle pratiche di scrittura nelle loro professioni.

Elena Manenti
ele.manenti@libero.it



Segnalazioni

Geraldine Price , Pat Maier
Studiare da 30 e lode con il minimo sforzo. Vol. II - Imparare a leggere meglio. Scrivere tesi e tesine. Al liceo e all'università
2010, Collana: Le Comete
Pagine, 160, Prezzo: € 19,00 Editore: Franco Angeli

Steven C. Hayes , Spencer Smith
Smetti di soffrire, inizia a vivere. Impara a superare il dolore emotivo, a liberarti dai pensieri negativi e vivi una vita che vale la pena di vivere
2010, Collana: SelfHelp Workbook
Pagine, 272 Prezzo: € 25,00 Editore: Franco Angeli

Boncinelli Edoardo
Mi ritorno in mente. Il corpo. le emozioni, la coscienza
2009, Collana: Il Cammeo
Pagine: 253 Prezzo: € 16.60 Editore: Longanesi

Faraci Tiberio
Innamorati di te. Una guida all'autorealizzazione
2009, Collana: Self Help
Pagine: 190
Prezzo: € 7.90 Editore: Essere Felici

Berti Anna E.
Neuropsicologia della coscienza
2010, Collana: Saggi. Scienze
Pagine: 164 Prezzo: € 19.50
Editore: Bollati Boringhieri

Van de Wetering Willem J.
Scopri te stesso
2010, Collana: I grilli
Pagine: 199 Prezzo: € 17.00



Editore: Sperling & Kupfer

D'Incau Roberto, Tessa Rosa
Quasi quasi mi licenzio. Non è mai troppo tardi per cambiare vita
2010, Pagine: 137 Prezzo: € 13.00 Editore: Salani

Selma H. Fraiberg
Gli anni magici. Come affrontare i problemi dell'infanzia da zero e sei anni
2010, Pagine: 256 Prezzo: € 22.00
Editore: Armando Editore

Alfredo Canevaro
Quando volano i cormorani. Terapia individuale sistemica con il coinvolgimento dei familiari significativi
2009, Collana: Psicoanalisi e relazioni
Pagine: 240 Prezzo: € 26.00 Editore: Borla

Ravasi Bellocchio L.
Di madre in figlia. Storia di un'analisi Nuova edizione
2010, Collana: Psicologia
Pagine: 202 Prezzo: € 16,00 Editore: Cortina Raffaello

Marco Tommasi, Alessandra Busonera
Teoria e tecniche dei reattivi e delle interviste in psicologia
2010, Collana: Serie di psicologia - Textbook
Pagine: 416 Prezzo: € 38,00 Editore: Franco Angeli

Ammaniti M. (a cura di)
Psicopatologia dello sviluppo. Modelli teorici e percorsi a rischio
2010, Collana: Manuali di psicologia. Basic
Pagine: 341 Prezzo: € 24,00 Editore: Cortina

Caretti V., La Barbera D. (a cura di)
Addiction. Aspetti biologici e di ricerca
2010, Collana: Psichiatria psicoterapia neuroscienze
Pagine: 288 Prezzo: € 26,00 Editore: Cortina Raffaello

Roberto Re
Leader di te stesso. Con DVD
2010, Collana: Oscar bestsellers
Pagine: 380 Prezzo: € 15.00 Editore: Mondadori

Borrel Marie
Ottantuno idee per eliminare i sensi di colpa
2010, Collana: I piccoli libri
Pagine: 96 Prezzo: € 5.00 Editore: Armenia

Borrel Marie
Ottantuno idee per imparare a dire di no
2010, Collana: I piccoli libri
Pagine: 96 Prezzo: € 5.00 Editore: Armenia

Goddard Gabriella
Accetta la sfida. 7 giorni per superare le paure e affrontare ogni cambiamento alla grande
Collana: Tea pratica
2010, Pagine: 284 Prezzo: € 12.00 Editore: TEA

Elli Lara
Il benessere che nasce dallo stress nelle professioni sociali e sanitarie
2010, Collana: Nuovi equilibri
Pagine: 130 Prezzo: € 12.90 Editore: Tecniche Nuove

Voli Franco
L' arte di essere nonni fantastici
2010, Collana: Le Comete
Pagine: 176 Prezzo: € 20,00 Editore: Franco Angeli

Biblio

(pubblicazioni, tesi e documentazione)
(a cura di Giusi Carrera: giusi.carrera@gmail.com)

Tesi di counseling al CSTG

Gentili lettori, pubblicheremo nei prossimi numeri della rubrica Biblio i titoli di tesi di fine corso di counseling, con indicazione dell'anno scolastico di riferimento e una classificazione della tesi secondo soggetto.

Giovanni Montani, **La dimensione corporea e le emozioni**, 1999-2001 (Gestalt Bodywork)

Carlo Stupiggia, **La voce che cura**, 2000-2002 (Gestalt Bodywork)

Consuelo De Vecchi, **Il counseling con i bambini**, 2000-2002 (Infanzia)

Cristina Tegon, **Seminario sul tema della coppia tenuto da Susy Stroke**, 2000-2002 (Relazioni di coppia)

Ernesto Mantica, **Il caso di Diana**, 2000-2002 (Casi)

Giovanni Turra, **Il counseling con gli adolescenti**, 2000-2002 (Adolescenti)

Ilaria Veronesi, **Il counseling scolastico**, 2000-2002 (Counseling scolastico)

Silvia Ronzani, **Counseling in azienda: una sostegno nel cambiamento**, 2000-2002 (Counseling aziendale)

Molly Rossin, **Un disagio giovanile: la bocciatura nelle scuole medie superiori**, 2000-2002 (Counseling scolastico)

Daniela Santabondio, **Il counseling nella terapia di gruppo**, 2002-2004 (Gruppi)



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo
(a cura di Laura Bianchi
laurabm@libero.it)

"L'io, come una specie di funzione amministrativa conetterà le azioni di tutto l'organismo con i bisogni principali; comanda, per così dire, quelle funzioni



dell'intero organismo che sono necessarie per la gratificazione del bisogno *più urgente*. Una volta che l'organismo si è identificato con una richiesta, esso la asseconda totalmente così come è ostile verso ciò che è stato alienato."

"The Ego in a kind of administrative function will connect the actions of the *whole* organism with its foremost needs; it calls, so to speak, upon the functions of the whole organism which are necessary for the gratification of the *most urgent* need. Once the organism has identified itself with a demand, it stands as wholeheartedly behind it as it is hostile towards anything alienated."

Da *Ego, Hunger, Aggression* (trad. it.: *L'io, la fame, l'aggressività*)

"In tempi normali noi li trattiamo; in tempi anormali loro ci governano".

Pensiero di Ernst Kretschmer (psichiatra tedesco)



Risonanze

(a cura di Fabio Rizzo: rizzo.f@fastwebnet.it)

"La realtà è diversa
se guardi da oriente,
da occidente,
dal basso
o dall'alto della collina."
(da una poesia cinese)

Io penso che oggi per lo meno siamo lontani dalla ridicola presunzione di decretare dal nostro angolo che solo a partire da questo angolo *si possono* avere prospettive. il mondo è piuttosto divenuto per noi ancora una volta "infinito": in quanto non possiamo sottrarci alla possibilità che esso *racchiuda in sé interpretazioni infinite*.

F. Nietzsche, *La gaia scienza*, p. 248 (Einaudi, 1979)

Visti e letti

LA PRIMA COSA BELLA DI PAOLO VIRZÌ

Recensione di Margherita Fratantonio

da: www.psychiatryonline.it/

Quante volte, in quanti modi, la letteratura e il cinema ce lo hanno raccontato!

E' il ritorno a casa, al paese che, come diceva Pavese "ci vuole non foss'altro per il gusto di andarsene via", a quel luogo che comunque ci appartiene, anche quando ci ostiniamo a non appartenergli. La memoria che torna, prepotente, a dispetto dei ripetuti, monotoni tentativi di evitarla.

Avviene di solito a una certa età, quella voglia di pareggiare i conti, di far pace con le radici, con le nostre disapprovate origini, tanto più importanti quanto più le si è volute dimenticare. Fuggirle, a volte, può sembrare una difesa necessaria. Dice Laborit che "la fuga è spesso, quando si è lontani dalla costa, il solo modo di salvare barca ed equipaggio e in più permette di scoprire rive sconosciute che spuntano all'orizzonte delle acque tornate calme".

Non sembrano orizzonti sereni, però, né limpidi, quelli di Bruno Michelucci: una convivenza stanca, insieme ad un lavoro di ripiego e qualche spinello di troppo per offuscare le richieste dell'anima. Nessuna cattedra al liceo, come vanta la madre, bensì in uno squallido istituto alberghiero di periferia. Il nostro primo incontro con lui avviene al parco. Bruno è sdraiato, sonnecchia, forse dopo una delle sue fumate solitarie, quando gli arriva un pallone in piena faccia. Il rumore, fortissimo e improvviso, ci fa trasalire sulla sedia: ed è già il simbolo della sua esistenza rinunciataria, insieme al motorino scalcagnato e alla cartella logora da prof.

Fosse per lui, però, invecchierebbe volentieri così, senza nessuna smania di cambiamento, inseguito da un passato che si è fatto fantasma, che come un'ombra tallona senza pietà, mentre soffoca,



imbrigliandole, tutte le sue energie vitali. E' spento, Bruno, e spento rimarrebbe se un giorno la sorella non lo obbligasse a seguirla verso la loro città e verso la malattia della madre, che, ora ha il coraggio di dirlo, "gli ha rovinato l'esistenza".

In ospedale sfugge ancora le svenevolezze di lei, i segni rossi dei suoi baci, gli eccessi passionali (lui che dalle emozioni ha divorziato già all'età di otto anni, quando il matrimonio dei genitori precipita e lo vediamo costretto a seguire la madre da una situazione precaria all'altra).

Bravissima Stefania Sandrelli in questo ruolo di donna così vicina alla morte e così decisa a prenderla in giro fino in fondo. Certo non è affatto un modello di autenticità. Madre e figlio (lei nella sua scelta di leggerezza, lui che non sorride mai) sembrano personaggi costruiti per ammonirci: attenti, vedete cosa succede quando ci si allontana troppo dal vero Sé?

Bruno si è formato in tutto e per tutto in opposizione alla figura materna: serio, ombroso, rigido, quanto lei è superficiale, estroversa, persino imbarazzante nel suo essere leggera. Ed ora, come in passato, a lui tocca essere genitore del genitore, posizione scomoda che si accetta solo dando addio per sempre ai propri desideri, quelli veri, e ad una personalità altrettanto vera.

Ma ora che la madre sta morendo, e non le si può negare l'ascolto, Bruno scopre lentamente i vantaggi della benevolenza (del perdono?), per far pace con lei e con la figura di lei che ha introiettato e rafforzato nel tempo, quella che appunto gli ha rovinato la vita. Un avvicinamento non facile e neanche tanto scontato, che sembra addirittura quasi impossibile a giudicare dal viso sofferito di lui, dalle espressioni irritate, dal fastidio dei ricordi dolorosi che affiorano.

Ci si commuove quando poi la riconciliazione avviene, perché si sciolgono tutte le tensioni adulte e ci si dà il permesso finalmente di ritornare bambini; la storia dell'infanzia abbandonata (in parte reale, in parte amplificata) nella quale ci si è crogiolati tutta la vita può anche essere modificata senza rischi per la nostra identità.

E ancora: se la si smette di raccontarla sempre uguale, si dà spazio a nuovi scenari, nuovi e molto più ricchi. Bruno finalmente capisce che la madre, sincera a modo suo, lo ha amato per come poteva. Finalmente impara, se non proprio a cambiare la sua trama esistenziale, almeno a prenderne un po' le distanze, da un punto di vista diverso, interrompendo la ripetitività della narrazione. Un po' come uno scrittore che quando diventa grande sa sfiorare i materiali della sua vita senza scottarsi.

Per questo è necessario che il romanzo familiare (non necessariamente quello teorizzato da Freud, bensì quello che ognuno meticolosamente struttura per sé) ridimensioni le sequenze e che l'autore arricchisca i personaggi delle sfumature che meritano.

Riscriverlo per Bruno è un ritorno alla madre, al padre che non c'è più, ad una rinnovata intimità con la sorella, ma anche al luogo d'origine: Livorno. All'infanzia e all'adolescenza vissute in una città intollerabilmente provinciale; ma che è stata testimone dei primi amori e delle amicizie tradite, che l'ha visto crescere, con gli occhi di tutte le case provvisorie in

cui la famiglia, senza padre, cercava stabilità. Lo stesso Virzi ammette che la patria è il posto che si identifica con il nucleo di affetti; non importa quanto fragili siano stati i familiari in passato, quanto lo siano ancora.

E il Pavese della luna e dei falò continuava: "Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti"

Che dire poi di Anna, questa madre che continua ad edulcorare la vita per proteggere se stessa e i figli, con cui pretende di cantare "La prima cosa bella" come quando lei era giovane e loro bambini? Il suo destino ricorda l'esclusa di Pirandello, che, accusata ingiustamente di infedeltà e abbandonata, tradirà davvero il marito e, paradossalmente, verrà riammessa in casa proprio dopo il tradimento. Ma è troppo tardi quando il marito di Anna si accorge dell'errore e la famiglia non si ricompone più.

Anna conosce solo la seduzione per farsi strada nel mondo e di strada, con la sua sprovvedutezza, ne fa davvero poca. Le restano però il riso e il sorriso, il fascino delle storie d'amore impossibili come le favole che si è raccontata, e, alla fine, un'impareggiabile ricompensa: la morte sarà dolce, a casa sua, con figli nipoti genero nuora e il tenerissimo, nuovo marito sposato lo stesso giorno.

Diceva Alda Merini che : "Se le donne sono frivole è perché sono intelligenti ad oltranza". Chissà che non sia vero!



Da giornali e riviste

(a cura di Silvia Ronzani: ronzani.s@tiscali.it)

LA MALATTIA DEI NERVI FUORI CONTROLLO ECCO COME SI CURANO GLI SCATTI D'IRA

Da La Repubblica del 15 marzo 2010

di ELENA DUSI

È uno dei vizi capitali. Ma anche il sentimento da cui parte la nostra letteratura. E ancora oggi che l'ira è



finita sotto alla lente degli psicologi, il suo aspetto liberatorio e quello distruttivo restano su due piatti della bilancia in sostanziale equilibrio. Capire se arrabbiarsi faccia bene o male resta una domanda appesa a troppe incognite. Uno studio americano del 2006, pubblicato da Ronald Kessler su *Archives of General Psychiatry*, conclude che un americano su 20 - uomini soprattutto - è affetto da "disturbo esplosivo intermittente". In questi casi la rabbia non è un'emozione, ma un problema. Kessler ha calcolato che un individuo con questo disturbo è protagonista nella vita di 43 esplosioni d'ira e provoca danni materiali per 1.359 dollari. Sulla scia del fenomeno, riferisce il *Wall Street Journal*, negli Usa sono sempre più diffusi i corsi per la "gestione della rabbia". Che vengono "prescritti sia dai tribunali come alternativa alla prigione che dalle aziende per ridurre il numero delle liti in ufficio". Anche l'utilità di questi corsi è però tinta di ambiguità. I due studenti killer di Columbine, Eric Harris e Dylan Klebold, avevano frequentato un programma di gestione della rabbia prima del massacro del 1999. Ad Amy Bishop, la biologa dell'università dell'Alabama che un mese fa uccise tre colleghi, un corso simile fu consigliato nel 2002. Ma lei si guardò bene dall'andarci, come ha riferito il marito. Negli Stati Uniti il disturbo esplosivo intermittente-caratterizzato da sproporzione fra gravità del motivo scatenante e "magnitudo" della violenza - è inserito fra le malattie psichiatriche dal 1980. Ma si tratta di una forma estrema di ira, ben lontana dalle esplosioni di rabbia comuni come urla, lanci di telefonini e pugni roteanti, per le quali è famoso anche il premier inglese Gordon Brown. E che spesso sono favorite da cattiva qualità del sonno, squilibri ormonali o, nei casi più seri, depressione. I test cui le persone irose sono state sottoposte, continua il *Wall Street Journal*, mostrano un'attivazione dell'amigdala, area profonda e primitiva del cervello che funziona come centralino delle emozioni, e un funzionamento insufficiente della corteccia frontale, responsabile dell'autocontrollo. Osservati invece dai cardiologi, gli individui tendenti all'ira sono considerati a rischio per via dell'improvviso aumento della pressione. Ma un'arrabbiatura ogni tanto, sostiene contemporaneamente una pletera di altri studi, aiuta a liberarsi dallo stress. La rabbia in fondo è un'emozione e sopprimerla non farebbe bene al corpo né alla psiche. Dove sia il discrimine fra semplice decompressione o pericolosa violenza resta difficile da determinare. Scoprirlo, concludono i medici, spetta a ciascuno di noi. Sfruttando il tempo che serve per seguire la regola che nessuno studio ha mai mandato in pensione: contare fino a cinque.

OBESITÀ E DEPRESSIONE: UN CIRCOLO VIZIOSO?

Da www.opsonline.it

Pubblicato da **Stefano Massarelli**

Sembra esistere un legame sottile tra obesità e depressione, una sorta di relazione biunivoca che spinge i soggetti obesi a diventare maggiormente depressi e viceversa, come dimostra un ampio studio olandese pubblicato sulla rivista *Archives of General Psychiatry*.

"Abbiamo riscontrato un'associazione bidirezionale tra la depressione e l'obesità: le persone obese hanno un rischio maggiore del 55% di sviluppare depressione nel tempo, mentre le persone depresse hanno il 58% di rischio in più di diventare obese", ha dichiarato l'autore dello studio Floriana Luppino che, assieme ai colleghi del Leiden University Medical Center ha passato in rassegna 15 studi per un totale di 59.000 soggetti.

Ci sono diverse teorie che spiegano in che modo possano essere legati questi due disturbi, spiegano i ricercatori. In primo luogo, l'obesità è considerata una condizione di infiammazione e l'infiammazione è strettamente associata a un maggior rischio di depressione. In secondo luogo, l'ideale di bellezza in Europa e negli Stati Uniti è rappresentato dall'essere magri, e ciò può condurre a un maggior grado di insoddisfazione e una minore autostima da parte dei soggetti obesi, che risultano così più inclini alla depressione. Per ultimo, la depressione potrebbe interferire con il corretto funzionamento del sistema endocrino comportando un aumento del peso corporeo.

In ogni caso, concludono i ricercatori, data la stretta associazione tra le due patologie è opportuno che i medici monitorizzino con attenzione l'andamento del peso corporeo nei soggetti depressi e lo stato dell'umore nei soggetti obesi o sovrappeso, in modo da adottare misure preventive per interrompere il potenziale circolo vizioso.

Fonte: Luppino FS et al. *Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies*. *Arch Gen Psychiatry* 2010; 67(3):220-9.

http://it.health.yahoo.net/c_news.asp?id=27580



L'EFFETTO DEL RITALIN SUL CERVELLO

In collaborazione con

<http://www.educazione.it/>

<http://www.mediazione.it/>



La ricerca ha dimostrato che un tipo di recettore dopaminergico consente un miglioramento della capacità di attenzione, mentre un altro migliora la capacità di apprendimento

Il ritalin è un farmaco diventato famoso perché impiegato nella sindrome da iperattività e deficit di attenzione (ADHD) per migliorare la capacità di focalizzarsi su un compito dei bambini con questo disturbo. Ora una nuova ricerca svolta sui ratti mostra per la prima volta che esso agisce incrementando l'attività del neurotrasmittitore dopamina.

La ricerca ha dimostrato infatti che un primo tipo di recettore dopaminergico consente un miglioramento della capacità di attenzione, mentre l'altro migliora la capacità di apprendimento.

"Abbiamo osservato che un recettore per la dopamina noto come recettore D2, controlla la capacità del soggetto di rimanere concentrato su un compito, il ben noto effetto terapeutico del ritalin", ha spiegato Patricia Janak, ricercatore dell'Ernest Gallo Clinic and Research Center dell'Università della California a San Francisco e autore senior dell'articolo apparso sulla rivista *Nature Neuroscience*. "Ma abbiamo scoperto anche che un altro recettore per la dopamina, il D1, è alla base dell'efficienza dell'apprendimento".

La ricerca ha valutato la capacità dei ratti di apprendere come ottenere acqua zuccherata in risposta a un segnale, un lampo di luce o un suono: il gruppo di animali a cui era stato somministrato il ritalin mostrava un deciso incremento nelle prestazioni.

Si è poi riscontrato che, bloccando i recettori D1, il ritalin non era più in grado di migliorare l'apprendimento. Analogamente, bloccando i recettori D2, il farmaco non riusciva a migliorare la concentrazione. La sperimentazione ha così consentito di stabilire il distinto ruolo di ciascun recettore dopaminergico nel miglioramento delle *performance* cognitive dopo la somministrazione del ritalin.

Oltre a ciò, si è dimostrato che gli animali che miglioravano le proprie prestazioni in seguito alla somministrazione di ritalin mostravano una maggiore plasticità sinaptica nell'amigdala, un fattore ritenuto cruciale per l'efficienza della trasmissione neurale.

Fonte: <http://lescienze.espresso.repubblica.it/>

ANSA - ROMA, 5 MAR - Le persone che si sentono meglio e più felici sono quelle che amano stare in compagnia e fare discorsi profondi. E' quanto emerge da una ricerca pubblicata sulla rivista *Psychological Science* e condotta negli Stati Uniti, dagli psicologi Matthias Mehl e Shannon Holleran, dell'università dell'Arizona. Secondo lo studio le persone più felici sembrano essere quelle che trascorrono molto tempo in compagnia, almeno il 25% del tempo in più rispetto alla media.



SOLITUDINE UN LUSSO ANTICO ABOLITO DALL' HI-TECH

Da La Repubblica Del 23 febbraio 2009

Di RICCARDO STAGLIANO

L'abolizione della solitudine è stata decretata d'urgenza via sms. Pubblicata sulla gazzetta ufficiale di Facebook. E si può ascoltare anche sull'iPod.

Recita: «È da considerarsi patologica la condizione di chi sta per conto proprio, nell'esclusiva compagnia dei suoi pensieri, per più di 15 minuti consecutivi, senza contatti elettronici con altre persone o analogo interazione con apparecchi digitali». Per ora è solo uno scenario distopico, alla Philip K. Dick, ma potremmo arrivarci. È di questi giorni l'allarme dello psicologo Aric Sigman: negli ultimi vent'anni in Gran Bretagna la quantità di tempo speso nei rapporti faccia-a-faccia è crollata da 6 a 2 ore al giorno, a tutto vantaggio di qualche succedaneo virtuale. Qualche settimana fa, in occasione del folle record della tredicenne californiana Reina Hardesty che ha inviato 14.528 messaggi in un mese, si è scoperto che tra gli adolescenti di quello stato la media è di 1.742. E anche da noi il numero di chi compra abbonamenti forfettari per 1000 sms, tipo Infinity Messaggi di Vodafone, si è impennato del 50 per cento in un anno. Significa che alcuni milioni di persone per 32 volte al giorno interromperanno ciò che stanno facendo per far sapere a qualcun altro che ci sono. Aggiungete le email, le chat, le telefonate. Siamo sempre meno in reale compagnia ma è quasi impossibile restare davvero da soli. Con conseguenze sulla nostra psiche che solo adesso si cominciano a indagare. Negli Stati Uniti il tema è stato affrontato di recente in due lunghi articoli che rimandano ad altrettanti libri. Uno è "Elsewhere, U.s.a." di Dalton Conley, che racconta il deperimento della socialità che trova nelle blackberry moms una nuova icona. «Siamo passati dall'etica dell'uomo solo a cavallo nella prateria a quella di persone sopraffatte dalla gestione di flussi multipli di dati», si legge, e «l'ansia di essere soli spinge a rispondere costantemente a sms e twitter



(un sistema per essere brevemente informati delle attività altrui, ndr) ma quello stesso atto crea l'ansia». È un circolo vizioso. In "Loneliness" invece lo psicologo dell'università di Chicago John Cacioppo costruisce un poderoso argomento contro la solitudine assoluta (che fa ingrassare, deprimere, ammalare) ma mette in guardia dai suoi apparenti sostituti elettronici. «Social snacking», li chiama. Un messaggino è uno spuntino, una chiacchiera dal vivo un pasto. «Stare soli in uno spazio pubblico» dice al Boston Globe Leysia Palen, docente di informatica all'università del Colorado «è un'abilità che sta scomparendo». Vedere una persona seduta con le mani in mano, assorta, è il corrispettivo della madeleine di Proust e rimanda a un tempo irrimediabilmente perduto. Se hai 1 minuto libero mandi un sms, 5 e ascolti una canzone, 10 e guardi un video sul palmare. Il palinsesto delle nostre giornate non prevede buchi. Scrive William Deresiewicz sull'accademico Chronicle of Higher Education: «Se la noia era il grande sentimento della generazione televisiva, la solitudine è quello della web generation». Bisogna neutralizzarla a tutti i costi. Ieri col telecomando, oggi col telefonino. Per questa uccisione però si paga un prezzo, individuale e collettivo. Cartesio, Newton, Locke, Spinoza, Kant, Nietzsche, per citarne alcuni, vissero la maggior parte delle loro vite da soli. Per sviluppare un pensiero originale servono tempi lunghi. Silenzio. Concentrazione. Niente bip che spezzino di continuo il filo del ragionamento. «La creatività? Il bimbo la sviluppa nell'assenza della madre, creando simboli che la rimpiazzino» conferma lo psicologo Luciano Di Gregorio, autore di "Psicopatologia del telefonino", «e anche gli adulti sopperiscono alla mancanza degli altri attraverso la mente, producendo pensiero. Se invece ingannano l'assenza con una presenza fittizia via sms, perdono un'occasione di astrazione, di inventare qualcosa». Dopo il pensiero debole postmoderno siamo entrati in quello corto, internettiano e cellularistico. In cui «contatti sempre più frequenti ma limitati» - ancora Di Gregorio - rendono le persone incapaci di tollerare un'ansia da separazione che assume subito sembianze minacciose: «Perché non risponde?». Siamo già oltre la dipendenza da sms, mail o chat. «È una trasformazione cognitiva, concepiamo la realtà in modo differente per un'interazione elettronica continua con l'altro». Sparisce lo spazio mentale libero per sé, ne resta solo uno socializzato. Una transizione che può modificare gli esseri umani. «Manca sempre più un buon ritiro mentale, dove pensare ai propri progetti e fare l'inventario di se stessi e delle proprie qualità», avverte Fausto Manara, psichiatra e autore di "Un angolo tutto per me", sottotitolo "Le belle sorprese della solitudine". Non propone l'isolamento, niente 41bis dell'anima, ma di rivalutare Donald Winnicott, tra i padri della psicoterapia, che nel '50 definì «la capacità di essere soli come tappa necessaria per sviluppo emotivo». Dice: «I contatti virtuali sono poco utili alla costruzione del sé. Chi non ci mette la faccia, metaforicamente e praticamente, preferendo la scorciatoia di sms e mail, non si mette davvero in gioco». Non sta sul serio né con sé, né con gli altri. Assicura il talmud che un po' di dolore può essere una benedizione. La solitudine non è sempre piacevole ma ci costringeva, in mancanza di altre

distrazioni, a guardarci allo specchio. Quello stesso che stiamo incrinando, 160 caratteri alla volta.



SOGNI

Da La Repubblica del 24 marzo 2010
di ENRICO FRANCESCHINI

"Il sogno", sosteneva Sigmund Freud, "è il tentato appagamento di un desiderio". Ma quando è un brutto sogno, che cosa rappresenta della nostra coscienza consapevole? Che collegamento ha con la nostra vita reale. E in definitiva, che cosa significa? La risposta del più ampio studio recente condotto sull'argomento è che un metodo di indagine statistico può aiutare a comprendere meglio gli incubi, a capire cosa rivelano delle nostre paure, e di riflesso anche dei nostri inconsci desideri. Precipitare nel vuoto da grande altezza, per esempio, generalmente vuol dire che ci si sta innamorando di qualcuno, oppure il contrario, che un amore sta finendo: un sogno tipico, che fanno per tutta la vita sia uomini che donne, dunque forse il segno che senza l'amore non si può vivere. Sognare di perdere i capelli o i denti, che viceversa è un sogno più tipicamente femminile e di solito circoscritto a donne non più giovanissime, rivela uno stato di ansia sul proprio invecchiamento, il timore di non essere più attraenti. E sognare di essere bocciati a un esame, un sogno che fanno molti adolescenti e studenti universitari, ma pure adulti di entrambi i sessi, anche questo molto diffuso come incubo, significa una mancanza di fiducia in se stessi, un calo dell'autostima. Condotta da psicologi dell'International Association for the Study of Dreams (Associazione Internazionale per lo Studio dei Sogni) e pubblicata dallo European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience Journal, la ricerca ha interrogato un campione di oltre 2 mila uomini e donne di ogni età. Ne risulta che il 48 per cento non hanno mai avuto, neanche una volta, un incubo durante il sonno: o forse che non se lo sono ricordati una volta svegli, per loro fortuna (o sfortuna, se uno ci tiene a conoscere freudianamente se stesso). Il 10 per cento degli interpellati dicono di fare brutti sogni con una certa



regolarità ma non spesso: succede soltanto varie volte all'anno. Il 5 per cento afferma invece di svegliarsi in preda al panico mediamente ogni quindici giorni, a causa di un incubo, spesso sempre lo stesso. Altri significati attribuiti dagli autori di questa "reinterpretazione dei sogni": avere l'impressione di essere paralizzati o impossibilitati a muoversi significa sentirsi intrappolati in una relazione o in una situazione. Sognare di trovarsi a bordo di un'auto coinvolta in un incidente oppure di un aereo che cade, invece, allude a una perdita di controllo sulla propria vita. I cinque "brutti sogni" più frequenti, in base allo studio, sono: cadere da grande altezza, sentirsi inseguiti da qualcuno, sentirsi paralizzati, avere la sensazione di essere in grave ritardo a un appuntamento importante, e la morte di una persona amata. «Sogni come cadere, essere inseguiti o sentirsi paralizzati, non sempre hanno una diretta corrispondenza con esperienze provate da svegli, nella vita vera - osserva il dottor Michael Schredtl, che ha diretto la ricerca - ma possono avere ugualmente un significato, rispondendo a paure ancestrali, a desideri inconsapevoli, a timori repressi». Una conferma, se mai ve ne fosse bisogno, della vecchia massima del dottor Freud: uomini e donne "si giudicano meglio da quel che sognano che da quel che pensano". Anche, forse soprattutto, quando i sogni che fanno non sono molto piacevoli.

Scariche elettriche a chi sbaglia, il reality che sconvolge Parigi

Repubblica — 14 marzo 2010

PARIGI - Può un gioco televisivo trasformare i protagonisti in carnefici? Ed esistono ancora persone disposte a compiere efferatezze soltanto per eseguire gli ordini? Se lo è chiesto un anno fa il documentarista francese Christophe Nick, realizzando un terribile gioco televisivo. Con la rete France 2 ha reclutato ottanta candidati per una trasmissione a quiz, "La zone Xtrême". Si trattava di porre domande a un altro candidato legato a una sedia e rinchiuso in un gabbietto di vetro. Se le risposte erano sbagliate, chi aveva fatto la domanda poteva scegliere la punizione fra scariche elettriche da 260 volt, da 280, da 300, da 400, da 420 fino a 460 volt. Sobillato dalla giornalista Tania Young, il candidato abbassava la leva. Il poveretto rinchiuso nel gabbietto urlava e si dimenava. Il gioco era finto, la vittima era un attore, ma i carnefici non lo sapevano. Eseguiamo gli ordini. Senza saperlo, si sottoponevano all' esperimento dello psicologo americano Stanley Milgram, condotto tra il 1961 al 1963 su candidati trovati con un annuncio sul giornale. Il suo test nasceva da una domanda: è possibile che il nazista Adolf Eichmann abbia organizzato la "soluzione finale" semplicemente per obbedire agli ordini? L' esperimento Milgram avrebbe dovuto misurare il livello dell' obbedienza umana verso l'autorità, la sottomissione umana al potere. Anche quello di un presentatore di un gioco a quiz. Accanto a Milgram durante i test era la filosofa Hannah Arendt, la quale nel '63 pubblicò il suo saggio più famoso: "Eichmann a Gerusalemme. Rapporto sulla banalità del male". Il documentario di Christophe Nick si intitola *Le jeu de la mort*, il gioco della morte, e andrà in onda

mercoledì sera su France 2. È un montaggio delle immagini più forti del fittizio *La zone Xtrême* con i pareri degli psicologi. L' ottanta per cento dei candidati ha obbedito, alcuni hanno inflitto i 460 volt, il massimo della pena, nonostante la "vittima" desse segni di svenimento. «Mi hanno detto: fai, e io ho fatto», «Ho dimenticato la mia razionalità», «Ero in preda a una lotta interiore», hanno detto i candidati-carnefici dopo aver scoperto di aver partecipato a un nuovo esperimento Milgram. Ma dopo, per alcuni, il recupero psicologico è stato difficile. - LAURA PUTTI



Le stagioni dello spirito

Dal libro "Calendario" – Le feste, i miti, le leggende e i riti dell'anno"

Di Alfredo Cattabiani

Prefigurazione della Pasqua: Attis

Il mito narra che la Madre degli dei, detta Cibele o Agdistis e descritta come un androgino, fu evirata per ordine della corte olimpica con uno stratagemma. C'era una sorgente alla quale soleva dissetarsi. Dioniso, che aveva il compito di separare la virilità da lei, ne tramutò l'acqua in vino. Agdistis-Cibele bevve l'insolita bevanda cadendo in un sonno invincibile; e il dio, che stava in agguato, legò con una fune il suo membro maschile a un albero.

Quando l'androgino si fu destato dall'ebbrezza, balzò in piedi con uno slancio poderoso che permise alla fune di evirarlo, mentre un fiotto di sangue inondava la terra: sangue magicamente fecondo se dal terreno sorse un melograno con un frutto. Il quale attirò un giorno l'attenzione della figlia di Sangarios, dio fluviale: Nana, dal nome identico a quello babilonese della Grande Dea asiatica. La fanciulla colse il frutto e se lo appoggiò nel grembo: ma la melagrana sparì magicamente fecondando l'ignara principessa. Dal miracoloso concepimento nacque Attis, di cui Agdistis-Cibele si innamorò perdutamente: lo seguiva ovunque senza lasciarlo nemmeno per un attimo. E quando il



figlio divino, divenuto un giovinetto, fu sul punto di sposarsi e di abbandonarla, lo fece impazzire spingendolo a evirarsi il giorno stesso delle nozze. Attis morì dissanguato, e dal sangue sparso fiorirono viole mammole.

Agdistis, pentita e addolorata, chiese a Zeus di resuscitare il figlio-amante. Ma, narra una versione del mito, il reggitore del cosmo poté concedere solo che il corpo non si decomponesse mai, i suoi capelli continuassero a crescere e il dito mignolo rimanesse vivo e si movesse. Secondo un'altra versione Attis si era trasformato in un pino sempreverde.....

Adone ovvero Anemone, Dioniso

Riprendiamo il nostro cammino sulle tracce dei miti e dei riti che alludevano profeticamente alla Pasqua.

Narra un mito che Anemone era una ninfa della corte di Chloris, la dea dei fiori. Un giorno Zefiro e Borea s'invaghirono di lei. Chloris, indispettita, decise di punirla tramutandola in un fiore: l'anemone, la cui corolla è condannata ancora oggi a schiudersi precocemente e a subire le violente carezze di Borea - ossia la tramontana - che disperde nell'aria ancora fredda i suoi fragili petali. Quando Zefiro, il delicato venticello primaverile, giunge sulla Terra, l'anemone è ormai avvizzito, ridotto a uno stelo sul quale non resta che il ricordo della bellezza originaria.

Ad Atene, in ricordo di **Adone** si celebravano le **Adonie**: ne erano protagonisti gli amanti, le cortigiane e gli androgini. Il rito si ispirava a un mito di cui esistono varie versioni.

Un altro mito più famoso racconta che Teia, re di Siria, aveva una figlia di nome Mirra, o Smirna. Afrodite prese a odiarla perché la fanciulla non le rendeva omaggio; e per vendicarsi le ispirò una passione irresistibile per il padre. Con l'aiuto della nutrice, Mirra riuscì con un inganno a giacere con lui per dodici notti di seguito. Quando Teia capì ciò che aveva fatto, sguainò il pugnale lanciandosi contro Mirra, e già stava per colpirla quando la giovane supplicò gli dei di renderla invisibile, fu trasformata nell'albero della mirra.

Nove mesi più tardi la scorza della pianta si spaccò e ne uscì un bambino che fu chiamata Adone. Questi divenne un giovinetto così bello che Afrodite lo nascose in un cofano per sottrarlo allo sguardo degli dei. Ma la dea commise l'errore di confidarsi con Persefone che, appena lo ebbe visto, se ne impossessò rifiutandosi di restituirlo.

Per risolvere la contesa le due dee si rivolsero a Zeus, il quale divise l'anno in tre parti: Adone ne avrebbe trascorso un terzo da sole, Persefone lo avrebbe ospitato per un altro terzo e l'ultimo sarebbe stato per Afrodite. Ma la dea, incapricciatasi del bell'adolescente, decise di indossare tutti i giorni la cintura magica che la rendeva irresistibile, sicché riuscì a convincere l'amante a dedicarle anche il tempo durante il quale poteva disporre di se stesso. Quando Persefone lo venne a sapere, lo svelò a Ares che, ingelosito, si trasformò in cinghiale trafiggendo mortalmente il bell'Adone.

La disperata Afrodite corse col cocchio trainato dai cigni fino al prato dove egli giaceva e, piangendo sul giovane morente, disse: "Vivrai per sempre, Adone, e il ricordo del mio lutto e l'immagine della tua morte, rinnovandosi ogni anno, saranno l'espressione del mio

dolore". Poi versò una sostanza magica sul sangue dell'amato da cui nacque l'anemone, un fiore vermiglio "che dura pochissimo" perché i venti lo privano dei petali. Questa sua caratteristica è testimoniata anche dal nome che deriva dal greco *'ànemos'*, vento.

(Il primo a riferire questo mito fu Paniassi di Alicarnasso, parente di Erodoto, nell'Eracleidei. Ma vi sono altre versioni più articolate e ampie: cfr. Pseudo Apollodoro, op.cit. III, 14,3,4; Igino, Astronomica, II, 7 e Fabulae, 58, 164 e 251; Marcel Détienne, I giardini di Adone, Torino 1975. Secondo alcuni autori, padre di Mirra sarebbe stato Cinira, re di Cipro e discendente da Afrodite. Sua madre era nata da Pigmalion, così innamorato della statua di Afrodite da commuovere la dea che nelle sembianze di Galatea gli aveva dato quella figlia. A sua volta Igino racconta che la gelosia di Afrodite era stata provocata dall'insolenza dei Centridei, madre di Mirra, la quale sosteneva che la figlia era più bella della dea. A dire di Ovidio Mirra, dopo la scoperta dell'incesto, sfuggì al padre che l'inseguiva con la spada in mano vagando per nove mesi nelle campagne. Soltanto al termine della corsa, nel momento in cui sentì i primi dolori del parto, si trasformò nell'albero della mirra. Secondo infine un'altra versione sarebbe stato il padre che, raggiunta la pianta, la fendette con la spada, permettendosi così al piccolo Adone di uscirne).

Fatti della vita



La rubrica sui Fatti della vita ospita questo mese una notizia che riapre in noi tutti una ferita profondissima: la scomparsa di Marco. E' tra le lacrime che cerco a fatica di raccogliere dei frammenti di ciò che ci resta di lui. Come schegge che feriscono l'anima che pure si



apre ad accogliere l'amore, misto al dolore, che ci accompagna in questo ricordo. Un ricordo che vogliamo custodire "vivo" tra noi e non eluderlo, come fosse qualche cosa di cui tacere. Ne abbiamo parlato invece. A lungo. E continueremo a farlo. Per amore di Marco, per cercare di capire qualcosa che forse ci è sfuggito e che mai, del tutto, riusciremo a comprendere fino in fondo. Ma che non ci esime dal disperato tentativo di capire quel "qualcosa di più" che forse è mancato.

Mi ha molto toccato la vicinanza e la commozione di tutti in questa vicenda. Una vicenda di morte ma che trasuda anche la vita che circola fra quanti hanno condiviso con cuore aperto, e quindi vulnerabile, questa terribile vicenda.

Seguono dei frammenti sparsi, giunti su Marco in questi giorni. A cominciare da quanto lui stesso ha lasciato scritto prima di lasciarci e che i genitori Ennio e Faustina (a cui ci stringiamo con infinita commozione) ci hanno affidato come struggente consegna della sua breve esistenza tra noi. RZ

"mi dispiace, so di procurarvi un immenso dolore. Ma così non riesco più ad andare avanti. Questa profonda tristezza che mi accompagna da sempre. E so che non passerà. Non passerà mai. Perdonatemi, vi prego" M.

"La morte lascia senza parole. Specie in certi casi, come questo, in cui una vita ancora giovane si spezza di fronte alla incapacità di sopportarne il peso e la angoscia quotidiana. Ci siamo molto interrogati su cosa non ha funzionato e su cosa avremmo potuto intuire e fare per prevenire questo gesto estremo e disperato di Marco. Non si è trattato di un fulmine a ciel sereno. E la compagna di corso che lo seguiva in tripletta ci ha letto un foglio nel quale Marco si impegnava a comunicare un eventuale aggravamento del suo stato di sconforto che, purtroppo, durava da tempo.

Abbiamo lavorato con lui spesso negli incontri di gruppo a cui, con grande impegno, partecipava da alcuni mesi. E, ultimamente, avevamo la sensazione che la situazione evidenziasse anche dei progressi anche in seguito alla ripresa de lavoro dopo un lunghissimo periodo di frustrante disoccupazione. Ieri siamo stati ai funerali nel suo paesetto in una valle delle prealpi bresciane. Sotto i primi fiocchi di neve di un gelido pomeriggio e all'uscita di una messa strapiena di amici e parenti c'era la sua classe praticamente al completo. Ci siamo stretti ai genitori ... il cui stato d'animo vi lascio immaginare. Siamo rimasti con l'idea di rivederci, per aiutarci a capire qualche cosa in più di questo gesto che, tuttavia, ci lascia e ci lascerà con questa penosa sensazione di mancanza di senso.

Abbiamo fatto il possibile, credo. Non è stato sufficiente. E ci resta il dovere di comprendere e di apprendere di più perché questa tragedia ci insegni ad essere più amorosi e capaci di accogliere sofferenze che non siamo stati capaci di contenere e far evolvere verso un progetto di vita.

R.

Aggiungo due parole a quelle di R. che condivido. Ed è il senso di irreatà che mi permea e che mi lascia ancora incredula e attonita. Forse è ancora presto per dare senso o forse senso non si darà mai. O sarà solo il nostro. Mi stringo in un abbraccio con R. e con tutti voi, in questo momento è il solo gesto che sento di poter fare.

D.

" ... E dirti che con dolore
Accettiamo il tuo volere ultimo
Anche se è stato di andare
E di andare per sempre
Lontano da noi
Da questa valle stretta
Da questo mondo freddo
Dove la primavera
Troppo
Tardava a venire

E così il tuo sogno
Mai del tutto sognato
S'è interrotto
Come quando si blocca il respiro
E tutto il mondo si ferma
Perché non c'è futuro

E ... ok, lo sappiamo
Che la vita è la tua
E tua la scelta
Ultima
Di viverla
O di non viverla
Se della vita
Non aveva il sapore

Ed a fatica
Torniamo al lavoro
Umile e paziente
Di trasformare
Questa tanta materia di morte
In qualcosa che ancora
Abbia il sapore
Di una possibile
Vita"
R.

Sono tra coloro che non hanno conosciuto Marco, ma vorrei comunque esprimere la mia vicinanza al dolore dei suoi cari e di tutti coloro che hanno incrociato il suo cammino di vita. Il vostro affettuoso ricordo mi tocca profondamente l'animo e per un attimo è come se avessi anch'io conosciuto Marco. L.

Io invece lo conosco il tuo volto, le tua spalle sempre un po' curve, la mano che tormenta il volto ed i capelli. Quanto tormento in quel volto ed in quelle mani. Ed averlo capito e accarezzato, ti sarebbe potuto essere utile!!" Ma ora non potrai più dircelo ed è inutile che nei miei risvegli notturni, all'improvviso, col tuo volto davanti agli occhi ti chieda "perché"; il tuo perché hai cercato di comunicarlo e non l'abbiamo compreso o forse neanche tu l'avevi chiaro. Era forse tua la domanda "Ma perché la vita?" Buona notte Marco. D.



Cari tutti, io e Marco non ci siamo mai conosciuti direttamente, questione di anni, ma abbiamo fatto parte della stessa famiglia. La sua morte mi scuote e rende ancora più vivo il desiderio di parola, vicinanza e appartenenza a voi. Ciao Marco!!! D.

"Ciò che v'è di grande nell'uomo, è che egli è un ponte e non uno scopo: ciò che si può amare nell'uomo, è che egli è un passaggio e una caduta. Io amo coloro che non sanno vivere anche se sono coloro che cadono perché essi sono coloro che attraversano" (F. Nietzsche). Ciao Marco, S.

Vengo a sapere ora e rimango senza parole a chiedermi come è potuto succedere, quasi a non crederci...Ho conosciuto Marco nel gruppo di psicoterapia e in altri momenti di scuola in cui ci si trovava insieme... mi ha sempre rimandato un'immagine di qualcosa di delicato e mi piace ricordarlo così, con il suo sorriso un po' timido e per gli sforzi e l'impegno che metteva nel cercare di far fronte alle sue inquietudini... Desidero condividere il mio dispiacere con tutti quelli che l'hanno conosciuto e che probabilmente come me sentono il vuoto che lui ha lasciato... un fiore non ancora sbocciato sotto il peso della rugiada notturna... Spero che riposi in pace e che continui a sorridere timidamente da lassù... Un abbraccio a tutti, I.

Non conoscevo bene Marco. Posso solo di immaginare il dolore sconfinato che possa aver attraversato. Non ci sono parole. Quando non si hanno parole le si cercano in chi, migliore di noi, ha potuto esprimerle. M.

Pregghiera in gennaio
Fabrizio de André

"Lascia che sia fiorito
Signore, il suo sentiero
quando a te la sua anima
e al mondo la sua pelle
dovrà riconsegnare
quando verrà al tuo cielo
là dove in pieno giorno
risplendono le stelle.

Quando attraverserà
l'ultimo vecchio ponte
ai suicidi dirà
baciandoli alla fronte
venite in Paradiso
là dove vado anch'io
perché non c'è l'inferno
nel mondo del buon Dio.

Fate che giunga a Voi
con le sue ossa stanche
seguito da migliaia
di quelle facce bianche
fate che a voi ritorni
fra i morti per oltraggio
che al cielo ed alla terra
mostrarono il coraggio.

Signori benpensanti
spero non vi dispiaccia
se in cielo, in mezzo ai Santi
Dio, fra le sue braccia
soffocherà il singhiozzo
di quelle labbra smorte
che all'odio e all'ignoranza
preferirono la morte.

Dio di misericordia
il tuo bel Paradiso
lo hai fatto soprattutto
per chi non ha sorriso
per quelli che han vissuto
con la coscienza pura
l'inferno esiste solo
per chi ne ha paura.

Meglio di lui nessuno
mai ti potrà indicare
gli errori di noi tutti
che puoi e vuoi salvare.

Ascolta la sua voce
che ormai canta nel vento
Dio di misericordia
vedrai, sarai contento"
Ciao Marco. M.

Ho sempre considerato la scuola come una seconda casa e pur non conoscendo bene Marco, se non in fugaci incontri delle giornate comuni, sento che questo è il momento per la vicinanza e l'abbraccio, il mio pensiero va lui, a tutti i suoi compagni di corso e di gruppo e a Donatella e Riccardo. Nella certezza che la vicinanza di tutti noi possa essere un balsamo per questa ferita... Un abbraccio affettuoso, R.

A Marco, che non ho conosciuto, da una "compagna di strada" che sa cosa vuol dire perdere un figlio.
"Che cos'è morire, se non stare nudi nel vento e disciogliersi al sole?
E che cos'è emettere l'estremo respiro se non liberarlo dal suo incessante fluire, così che possa risorgere e spaziare libero alla ricerca di Dio?
Solo se berrete al fiume del silenzio, potrete davvero cantare.
E quando avrete raggiunto la vetta del monte, allora incomincerete a salire.
E quando la terra esigerà il vostro corpo, allora danzerete realmente."
Kahlil Gibran, E.

"Ormai quell'uomo errava con me nell'animo e la mia anima non poteva stare senza di lui. Ed ecco che tu, che incombi alle spalle dei tuoi fuggitivi, "Dio delle vendette" e nello stesso tempo fonte di ogni misericordia, che ci converti a te in modi stupefacenti, ecco che lo togliesti da questa vita, dopo che aveva trascorso un anno appena nella mia amicizia, per me dolce al di sopra di tutte le dolcezze di quella mia vita. Da questo dolore il mio cuore fu ricoperto di tenebra, e tutto ciò che vedevo era morte. E la patria era per me un supplizio, e la casa paterna una incredibile



infelicità, e tutto ciò che avevo messo in comune con lui, senza di lui si era mutato in una sofferenza lacerante. I miei occhi lo cercavano dovunque, e non lo trovavano; e odiavo tutte le cose perché non avevano lui, e non potevano più dirmi: "Eccolo, verrà", come quando da vivo non era lì. Io stesso ero divenuto per me un grosso punto interrogativo, e chiedevo alla mia anima perché fosse triste, perché mi tormentasse tanto, e non sapeva rispondermi niente. E se le dicevo: "Spera in Dio", giustamente non mi obbediva, perché era più vero e migliore quell' uomo carissimo che aveva perso, di quel fantasma in cui le ordinavo di sperare. Solo il pianto mi era dolce. Ed io continuavo ad essere per me un luogo di infelicità, dove non potevo restare, dal quale non potevo fuggire".

(Agostino, Confessioni 4. 4. 7 - 7.12 passim)



Poesis

L'angolo della poesia e dell'arte

(a cura di Massimo Habib: maxhab@tiscali.it)

Giornata mondiale della poesia 21 marzo 2010

La Giornata Mondiale della Poesia è stata istituita dalla XXX Sessione della Conferenza Generale UNESCO nel 1999 e celebrata per la prima volta il 21 marzo seguente. La data, che segna anche il primo giorno di primavera, riconosce all'espressione poetica un ruolo privilegiato nella promozione del dialogo e della comprensione interculturali, della diversità linguistica e culturale, della comunicazione e della pace. L'UNESCO negli anni ha voluto dedicare la giornata all'incontro tra le diverse forme della creatività, affrontando le sfide che la comunicazione e la cultura attraversano in questi anni. Tra le diverse forme di espressione, infatti, ogni società umana guarda all'antichissimo statuto dell'arte poetica come ad un luogo fondante della memoria, base di tutte le altre forme della creatività letteraria ed artistica.

Preghiera alla poesia

Oh, tu bene mi pesi
l'anima, poesia:
tu sai se io manco e mi perdo,
tu che allora ti neghi
e taci.

Poesia, mi confesso con te
che sei la mia voce profonda:
tu lo sai,
tu lo sai che ho tradito,
ho camminato sul prato d'oro
che fu mio cuore,
ho rotto l'erba,
rovinata la terra –
poesia – quella terra
dove tu mi dicesti il più dolce
di tutti i tuoi canti,
dove un mattino per la prima volta
vidi volar nel sereno l'allodola
e con gli occhi cercai di salire –
Poesia, poesia che rimani
il mio profondo rimorso,
oh aiutami tu a ritrovare
il mio alto paese abbandonato –
Poesia che ti doni soltanto
a chi con occhi di pianto
si cerca –
oh rifammi tu degna di te,
poesia che mi guardi.

Antonia Pozzi, 1934

Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro,

e dirà: Siedi qui. Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
a se stesso, allo straniero che ti ha amato

per tutta la vita, che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,

le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

Derek Walcott

Tempo

La bellezza aprì
Le sue labbra serie
E parlò molto piano
Per farsi avvicinare
E quando un bacio
Sarebbe
Stato normale
Si svegliarono gli occhi
Dal passato al
Futuro
E lasciarono
Adesso
Una crepa
Nel tempo.



Massimo Habib

Il corpo di tutti obbedisce alla morte possente, e poi rimane ancora un'immagine della vita, poiché solo questa viene dagli dei: essa dorme mentre le membra agiscono, ma in molti sogni mostra ai dormienti ciò che è furtivamente destinato a piacere e sofferenza

Pindaro



Witz e Giochi per sorridere un po'

LA GRANDE DOMANDA

Se eri un bambino negli anni 50, 60 e 70
Come hai fatto a sopravvivere ?

- Da bambini andavamo in auto che non avevano cinture di sicurezza né airbag...
- Viaggiare nella parte posteriore di un furgone aperto era una passeggiata speciale e ancora ne serbiamo il ricordo.
- Le nostre culle erano dipinte con colori vivacissimi, con vernici a base di piombo.
- Non avevamo chiusure di sicurezza per i bambini nelle confezioni dei medicinali, nei bagni, alle porte.
- Quando andavamo in bicicletta non portavamo il casco.
- Bevevamo l'acqua dal tubo del giardino , invece che dalla bottiglia dell'acqua minerale...
- Trascorrevamo ore ed ore costruendoci carretti a rotelle ed i fortunati che avevano strade in
- discesa si lanciavano e, a metà corsa, ricordavano di non avere freni. Dopo vari scontri contro i cespugli, imparammo a risolvere il problema. Sì, noi ci scontravamo con cespugli, non con auto!
- Uscivamo a giocare con l'unico obbligo di rientrare prima del tramonto. Non avevamo cellulari... cosicché nessuno poteva rintracciarci. Impensabile .
- La scuola durava fino alla mezza , poi andavamo a casa per il pranzo con tutta la famiglia (sì, anche con il papà).
- Ci tagliavamo ,ci rompevamo un osso, perdevamo un dente, e nessuno faceva una denuncia per questi incidenti. La colpa non era di nessuno, se non di noi stessi.
- Mangiavamo biscotti, pane olio e sale, pane e burro, bevevamo bibite zuccherate e non avevamo mai problemi di soprappeso, perché stavamo sempre in giro a giocare...
- Condividevamo una bibita in quattro... bevendo dalla stessa bottiglia e nessuno moriva per questo.
- Non avevamo Playstation, Nintendo 64, X box, Videogiochi ,televisione via cavo con 99 canali, videoregistratori, dolby surround, cellulari personali , computer , chatroom su Internet... Avevamo invece tanti AMICI.
- Uscivamo, montavamo in bicicletta o camminavamo fino a casa dell'amico, suonavamo il campanello o semplicemente entravamo senza bussare e lui era lì e uscivamo a giocare.
- Sì! Lì fuori! Nel mondo crudele! Senza un guardiano! Come abbiamo fatto? Facevamo giochi con bastoni e palline da tennis , si formavano delle squadre per giocare una partita; non tutti venivano scelti per giocare e gli scartati dopo non andavano dallo psicologo per il trauma .
- Alcuni studenti non erano brillanti come altri e quando perdevano un anno lo ripetevano. Nessuno andava dallo psicologo, dallo psicopedagogo, nessuno soffriva di dislessia né di problemi di attenzione né di iperattività; semplicemente prendeva qualche scapaccione e ripeteva l'anno.
- Avevamo libertà, fallimenti, successi, responsabilità ... e imparavamo a gestirli.

La grande domanda allora è questa:
Come abbiamo fatto a sopravvivere? ed a crescere e diventare grandi ?

