



CSTG-Newsletter n.54 dicembre 10

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt



Edit	1
Topic	2
Osservatorio dell'OPL	5
Scuola e dintorni	7
Eventi	9
Riviste	10
Lavoro	10
Segnalazioni	11
Perls's pearls	14
Risonanze	14
Visti e letti	14
Da giornali e riviste	16
Fatti della vita	19
Poiesis	19
Witz e Giochi	22

Edit

Carissimi tutti,

è già Natale. Auguri! Di nuova nascita che comporta, come ahimè sappiamo, anche la disponibilità a lasciar morire qualcosa del Vecchio per lasciar posto al Nuovo. Nel mito di Shiva – dio della creazione e della distruzione - questa co-presenza di morte e vita è esplicita. Ma non occorre traslocare in Oriente per conoscerne la ineludibile veridicità. In ogni caso, a tutti, una buona Fine ed un buon Inizio, all'insegna del Dio dell'eterno ritorno (come ricorda un famoso testo di Mircea Eliade) che Sara Bergomi richiamerà nel suo pregevole contributo alla **Giornata sul Lutto** e che rappresenterà il *topic* di questo numero. Una Giornata (... intonata al periodo dell'anno) di cui ci proponiamo di raccogliere i contributi che sono stati di singolare profondità. Avremmo anche pensato di includere testimonianze che non hanno avuto modo di esprimersi nella Giornata stessa ma che meritano di essere integrate. Se ci sono proposte da parte dei lettori, *please don't hesitate!*

E ancora:

- Abbiamo ritenuto di accogliere la richiesta di pubblicare la Newsletter "a tutta pagina" e non con le due colonne per favorire la lettura sul computer. La veste grafica ne perde un po', ma sappiamo che sono in pochi a stampare i numeri ... e rendersi corresponsabili del disboscamento delle foreste fluviali! Vedremo semmai se poter fare le due versioni.

- E' uscita una bella pubblicazione "**Psicoterapia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto**" a cura di Marilena Menditto per AngeliEditori. Rappresenta la raccolta degli atti del Congresso FISIG tenutosi a Roma nel febbraio del 2008 al quale molti di voi (oltre 90 ...) hanno partecipato. È disponibile in Segreteria al costo di 25 euro (anziché le 35 di copertina). Mi sembra davvero ricco di spunti interessanti. Primo fra tutti (dal momento che rappresenta il primo contributo riportato) "Il mondo è pieno di dei" (Talete di Mileto) che alcuni di voi hanno già letto. Trattandosi di un congresso che voleva mettere in evidenza, in particolare, la "Teoria del campo", mi pare ... appropriato.

- Sabato 11 dicembre si terrà la Giornata di studio sulla "**Nuova educazione**" con la partecipazione di Claudio Naranjo di cui seguono le informazioni in dettaglio. Un tema non nuovo per alcuni di voi che già hanno preso parte ad iniziative congressuali sia a Milano (quattro anni or sono su iniziativa del CSTG presso l'Università "La Bicocca", che a Bologna più recentemente) e che esprimono il forte impegno di Claudio sul versante educativo e preventivo nei confronti di una cultura i cui mali, per riprendere un suo concetto, siano "curabili".

- A motivo di questa sovrapposizione, viene dilazionata la annuale Giornata sulla ricerca a cui era invitato, quest'anno, Paolo Migone, direttore di Psicoterapia e Scienze umane di cui, come già accennato su queste pagine, il CSTG ha acquistato la raccolta completa della prestigiosa rivista. Tale appuntamento viene rinviato ad inizio del prossimo anno unitamente alle tesi che non verranno presentate il 12 dicembre a conclusione della **Giornata di approfondimento sugli Enneatipi**.

- Si è concluso positivamente il **Secondo Modulo di Orthos presso la sede di Cornaredo-Milano**. Un lavoro molto intenso a cui hanno dato il loro apporto sia gli operatori che i tirocinanti di Orthos (quasi tutti provenienti dal CSTG). Dopo quattro anni di convenzione con la regione Toscana come programma sperimentale, non sappiamo se il sostegno economico verrà ancora garantito. In caso contrario non resterà che procedere con le proprie gambe. Una sfida non da poco ma che l'originalità del Programma e l'impegno di chi ci lavora fa ritenere di poter affrontare.



- Collegato ad Orthos è l'apertura dello **Sportello sul gioco d'azzardo che la la Zona Tre di Milano** ha accettato di finanziare per alcuni mesi. Un segnale di stima per la copetenza che siamo in grado di esprimere nel settore specifico e che ci auguriamo possa replicarsi anche in contesti diversi. Chi volesse informazioni può rivolgersi a Carla Basciano (carla.ba1@tin.it) per avere informazioni e materiale utile all'avvio di una proposta in tale direzione.

- Nel 2011 si svolgerà il **Master su Gestalt e Bodywork** (già presentato nel numero precedente) e di **Conduzione di gruppi ad orientamento gestaltico (gestalt group leadership)** le cui informazioni dettagliate vengono riportate nella rubrica "scuola e dintorni".

- Come alcuni di voi sapranno, il Convegno su "**Tibet e diritto alla autodeterminazione dei popoli**" previsto per il 19 e 20 novembre non ha potuto avere lo svolgimento previsto a causa della mancata partecipazione di **Chime Youngdoug**, Presidente del National Democratic Party of Tibet e di **Shingza Rimpoche**, uno dei lama più rappresentativi sul fronte della rivendicazione della perduta indipendenza del Paese delle nevi, oltre a eminenti esperti in Diritto Internazionale e Diritti Umani. Agli stessi è stato negato il visto per poter partire dall'India nonostante l'invio di tutti i documenti richiesti. Si è deciso tuttavia di andare avanti nella prospettiva che il Convegno si proponeva: "Il Convegno si propone altresì di promuovere iniziative di sensibilizzazione affinché la popolazione tibetana (se non all'interno almeno all'esterno del Tibet) sia messa in condizione, oltre che di eleggere i propri rappresentanti del governo in esilio nel marzo del 2011, di esprimere la propria scelta tra richiesta di autonomia o d'indipendenza attraverso una **opinion poll**".

- La stessa *opinion poll* è stata stilata ed approvata in occasione della **Giornata conclusiva** del citato Convegno tenutasi il 2 dicembre con la adesione del CIRCaP (**Centre for the Study of Political Change**, vedi: www.circap.unisi.it) che rappresenta una prestigiosa agenzia di ricerca demografica collegata all'Università di Siena. Si tratta ora di reperire i fondi necessari per rendere possibile questa importante indagine conoscitiva che consenta di "dar voce" alla reale volontà del popolo tibetano circa la complessa opzione tra: richiesta di autonomia (che presuppone l'accettazione di essere ormai annessi irreversibilmente alla Cina) o di riacquistare la perduta indipendenza. Sul tema verrà riportata una sintesi dell'articolo presentato alla Giornata da Piero Verni, fondatore della Associazione Italia-Tibet - e che compare integralmente su www.worldactiontibet.org. Capisco che si tratta di un tema scarsamente interessante per alcuni (ma comunque inerente la Dichiarazione Universali dei Diritti Umani, in particolare per quanto concerne l'art. 21 relativo al diritto alla autodeterminazione dei popoli). Per questo motivo, gli aggiornamenti ulteriori su questo punto compariranno sul sito indicato e verranno inviato sotto forma di "news" a coloro che desiderano riceverle.

- Ringrazio in ogni caso coloro che hanno voluto manifestare interesse per la mostra di oggetti tibetani e himalayani antichi tenutasi presso la sede del CSTG sabato 27 novembre ed il cui incasso è stato devoluto a sostegno del National Democratic Party of Tibet (NDPT).

- Ringrazio Sara Bergomi per le immagini di Karl Wilhelm Diefenbach, pittore tedesco e riformatore sociale (1851-1913).

Riccardo Zerbetto



Topic

**Giornata di Studi CSTG
Il processo catamorfico nella prospettiva
della Gestalt Terapia**

**"DIONISO ODIA CHI NON SI LASCIA VIVERE"
Sintesi della relazione**

di Sara Bergomi

"Per lunghi anni i sociologi si sono impegnati a denunciare la "negazione della morte" che regnerebbe in Occidente, la perdita dei codici sociali e della ritualità funeraria.

Tuttavia, più recentemente, studi sul campo hanno dimostrato la persistenza delle pratiche commemorative, così come la creatività delle pratiche sociali legati ai morenti ed ai defunti...

Le scienze umane dovrebbero poter rendere conto di questo "ritorno dei morti" nella cultura europea, già segnalato da qualche autore un trentennio or sono.

Da noi il destino ordinario dei morti è essere ricollegati al mondo dell'invisibile. Nonostante ciò questo non impedisce che anche in Occidente essi siano più o meno regolarmente evocati, onorati, e invitati da parte dei vivi a qualche modalità di presenza.



Che essi siano PRESENTI non vuole necessariamente dire che siano VISIBILI e soprattutto, non nella forma di visibilità ordinaria". (Molinié, 2006 p.11)

Attualmente che si rivolge ad un terapeuta può avere le visioni del mondo più disparate, sia perché proviene da una diversa parte del mondo, sia perché pur essendo di origine europea ha abbracciato credenze di altri luoghi, sia perché ha sviluppato una propria, originale, visione. Non esiste più da noi un'omogeneità di pensiero e di rappresentazione rispetto al ruolo dell'uomo ed alla collocazione del suo percorso di vita e di morte .

GESTALT, DOLORE E LUTTO: IL PASSARE ATTRAVERSO...

"La Psicoterapia della Gestalt, per i suoi presupposti fondati sul "qui ed ora" , supera la concezione, condivisa da altri modelli, della morte come problema da studiare, osservare, valutare, per proporsi invece *come approccio "aperto" all'esperienza del dolore e della sofferenza.*

Secondo Perls e Goodman, l'esperienza della sofferenza diventa un passaggio insopprimibile della stessa crescita". (Partitico-Conte, Mione "Quaderni di Gestalt" , XIX-XX-XXI/ 36-41, 9-37

"E' proprio l'adattamento a sempre nuove situazioni col conseguente cambiamento sia dell'organismo che dell'ambiente che costituisce la crescita" (Perls-H-G. 1971, 368)

Porsi in un atteggiamento di apertura e di abbandono verso il dolore promuove il processo di crescita e contribuisce al superamento dell'esperienza del dolore.

"Quanto prima l'individuo è disposto a rilassare la lotta contro il conflitto distruttivo, abbandonandosi al dolore ed alla confusione, tanto prima finisce la sofferenza"
(Perls-H-G. 1971, 377)

LA DIMENSIONE SPIRITUALE DELLA GESTALT SECONDO NARANJO...

"Io credo che l'aspetto più caratteristico della Gestalt sia questa implicita fede nell'organismico, *una fede nell'autoregolazione* che rappresenta il culmine del *dionisismo implicito nella psicologia post-freudiana e nella Gestalt.* Però questa fede nella saggezza profonda dell'organismo non è l'unico aspetto del dionisismo gestaltico". (C. Naranjo "La spiritualità occulta od implicita nella Gestalt")

CONCEZIONE CICLICA DELL'ESISTENZA.

"Dioniso è il dio che muore e rinasce; neanche questo è lontano dalla Gestalt, naturalmente. Solo che Fritz non seppe parlare molto di ciò tranne che in una frase che spesso si ripete: "morire e rinascere, non è facile". Mi sembra che questo lasciarsi morire non sia un tema differente da quella che si considera l'essenza stessa del dionisismo." (Naranjo op.cit.)

Dioniso è il luogo di sistematizzazione di un pensiero vecchio come il Tempo stesso: egli detiene " l'anima selvaggia" della Grecia. Ed essendo quello greco il primo popolo, nella nostra tradizione culturale ad usare la scrittura, i suoi documenti sono quelli che ci mettono più a contatto con la visione del mondo dei *popoli senza scrittura.*

I quali hanno una concezione ciclica del tempo e della esistenza, umana e non.

Dioniso, come figura che " incarna" questa "anima selvaggia", *è un dio che ha nella ciclicità la cifra fondamentale della sua personalità divina: è un dio che va e che viene, che muore e che rinasce più volte*
"riconosciamo in lui il garante di un *movimento circolare* che realizza la congiunzione dinamica dei due spazi, il mondo sotterraneo ed il mondo terrestre, il mondo dei vivi e quello dei morti". (Daraki 1985,p.20-21)
Questa ciclicità si lega alla concezione della "vita indistruttibile" e che si contrappone alla concezione del tempo lineare che è della nostra cultura più recente.

In questa concezione la morte è un elemento indispensabile e sostanzialmente positivo del ciclo, in quanto consente il suo dinamismo.

Nelle culture tradizionali la morte è inserita in modo organico nel ciclo VITA_MORTE_VITA.

Senza la morte la vita non potrebbe perpetuarsi.

"Ho trovato molte persone...,le quali incontrano una maggiore difficoltà nell'accettare che questo qualcosa che cambia continuamente, sfuggente, senza sostanza, è la sola realtà esistente. *Essi vogliono aggrapparsi a ciò che*



hanno. Vogliono congelare la fluidità del presente e creare qualcosa di permanente fuori di esso." (Perls, 1947, 219 in Zerbetto, 1998, 76)

Quindi la Gestalt ha una visione diremmo "processuale" dell'esistenza, vista come una relazione tra organismo ed ambiente, una specie di danza, a volte gioiosa, a volte dolorosa, (o anche macabra!), nella quale è necessario e positivo passare attraverso il dolore e la sofferenza tanto quanto godere pienamente e tenacemente dei piaceri. Essere pienamente VIVI.

A PROPOSITO DEI PIACERI...

" Questa fede nella saggezza profonda dell'organismo non è l'unico aspetto del dionisismo gestaltico. L'altro aspetto è l'edonismo.

La Gestalt è pervasa da un credo: non solo la ragione, ma anche il piacere è un indicatore valido per il comportamento umano. Come la pianta che si orienta verso il sole, l'organismo psicobiologico si orienta per le sue necessità e il piacere è l'indicatore della direzione più propizia.

Il valore del piacere è poco presente nella storia della psicoterapia, eccetto in Reich che va ben più in là dell'enfasi meramente sessuale dei suoi predecessori. Non si tratta di edonismo nel senso del riconoscimento del valore del piacere in se stesso; io ho parlato di un "edonismo umanista" in quanto si raggiunge il piacere come inclinazione verso qualcosa di più grande, come un'indicazione "vera".

Quanto lontana sia la Gestalt da una visione meramente edonistica si può apprezzare dal fatto che in essa è molto presente quella che Gurdjieff chiama la "sofferenza cosciente": non evitare il dolore necessario alla vita ed alla crescita. Si tratta di stare aperto di fronte al dolore come di fronte al piacere" (Naranjo, 2001)

Questo, a proposito di Dioniso, di morti e di piaceri ci ricorda qualcosa...

Delle ritualità che hanno espresso, promosso, celebrato proprio questa concezione non dualistica della vita ...

Le Antesterie, la festa primaverile di Dioniso, antenate del Carnevale: feste rituali dei fiori, del vino nuovo, del piacere, della fertilità/rinnovo della vita, cui partecipano i Morti.

Solenni, golose, tristi, allegre, trasgressive, spaventose...

Punti comuni : *il periodo*, all'inizio della primavera, **la musica, il fracasso, l'utilizzo delle maschere**, che è sempre stato un modo **per veicolare potenze archetipiche ed anche defunti**, la trasgressione lecita per quel giorno, nel mangiare, nel bere e nei costumi sessuali, nel turpiloquio rituale, *il rivolgimento dei rapporti di potere e delle buone maniere*

UN NUOVO MODELLO, OGGETTO DI UNA RICERCA DI MATRICE ETNOPSICHIATRICA.

Il lutto è il periodo di sconvolgimento intenso che segue il decesso di una persona importante, affettivamente o socialmente.

Ogni lutto è personale dunque ed è difficile definirne la normalità nel momento in cui si produce, dal momento che si tratta per il lutto di far fronte alla percezione di "anormalità" della morte.

La sua normalità è un concetto che può essere assorbito in un secondo momento, quando le cose "rientrano nell'ordine".

Questo rientro nell'ordine può essere definito, in modo elastico, come una relazione pacificata con se stessi, con il defunto, con la gente.

La ricercatrice, Magali Moliniè è psicologa clinica e insegna all'Università Paris 8 Saint Denis, oltre a collaborare alle attività del Centre Devereux e con l'équipe di Tobie Nathan.

Ha svolto una ricerca conoscitiva sui legami dei Francesi con i propri defunti, da un punto di vista fenomenologico, pubblicando i risultati nel libro "Soigner les morts pour guérir les vivants".

Si è avvalsa della struttura e delle indicazioni fornite da Arnold Van Gennep circa i Riti di Passaggio e Robert Hertz, sociologo francese, che all'inizio del '900 ha studiato le pratiche funerarie di varie popolazioni, cercando poi il senso e le corrispondenze delle rappresentazioni e delle ritualità relative.

Da questa modalità l'etnopsichiatria di Tobie Nathan ha tratto l'idea e la prassi non solo un'indagine specifica sulle credenze culturali del paziente legate alla morte, ma anche delle *molteplici relazioni che si instaurano tra vivi e morti.*

In questo caso vivere il proprio lutto è vivere con un nuovo essere in una relazione che va trasformandosi nel corso del tempo e nel corso della quale si trovano trasformati sia i morti che chi sopravvive. Se le esequie sono il momento dell'addio allo scomparso, esse inaugurano allo stesso tempo l'inizio di una ridefinizione dell'altro e di se stessi.

Secondo l'approccio etnopsichiatrico, compito del terapeuta è identificare precisamente questo essere, aiutare a capire la complessità delle sue intenzioni:

Che cosa vuole? Cosa chiede? Come fare per pacificarlo?

"Lo psicologo è qualcuno che si interessa alla qualità delle relazioni che una persona intrattiene con se stessa e col mondo: io mi sono interessata alle relazioni che le persone intrattengono coi loro defunti, senza pregiudizi sulla



forma che possono prendere né sui tipi di esseri che i defunti possono diventare dopo la morte, e considerando il lutto come l'insieme degli atti che mirano a trasformare il morto e partendo dalla relazione che ci lega a lui".

I morti sono degli esseri culturali, costruiti dal loro gruppo di appartenenza.

Dalla ricerca condotta da Moliniè emerge che, al di là della religione di appartenenza originaria, ed utilizzando lo schema di van Gennep, mentre i riti iniziali di esequie sono in qualche modo compiuti oggi in Francia (vale anche per l'Italia e l'Occidente in generale) , *manca completamente una ritualità, ma non solo, spesso anche un'idea forte relativa alla nuova condizione alla quale il morto viene aggregato dopo la separazione dalla condizione vivente. E allora essi e i loro cari rischiano di trovarsi bloccati in una condizione di margine perenne. Dal punto di vista pragmatico, nel momento in cui i morti si manifestano semanticamente in un dispositivo verbale, noi abbiamo a che fare con una loro modalità di esistenza.*

Il materiale raccolto nella ricerca deve permettere di costituire un sapere ecologico sulla "vita dei morti". Non si tratta di analizzare le testimonianze secondo le teorie psicologiche del lutto, ma a partire dal loro punto di vista, dai loro postulati, dalla loro capacità di relazione

Si tratta di accogliere gli esseri portati dalla persone, senza confinarli nel registro della credulità o dei fantasmi, ma ricostruendo il loro contesto, la loro verità.

La stessa modalità fenomenologica, e la stessa possibilità di dialogo sono caratteristiche dell'approccio suddetto molto affini allo spirito ed alla pratica gestaltica.

Bibliografia:

Ernesto De Martino *Morte e pianto rituale* Boringhieri, Torino 1985

Maria Daraki *Dionysos et la Desse Terre* Paris, Flammarion 1985

Magali Moliniè *Soigner le morts pour guérir le vivants* Les empecheurs de penser en rond Paris 2006

Riccardo Zerbetto *La Gestalt . Terapia della consapevolezza* Milano 1998

Alessandra Mignatti *La maschera ed il viaggio* Bergamo 2007

Claudio Naranjo "La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt" "INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 104 – 113



Osservatorio dell'OPL

La Redazione dell'Osservatorio Psicologia nei Media (<http://www.osservatoriopsicologia.it>) è composta da Psicologi e Psicoterapeuti volontari che sentono come pressante l'esigenza di migliorare gli standard qualitativi dell'informazione psicologica nei mass-media italiani, sia per consentire un accesso più consapevole e correttamente informato all'utenza, sia per difendere la dignità dei nostri saperi e delle nostre pratiche. Invitiamo tutti voi

a farci pervenire ogni segnalazione intercettata sui diversi mass-media e riguardante eventuali scorrettezze/inesattezze inerenti le aree della psicologia.

QUESITO: L'ansia è questione di carne?

Risposta di Riccardo Zerbetto e Rosa Versaci sulla segnalazione:

"Venerdì scorso ho letto questo articolo sul Venerdì di Repubblica. Mi aveva colpito perché riconduceva l'ansia solo ad una matrice organica e questo sinceramente mi sembra un po' troppo riduttivo".

Lettera firmata

Cara Collega,



siamo rimasti a dir poco esterrefatti, come immaginiamo lei, su questo articolo nel quale Lucio della Seta, analista psicologo della scuola di Jung che ha lavorato a lungo con l'Istituto S. Rita per indagare le origini biologiche della psiche, tende a privare quest'ultima componente dell'essere umano di un suo significato, per riportare il discorso ad una dimensione puramente biologica. Per usare le sue parole *"sta tutto lì, altro che la psiche"*. La psiche non sarebbe quindi che un'appendice del corpo che crea essenzialmente dei problemi (vedi ansia ed angoscia) di cui una umanità evoluta sotto il profilo tecnologico e scientifico potrebbe praticamente prescindere: *"E' molto più semplice sradicare ciò che genera l'ansia a livello materiale, fisico, curando dunque il corpo e non la mente"*.

Il buon Kierkegaard avrebbe solo perso tempo interrogandosi sulla "malattia mortale" che mette ogni essere umano di fronte a scelte esistenziali come i possibili Danti Alighieri del futuro non dovranno avventurarsi in un pericoloso *"descensus ad inferos"* per ritrovare i motivi ispiratori della loro esistenza, se mai si ritrovassero "nella valle oscura" nel bel "mezzo del cammin" della loro vita laddove potessero trovare un compiacente psichiatra (o anche un medico di famiglia) disposto a sciogliere inutili angosce esistenziali nelle benefiche gocce di un ansiolitico o antidepressivo.

Questa banalizzazione dell'essenza della natura umana ci giunge davvero incomprensibile laddove chi pronuncia tali frasi improntate ad un riduzionismo davvero sconcertante non appartenessero ad un collega che ha coltivato per decenni una arte così "umanistica" come la psicoterapia, in particolare se orientata in senso analitico-junghiano.

Ma evidentemente ... la moda del "biologico" lambisce anche menti che sembrerebbero meno ingenui. Specie se, come spesso accade, a promuovere ricerca e divulgazione sono le potentissime industrie farmaceutiche sempre generose nel propinare ricette salvifiche e di sicuro effetto di fronte ad ogni ansia che l'umana esistenza inevitabilmente ci procura. Diamo quindi pasticche a chiunque soffre di problemi dell'anima (che in genere traduce la parola greca "psychè"): a bambini iperattivi che non trovano ascolto e armonia di rapporti in famiglia, ad adolescenti nella fase problematica della loro crescita, a giovani in ansia per la precarietà nella ricerca del lavoro, a coppie in crisi, a lavoratori perennemente precari, ad anziani che non trovano una identità alternativa a quella del lavoro ... e a chiunque preferisce cibarsi dei "frutti del loto" dimenticando il *"telos"* a cui è destinata la nostra esistenza: quella piccola isola (Itaca per Ulisse ed i suoi compagni) che non è solo un luogo geografico ma quell'obiettivo esistenziale nel quale un essere umano può sentire conclusa la propria traiettoria esistenziale alla ricerca di un "significato" alla propria vita oltre che dei "mezzi" materiali da cui pure è impossibile prescindere.

Per riprendere un altro passaggio da Della Seta *"l'ansia, come qualsiasi altra emozione, nasce nel corpo. Un dato di fatto che è comunque oggetto di una rimozione collettiva"* il problema non sta nella componente biologica che ogni evento, anche emotivo, intellettuale nonché "spirituale", può avere. Anche una sonata di Chopin eseguita da Pollini anziché da Rubinstein ha un correlato biologico in termini di mediatori chimici che regolano l'intensità del tocco sul pianoforte nonché le pause tra una nota e l'altra. Potremmo quindi concludere che in futuro potremmo far suonare un "notturno" alla Pollini somministrando i nanogrammi di mediatore chimico ai neuroni interessati?

Ogni epoca vive di grandi "miti" che hanno stimolato l'umanità verso avanzamenti importanti e ne hanno del pari connotato vicende disastrose (vedi le Crociate, le ideologie politiche, le conquiste politico-militari etc.). Il mito di questo tempo è verisimilmente l'onnipotenza attribuita alla scienza e alla tecnica (valgano per tutte le considerazioni di Umberto Galimberti in molti dei suoi scritti sull'argomento).

Ci sarebbe da aspettarci che in un Paese, come il nostro, che non brilla di innovazione scientifica, non perdessimo quanto meno il patrimonio umanistico su cui si fonda la nostra cultura che tuttora molti ci invidiano. In tal senso risulta scoraggiante quanto affermato ancora da Della Seta per il quale ogni forma di ansia non motivata da un pericolo "reale" risulta immotivata e quindi da eliminare radicalmente all'origine "Quando c'è un aggressore fuggiamo e quel che il corpo ha preparato per noi ha una un'utilità effettiva. Quando invece il pericolo non c'è, tutta questa tempesta neurovegetativa ci investe portandoci soltanto sensazioni sgradevoli, al limite della distruttività". L'ansia è notoriamente considerato un fenomeno "primario" per gli esseri umani che, non a caso, si definiscono "mortalità" distinguendosi, in questa auto-definizione, non per il fatto che gli altri animali non muoiono, ma per il fatto che la nostra capacità "anticipativa" ci fa prefigurare l'evento della morte anche essendo in vita. Almeno questa forma di angoscia non ci deve essere concessa? Personalmente la rivendico come un "diritto umano" che andrebbe inserito nella Dichiarazione universale dei diritti umani, a tutela di cittadini che rivendicano il diritto ad attraversare le loro angosce esistenziali senza doversi sottoporre (magari coattivamente o sottilmente manipolatorio) avviene ad opera di psichiatri "normalizzatori" ad oltranza su mandato di un Grande Fratello che - nuova Circe - ci volesse tutti tranquilli e inconsapevoli.

Anche il riferimento su: "Ansia, sensazione di soffocamento. Sono convinto che abbia un'origine onomatopeica. In moltissime lingue il prefisso è lo stesso: ang-. Non c'è altra spiegazione: deriva dal suono che si emette nel momento in cui i bronchi si dilatano e noi abbiamo sete d'aria" non mi pare corretta, quasi che l'uso della parola ... induca la stessa angoscia. La radice "ang" in effetti, come ci ricorda James Hillman nel suo prezioso saggio di "Ananke" ne "La vana fuga dagli dei" (ed Adelphi) si ritrova in moltissime lingue, sia antiche e moderne e indica il soffocamento o, al limite, lo strangolamento (ma anche la collana se al nodo non ci opponiamo ma ... cediamo, come ci ricorda appunto Hillman). Come, a questo punto, glissare a piè pari, le geniali intuizioni di Freud che nel suo "inibizione, sintomo e angoscia" ha messo in collegamento la inibizione (spesso inconscia) della libido con il vissuto di angoscia e la conseguente conversione somatica nel sintomo? Negare questa messe di studi e di osservazioni cliniche vuol dire non solo decretare la "fine delle psicoterapie" come si chiede l'intervistatore, a cui che in risposta Della Seta rincara con "Penso proprio di sì. Penso che un mondo senza ansia porti conseguenze gigantesche, di cui non possiamo ancora renderci conto" ma la fine della concezione dell'uomo come tale. Dotato cioè di una psiche e non solo di un soma.

Certo, come precisa il nostro Intervistato "curare il pensiero di pericolo non è affatto semplice. Nei miei cinquanta anni di psicoterapia sono riuscito completamente solo in due casi. Credo che invece curare il corpo possa essere

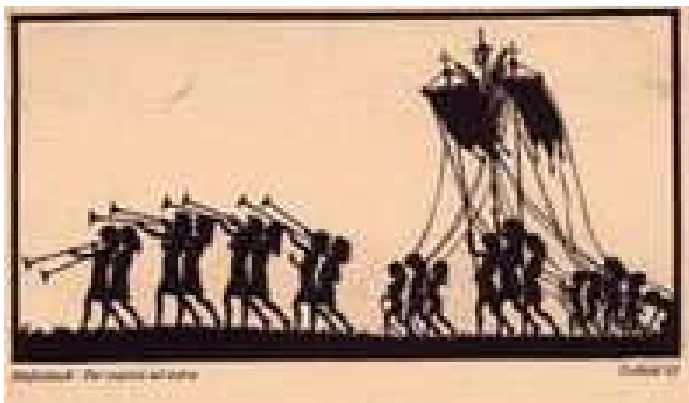


davvero risolutivo”, ma ... la semplificazione è sempre la via migliore per crescere come individui e società? La crescita non passa forse per l’acquisizione della “complessità” dei fenomeni e delle infinite riverberazioni che pongono ad una mente desiderosa di conoscere a fondo e aperta a molteplici prospettive? Non sarà davvero un conquista quando,, come conclude Della Seta: “L’ansia si potrà curare come qualunque altra malattia, un dolore reumatico, ad esempio”.

No, caro della Seta. Mi auguro che gli “psicologi”, i professionisti che si dedicano alla scienza della “psiche” rivendichino la dignità e la complessità di una disciplina che non è riconducibile tout court alla biologia.

Rimandiamo per un approfondimento sulla tematica dell’ansia al testo su “Ansia e panico: modelli di psicoterapia a confronto” a cura di Zerbetto e Versaci (in corso di stampa per Angeli Editore), nel quale esponenti di diversi orientamenti psicoterapici si sono cimentati nella spiegazione delle molteplici componenti che caratterizzano lo stato ansioso: psicopatologia, i circuiti cerebrali coinvolti, la differenza tra l’emozione della paura, dell’ansia e dell’angoscia, modelli epistemologici di interpretazione e diversi approcci terapeutici.

Dal contributo introduttivo di Primo Lorenzisi legge: “l’ansia è un sentimento normale, ubiquitario, e in un’ottica antropologica lo potremmo definire come strettamente correlato alla condizione umana ma noi sappiamo l’ansia (come *excitement*) ha anche un corollario di positività, affina le *performances*, ci prepara alla sfida, al cambiamento, alla soluzione del problema. Quindi ancora una volta, non essendo l’ansia solo una patologia, perché il bisogno di trattarla alla stregua dell’influenza?



Scuola e dintorni

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

➔ L’associazione SAT educazione, in collaborazione con Centro Studi di Terapia della Gestalt e Sviluppo & Integrazione Società Cooperativa Sociale Onlus, e con il patrocinio di AssoCounseling organizza il **CONVEGNO CON CLAUDIO NARANJO A MILANO**
Una nuova educazione per superar la mente patriarcale

SABATO 11 DICEMBRE 2010 ORE 9-18

“La trasformazione dell’educazione è la nostra migliore speranza per un futuro migliore. La situazione mondiale richiede un cambiamento dall’educazione patriarcale ad una educazione integrale che ponga l’attenzione allo sviluppo umano attraverso l’autoconoscenza e a capacità affettiva”.

Sala Di Vittorio Della Camera Del Lavoro, Corso Di Porta Vittoria 43 A Milano

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- Ore 9.00 Registrazione dei partecipanti.
- Ore 9.30 Saluti della Dott.ssa Lucia Maela Parpinel, Presidente dell’Associazione SAT Educazione, e della Dott.ssa Bruna Baggio, dell’Ufficio colastico Regionale.
- Ore 10.00 Relazione del Prof. Claudio Naranjo: “Una nuova educazione per superare la mente patriarcale”.
- Ore 11.00 Pausa caffè.
- Ore 11.30 Relazione del Prof. Paolo Mottana, docente di scienze dell’Educazione presso l’Università di Milano Bicocca: “Educazione immaginale e anima del mondo”.
- Ore 12.00 Relazione del Prof. Enrico Cheli, docente di psicologia della Comunicazione e delle Relazioni Interpersonali presso l’Università di Siena: “Coremotional education: un metodo interdisciplinare per sviluppare la consapevolezza di sé, dell’altro e della interazione/relazione”.
- Ore 12.30 Dibattito coordinato dalla Dott.ssa Maria Grazia Cecchini, membro del consiglio direttivo dell’Associazione SAT Educazione, con interventi del pubblico.
- Ore 13.30 Pausa pranzo.
- Ore 14.30 Relazione del Prof. Duccio Demetrio, docente di scienze dell’Educazione presso l’Università di Milano Bicocca: “Quando la memoria diventa scrittura: l’educazione interiore come autoanalisi”.
- Ore 15.00 Lavoro esperienziale coordinato dalla Dott.ssa Maria Grazia Cecchini: “L’esperienza di conoscersi”. intervento di Roberta Ranalli, insegnante che ha svolto il percorso SAT Educazione.
- Ore 16,15 Pausa caffè.
- Ore 16.30 Intervento del Dott. Piero Abbondati: “Dal fare all’essere. Educarsi alla consapevolezza del corpo e del respiro”.
- Ore 17.00 Dibattito conclusivo.
- Ore 18.00 Chiusura dei lavori.



E' previsto un contributo di partecipazione di 10 euro, che comprende l'iscrizione all'associazione SAT educazione (salvo conferma di esonero dal momento che il CSTG ha sponsorizzato l'iniziativa).

➔ Come ogni anno lo STUDIO METAFORA e ASSOCIATI organizza due eventi ECM dal titolo:

SUPERVISIONE CLINICA PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI (23 punti)

DONNE CHE CURANO ALTRE DONNE PER PSICOLOGI, PSICOTERAPEUTI E COUNSELOR (14 punti per psicoterapeuti e 30 crediti per i Counselor)

Chiunque fosse interessato può rivolgersi per iscrizione o informazione al n. 02 29522329 di Studio Metafora, Via vitruvio 4, MILANO

➔ MASTER del CSTG : CONDUZIONE DI GRUPPI A ORIENTAMENTO GESTALTICO (gestalt group leadership)

Didatti: Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis

Direttori del CSTG e Didatti ordinari FISIG

Argomenti affrontati:

- inquadramento teorico del lavoro in gruppo in una prospettiva gestaltica.
- differenze con altri orientamenti di gruppo analisi e di lavoro in gruppo. i contributi di Bion, Foulkes, Anzieu e Yalom
- storia dell'intervento in gruppo nel movimento psicanalitico, in altri approcci della psicoterapia e nei gruppi di auto-aiuto
- funzione paterna e materna nella dinamica gruppale. contenimento e assunzione di responsabilità
- processo di individuazione e costruzione della noità di gruppo
- conduzione e co-conduzione nei gruppi
- riferimenti archetipi e realtà attuale del lavoro con i gruppi
- le funzioni del sé nella dinamica gruppale
- elementi di analisi transazionale, e di programmazione neurolinguistica
- adattamento creativo tra auto ed etero plasticità nella relazione
- inizio e conclusione del percorso di gestalt group work
- dall'approccio interpretativo sulla dinamica gruppale all'approccio esperienziale in un setting gruppale
- confini dell'io e co-esistenza nel progetto di realizzazione personale
- tecniche di *gestalt group work* (*hot seat*, esperimento, *mise en action*, *imagery*, amplificazione, lavoro sulle polarità etc.)
- elementi di *confrontation group* e di catarsi emozionale
- la funzione ad-gressiva e l'autorizzazione ad esplorare. rischio della diversità e unicità dell'essere al mondo
- tecniche regressive e proffessive nel lavoro di gruppo
- monodramma e psicodramma, *role-playing* a tecniche di teatro
- elementi di lavoro sul corpo in ambito gruppale
- l'uso della musica e della video-registrazione
- *gestaltung* e processo creativo: elementi di GestaltArt ed uso delle tecniche espressive
- applicazione del lavoro gestaltico a orientamento gestaltico (gestalt group work) in ambito privatistico, istituzionale (servizi di salute mentale, tossicodipendenze, etc.), delle organizzazioni, scolastico, adolescenziale.

Destinatari: allievi che hanno completato o sono in via di completamento di un corso di base nell'approccio gestaltico sia nel counseling che nella psicoterapia. Il 20% del monte ore teorico verrà condotto in classi differenziate. il master comprende le seguenti componenti:

- **parte teorica e di supervisione alla pari** di 12 incontri di 4 ore ciascuna nei fine settimana ed in un corso residenziale intensivo di 4 giorni nel periodo estivo per complessive 100 ore di lavoro
- **parte esperienziale** che prevede 100 ore (almeno, pari a 40 incontri diluiti in uno o due anni) di partecipazione ad attività di psicoterapia di gruppo a orientamento gestaltico.
- **20 ore di autoformazione**, partecipazione a congressi e didattica a distanza
- **30 ore di supervisione** su attività di conduzione di gruppo (terapeutico o didattico)

Per un totale di 250 ore in un biennio

Al termine del Corso è prevista la presentazione di una tesi ed un esame teorico pratico. verrà rilasciato un **attestato di CONDUZIONE DI GRUPPI A ORIENTAMENTO GESTALTICO (gestalt group leadership)**



Il Corso è limitato a 20 partecipanti.

Il costo è di 1.500 euro (più IVA se dovuta) oltre al costo della terapia di gruppo. La stessa viene accreditata se già svolta durante le formazioni curriculari.

Ulteriori informazioni su date e distribuzione delle materie di insegnamento tra i docenti saranno disponibili in Segreteria da gennaio 2011.

Eventi

→ Venerdì 10 dicembre ore 21 una serata di riflessione e spettacolo presso il Teatro Rosetum - Centro Francese Artistico Culturale Rosetum, Via Pisanello, 1 – Milano il giornalista Paolo Madron – direttore del quotidiano online Lettera 43.it - farà gli onori di casa in occasione della presentazione del recentissimo libro "L'alfabeto del cuore", dove **Alessandro Giamberti** racconta, attraverso le parole e le bellissime immagini di Renato Borocci, la sua esperienza in Camerun e la realizzazione del suo grande sogno: il Cardiac Center di Shisong, centro per bambini con malattie cardiache, inaugurato un anno fa.

→ **4th World Congress on Women's Mental Health**

16-19 marzo 2011 - Madrid organizzato dalla International Association for Women's Mental Health

Per maggiori informazioni: www.IAWMH2011.com

→ **3° Convegno della S.I.P.G.**

Società Italiana Psicoterapia Gestalt

**IL DOLORE E LA BELLEZZA:
DALLA PSICOPATOLOGIA ALL'ESTETICA DEL CONTATTO
9-11 Dicembre 2011**

Astoria Palace Hotel Palermo Via Montepellegrino, 62

Quote di iscrizione

Entro 31 Gennaio 2011

Allievi euro 100, Psicoterapeuti euro 150, Soci SIPG 120

Entro 30 Giugno 2011

Allievi euro 150, Psicoterapeuti euro 200, Soci SIPG 170

Dopo il 30 Giugno

Allievi euro 200, Psicoterapeuti euro 250, Soci SIPG 220

L'iscrizione comprende la partecipazione al convegno, i crediti ecm per psicologi, medici e altri operatori del sociale, la partecipazione ad uno spettacolo serale e coffee break. La quota non comprende la quota per la cena di gala che si terrà il 10 dicembre, email: congresso2011@sipg.it

Per gli allievi CSTG sono previsti ulteriori importanti sconti, nel caso il numero degli iscritti al convegno siano più di 25 allievi. Le quote individuali diminuiranno progressivamente in rapporto al numero delle iscrizioni.

E' necessario che l'adesione sia comunicata alla segreteria della scuola (segreteria@cstg.it) che provvederà all'iscrizione cumulativa. L'iscrizione deve avvenire prima del 31 gennaio 2011.

casa  della cultura

via Borgogna, 3 Milano

Mercoledì 1 dicembre 2010 ore 18.00

Seminario RELIGIONE E FILOSOFIA NELLA TRADIZIONE DELL'OCCIDENTE a cura di FULVIO PAPI (ingresso gratuito per i soci) Ultimo incontro **SALVATORE NATOLI: Nietzsche e il cristianesimo**

mercoledì 1 dicembre 2010 ore 21.00

Comunità europea, UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali), Consiglio d'Europa, Federazioni Rom e Sinti **CAMPAGNA "DOSTA!" "Sebben che siamo donne...rom - La via dei campi e la via dell'arte"**

giovedì 2 dicembre 2010 ore 9.30 - 14.00

Convegno unitario CGIL, CISL e UIL (Segreterie Regionali Lombardia)



TRA PRECARIETÀ DEL LAVORO E PRECARIETÀ DELLA VITA. Il ruolo del lavoro pubblico nella quotidianità dei cittadini. *La vicenda dei precari del Ministero dell'Interno a garanzia degli sportelli di regolarizzazione dei Cittadini Migranti*

giovedì 2 dicembre 2010 ore 18.00

VIVERE ED ESPRIMERE LA CREATIVITÀ

ciclo di incontri a cura di **Silvia Vegetti Finzi** e **Tiziana Tacconi** e **Laura Tonani**

giovedì 2 dicembre 2010 ore 21.00

In occasione della presentazione del libro

INTEGRAZIONE INTERNAZIONALE E SVILUPPO INTERNO. Stati Uniti e Italia nei programmi del riarmo del blocco atlantico (1945-1955) di SIMONE SELVA (Carocci editore)

venerdì 3 dicembre 2010 ore 14.30

Università degli studi di Milano

LA MEMORIA DEL DISSENSO. HOWARD ZINN NELLA STORIOGRAFIA AMERICANA

TAVOLA ROTONDA Presiede: MARCO SIOLI (Università degli Studi di Milano)

venerdì 3 dicembre 2010 ore 18.00

SIAMO DAVVERO LIBERI? Neuroscienze, filosofia e libero arbitrio

mercoledì 15 dicembre 2010 ore 18.15

Psòmega

CENTRALITÀ DELLA SEMIOSI NELLA FILOSOFIA E NELLA STORIA Secondo incontro
GLI OGGETTI NELLA NOSTRA STORIA

mercoledì 15 dicembre 2010 ore 21.00

In occasione della presentazione del libro

L'EMANCIPAZIONE MALATA. Sguardi femministi sul lavoro che cambia

di Ornella Bolzani, Nicoletta Buonapace, Rosa Calderazzi, Maria Grazia Campari, Manuela Cartosio, Lidia Cirillo, Lea Melandri, Paola Melchiori, Cristina Morini, Liliana Moro, Daniela Pator, Paola Tabet (Edizioni Libera Università delle Donne di Milano, 2010)

Riviste

La conferenza di Paolo Migone, direttore di Psicoterapia e Scienze umane, prevista per il 12 dicembre verrà posticipata all'inizio del nuovo anno. Ricordiamo che la Scuola ospita la collezione completa della prestigiosa rivista di cui è possibile consultare l'inventario dei numeri su:

<http://www.psicoterapiaescienzeumane.it/IndiceGeneralePSU.htm>

Si ricorda inoltre che è a disposizione il primo numero dei "Quaderni di Gestalt" che, agli allievi, viene offerto a 20 euro (anziché le 30 di copertina)



già occupano i ruoli previsti da ciascuna proposta, ma anche a persone sulle quali le cooperative intendono investire allo scopo di sviluppare le loro professionalità e ruolo nell'organizzazione.

I corsi proposti sono i seguenti:

Lavoro

Confcooperative Unione di Milano, Lodi, Monza e Brianza ed il Consorzio SIS hanno da tempo avviato un programma di potenziamento e qualificazione delle risorse umane e professionali operanti nelle cooperative delle provincie di riferimento, a supporto di tali processi mettono a disposizione di operatori e operatrici una serie di Corsi di Alta Formazione che saranno realizzati nei prossimi mesi. I corsi, che si realizzeranno con metodologie didattiche partecipative, sono rivolti a persone che



- DIRIGENTI DI IMPRESA COOPERATIVA (10 gg. con avvio il 10 dicembre 2010)
- COORDINATORI/TRICI DI PROGETTO E SERVIZI (8 gg. con avvio il 10 dicembre 2010)
- I CONTRATTI CON LA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE (3 gg. con avvio il 20 gennaio 2011)

sono inoltre previsti i seguenti percorsi in avvio dal prossimo gennaio 2011:

- RUOLO E RESPONSABILITA' DEGLI AMMINISTRATORI DI COOPERATIVA (4 gg.)
- GESTIONE DELLE RISORSE UMANE IN COOPERATIVA (3 gg.)
- GESTIONE FINANZIARIA NELLE COOPERATIVE (2 gg.)

Ai partecipanti ai corsi, che si realizzeranno in giorni feriali con orario dalle 9 alle 18, sarà rilasciato un attestato di partecipazione con la certificazione delle competenze acquisite come previsto dai più recenti orientamenti comunitari e di Regione Lombardia in materiale di portabilità delle competenze.

La partecipazione dei corsi è gratuita, finanziata nell'ambito del Progetto Quadro 236, per tale motivo i corsi si concluderanno entro il 31 marzo 2011. La partecipazione ai corsi è limitata ad un numero massimo di 20 persone ciascuno, le iscrizioni vanno quindi perfezionate almeno 5 giorni prima dell'avvio. I corsi si terranno presso la sede di Confcooperative Milano, Lodi, Monza e Brianza a Milano via Decorati al Valore Civile 15.

Il programma completo dei corsi è disponibile su sito www.consoziosis.org

Per informazioni ed iscrizioni:

Sara Silvestro - Consorzio SIS tel. 0289530.085 - .343 - fax 0289530.615

Email corsi@consoziosis.org Web www.consoziosis.org



Segnalazioni

a cura di Marilena Menditto

"Psicoterapia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto"

ed. AngeliEditori. Rappresenta la raccolta degli atti del Congresso FISIG tenutosi a Roma nel febbraio del 2008.

da www.psiconline.it:

Pietro Boccia

Manuale di Psicologia Generale

2010, Collana: Strumenti Pagine: 500 Prezzo: € 45.00 Editore: Psiconline

Catia Belacchi

La meditazione nel percorso educativo. Suggerimenti per genitori, insegnanti, educatori

2010, Collana: Punti di Vista Pagine: 96 Prezzo: € 13.50 Editore: Psiconline

Magi G. (a cura di)

I 36 stratagemmi. L'arte segreta della strategia cinese per trionfare in ogni campo della vita quotidiana letto da Dino Gentili. Audiolibro. CD Audio formato MP3

2010, Collana: Pop Prezzo: € 16.90 Editore: Emons

Cena Loredana, Imbasciati Antonio, Baldoni Franco

La relazione genitore-bambino. Dalla psicoanalisi infantile a nuove prospettive evolucionistiche dell'attaccamento

2010, Pagine: 200 Prezzo: € 29.95 Ed: Springer Verlag

Di Renzo Magda, Bianchi di Castelbianco Federico

Mille e un modo di diventare adulti. Il limite come esperienza

2010, Collana: Psicologia clinica Pagine: 325 Prezzo: € 20.00 Editore: Ma. Gi.

Nanni Franco

I maestri del dolore. Ritratti di famiglie post-moderne nello studio dello psicologo scolastico

2010, Collana: Sentieri della mente Pagine: 141 Prezzo: € 15.00 Editore: Pendragon



AA.VV.

Di cosa parlano le donne quando parlano di figli. 5 madri, 5 storie

2010, Pagine: 168 Prezzo: € 15.00 Editore: Corbaccio

Juul Jesper

La famiglia e' competente. Consapevolezza, autostima, autonomia: crescere insieme ai figli che crescono

2010, Collana: Universale economica. Saggi Pagine: 165 Prezzo: € 8.00 Editore: Feltrinelli

Manfredonia M. Grazia

Psicofarmacologia per psicologi. Dalle molecole alla realtà clinica

2010, Collana: Manuali di psicologia. Basic Pagine: 146 Prezzo: € 17.00 Editore: Cortina Raffaello

Paola Bertolotti

La forza di cambiare. Storie di vita e di cambiamenti

2010, Collana: Self-help Pagine: 128 Prezzo: € 14,00 Editore: Franco Angeli

Wiseman Richard

Cinquantanove secondi. Pensa poco, cambia molto

2010, Pagine: 222 Prezzo: € 13.00 Ed: Ponte alle Grazie

Amarini Colosimo Monica

Donne che ritrovano il cuore. Che cosa fare quando il cuore e' andato in pezzi

2010, Collana: Donna oggi Pagine: 125 Prezzo: € 12.00 Editore: Red Edizioni

Pellai Alberto

E ora basta! I consigli e le regole per affrontare le sfide e i rischi dell'adolescenza

2010, Pagine: 210 Prezzo: € 14.00 Editore: Kowalski

Arlati Veronica

Emozioni in fiaba. Aiutare i bambini ad accogliere e gestire la propria sfera emotiva

2010, Collana: Piccoli e grandi/Manuali Pagine: 94 Prezzo: € 12.00 Editore: Red Edizioni

AA.VV.

Felicità, un anno di pensieri positivi

2010, Collana: Compatti varia Pagine: 384 Prezzo: € 14.90 Editore: Giunti Demetra

Caravita Simona, Gini Gianluca

L' (im)moralità del bullismo

2010, Collana: Psicol. dello sviluppo sociale e clinico Pagine: 203 Prezzo: € 14.00 Editore: Unicopli

Hopcke Robert H.

La saggezza dei santi. Le storie sacre che cambiano la nostra vita

2010, Collana: Saggi Pagine: 180 Prezzo: € 18.00 Editore: Mondadori

Hellinger Bert, Hellinger M. Sophie

Conoscere le costellazioni familiari. Con DVD

2010, Collana: Natura e salute Pagine: 74 Prezzo: € 24.90 Editore: Tecniche Nuove

Calderoni Alessandro

Aiutare on line. L'intervento psicologico via internet con adolescenti (e non solo)

2010, Prezzo: € 18.00 Editore: Ecomind

Jay Haley

La terapia del problem solving

2010, Collana: Psicoterapia della famiglia - Clinica Pagine: 256 Prezzo: € 29,00 Editore: Franco Angeli

Coxe Gary

Fai spazio nella tua testa

2010, Pagine: 256 Prezzo: € 15.50 Ed: Essere Felici

Baker Amy

Figli divisi. Storie di manipolazione emotiva dei genitori nei confronti dei figli

2010, Collana: Saggi Giunti Pagine: 352 Prezzo: € 16.00 Editore: Giunti Editore



McStravick Summer

Flowdreaming. Come manifestare i sogni nella tua vita

2010, Pagine: 245 Prezzo: € 14.50 Ed: Auralia Edizioni

Milonis Eugenio

Io e gli asini. Attività di mediazione con l'asino

2010, Collana: Saggistica e varia Pagine: 230 Prezzo: € 16.00 Fausto Lupetti Editore

Benini Roberto

I cinque passi

2010, Collana: La psicologia integrativa Pagine: 123 Prezzo: € 13.00 Editore: Pendragon

Richardson Ronald, Richardson Lois

Dimmi in che ordine sei nato e ti dirò chi sei

2010, Pagine: 329 Prezzo: € 16.50 Ed: Essere Felici

Sartori M. Gabriella

Dalla psicologia sociale ai diritti umani. Scritti (1985-2009)

2010, Collana: Psicologia sociale Pagine: 320 Prezzo: € 28.00 Editore: Armando Editore

Marcoli Alba

E le mamme chi le aiuta? Come la psicologia può venire in soccorso dei genitori (e dei loro figli)

2010, Collana: Oscar saggi Pagine: 315 Prezzo: € 10.00 Editore: Mondadori

Kaufmann Yoram

La via dell'immagine. Un approccio orientazionale alla psiche

2010, Collana: Immagini dall'inconscio Pagine: 96 Prezzo: € 12.00 Editore: Ma. Gi.

Balzotti Angela

Attaccamento e biologia. La regolazione affettiva in una prospettiva psicobiologica

2010, Collana: Serie di psicologia Pagine: 320 Prezzo: € 36,00 Editore: Franco Angeli

Tiziana Pastore

Colpa, vendetta, perdono. Educazione affettiva e formazione e dell'uomo

2010, Collana: Scaffale aperto/Psicologia Pagine: 112 Prezzo: € 10,00 Editore: Armando Editore

Galiani Riccardo

Contenimento seduzione anticipazione

2010, Collana: La funz. analitica. Risultati, idee, problemi Pagine: 256 Prezzo: € 30.00 Editore: Borla

Della Seta Lucio

Debellare il senso di colpa. Contro l'ansia, contro la sofferenza psichica

2010, Collana: Tascabili Maxi Pagine: 175 Prezzo: € 8.00 Editore: Marsilio

Shoshanna Brenda

I sette principi della serenità. Il coraggio di essere se stessi oltre la paura

2010, Pagine: 255 Prezzo: € 12.90 Editore: Il Punto d'Incontro

Francescato Donata

Amarsi da grandi. Vivere con gioia anni preziosi

2010, Collana: Saggi Pagine: 280 Prezzo: € 19.00 Editore: Mondadori

Laniado Nessia

Gelosia tra fratelli. Come intervenire con tatto ed efficacia

2010, Pagine: 93 Prezzo: € 12.90 Ed: Red Edizioni

Granieri A. (a cura di)

I test di personalità. Quantità e qualità

2010, Collana: Psicologia Pagine: 262 Prezzo: € 21.00 Editore: UTET Università

Carlo Cristini, Antonietta Albanese, Alessandro Porro

Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare

2010, Collana: Psicologia - Monografie Pagine: 288 Prezzo: € 32,00 Editore: Franco Angeli



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

(a cura di Laura Bianchi laurabm@libero.it)

"La vita non è (come mi disse lo stesso Ftitz una volta) una questione di decisioni, ma di preferenze. E' come quando l'acqua cade lungo un terreno scosceso. Neppure parlando metaforicamente possiamo dire che l'acqua 'sceglie' il suo corso, però diciamo che l'acqua prende il corso che 'preferisce'."

da *Per una Getslt viva* di Claudio Naranjo

Risonanze

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

Non calatevi il cappello sugli occhi, date parole al dolore. Il dolore che non parla, sussurra al cuore oppresso l'ordine di spezzarsi.

W. Shakespeare, Macbeth, in Teatro, vol. IV, p. 619 (Einaudi, 1960)

L'osservazione di ogni analisi mostra che il paziente è ben capace di proteggere se stesso contro quelle introspezioni che non è ancora preparato a ricevere. Se gli viene fornita una interpretazione che rappresenti una minaccia troppo grave per la sua sicurezza, egli ha la facoltà cosciente di respingerla; oppure può semplicemente dimenticarla, o sostenere che non lo riguarda, o respingerla con argomentazioni varie, od anche semplicemente considerarla come una critica non leale.

K. Horney, Autoanalisi, p. 23 (Astrolabio, 1971)

Si sente spesso domandare se sia davvero utile dare voce al proprio disagio e se non possa risultare persino controproducente portare alla luce certi nodi o punti critici. Anche in base alla mia esperienza, mi sembra che questi due brani rappresentino una valida risposta. Con essi infatti i loro autori, Shakespeare mediante l'esortatività poetica, la Horney sulla base della sua pratica clinica, mettono efficacemente in rilievo gli aspetti chiave della questione, contribuendo a chiarirla in modo decisivo.



Visti e letti

GORBACIOF di Stefano Incerti

a cura di Margherita Fratantonio

da: www.cabiriomagazine.it

Ci piacerebbe rivedere questo film per calcolare dopo quanti minuti di silenzio finalmente si sente la voce di Toni Servillo. Silenzio non proprio, anzi rumori di oggetti che si posano violentemente sul tavolo, porte aperte e chiuse con giri di chiave assordanti, passi che risuonano fino a farci trasalire.

Toni Servillo tace, ma parlano l'espressività del suo volto, l'incisività dei suoi gesti. Un personaggio

sgradevole, soprattutto nell'andatura impettita, volgarmente sicura, assecondata da una giacchetta aderente a dir poco improponibile, per non parlare della pettinatura. Sgradevole più che mai quando, in mutande, appoggiato alla sua squallida cucina, aggredisce un panino stantio, nell'appartamento dove ogni particolare è costruito meticolosamente sulla mancanza di gusto. Una riuscita esaltazione del kitsch: lo spazio, l'abbigliamento, quel suo andare spavaldo per le vie di Napoli vicine alla stazione centrale.

Ma Servillo racconta che, prima delle riprese, è andato davvero per il quartiere di Vasto, seguito dal regista Stefano Incerti, per verificare la credibilità del personaggio e nessuno lo ha degnato di uno sguardo; il che significa che persone così nella quotidianità partenopea passano del tutto inosservate.

Non ci guadagna in simpatia quando poi comincia a parlare: lo stretto indispensabile per le giocate a poker, con compagni discutibili, nel retrobottega di un ristorante cinese, dal characterquale sembra quasi di avvertire gli odori



scadenti del cibo. E non ha bisogno di parole al lavoro; fa il cassiere a Poggioreale e maneggiare denaro gli permette di sottrarre tutti i giorni, per poi restituirlo, quando va bene, la mattina successiva.

Lo sguardo di Marino Pacileo, detto Gorbaciof, per la voglia che porta sulla fronte (da pronunciare con la cadenza napoletana, quindi Gorbaciòf) è sempre rivolto davanti a sé e quasi mai sugli altri; in un mondo, il suo, di estrema solitudine e quasi totale anaffettività. Senza famiglia, senza amici, senza relazioni intime, impersona il disturbo di personalità schizoide, di chi non partecipa alla vita, non ha parole per le emozioni, né calore relazionale.

Ci vuole talento per coinvolgere il pubblico nella storia di un simile personaggio! Per fargli sentire, non proprio empatia, ma sincera partecipazione alla sua salvezza, quando il destino, inevitabilmente, gli si rivolta contro. Perché sarà un eroe ridicolo e la sua la tragedia di un eroe ridicolo, come afferma Paolo D'Agostini, ma "chi l'ha detto che il ridicolo non possa assicurare a grande statura drammatica?" ("La Repubblica: 15 ottobre).

D'altra parte, il demone del gioco di cui Marino Pacileo è vittima, è stato al centro di tanta letteratura, basti pensare al Giocatore di Dostoevskij e alla lettura che ne ha dato Freud come sintomo di una grave nevrosi isterica; negli ultimi decenni è stato riconosciuto come disturbo psichiatrico, prima, come malattia sociale, poi. Nella graduatoria delle dipendenze, segue alcool e psicofarmaci ed è ormai considerato un problema che coinvolge particolarmente individui e famiglie ai livelli più svantaggiati.

Nel 1980 fu diagnosticato con la terza edizione del DSM (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali), che introdusse il concetto di gambling, tra quei "Disturbi del Controllo degli Impulsi non classificati altrove". Da allora il fenomeno è stato studiato con molta attenzione; e l'Italia non fa una bella figura nella totale assenza di campagne preventive, anzi nell'incentivare un fatturato (per il gioco quantificabile, quello clandestino è a parte) che corrisponde al 5% del PIL nazionale; denaro che viene sperperato e non incide, oltre tutto, sull'economia.

Anche Gorbaciof muove il denaro senza dargli valore; anche lui è prigioniero di un ingranaggio assurdo più grande di lui; dipendente da una droga endogena che forse non procura più eccitamento, ma la coazione a ripetere di un meccanismo autodistruttivo. La psicologia del giocatore d'azzardo è resa molto bene da Servillo, se è vero che una delle caratteristiche della personalità dipendente è l'incapacità di riconoscere emozioni, di esprimerle: ciò che in termini specifici prende il nome di Alessitimia.

Ma la rigidità emotiva del personaggio viene smentita piacevolmente: le rughe si distendono, alla maschera grottesca dell'inizio (che bravura nella recitazione!) si sostituisce un volto umano, dall'espressione persino un po' bambina. Dobbiamo dire che è merito dell'amore? Quello che Marino prova per Lila, la dolcissima figlia del cinese proprietario della bisca, è se mai l'amore cantato da Fabrizio De Andrè nella Cattiva Strada: "Ma c'è amore un po' per tutti e tutti quanti hanno un amore.....". Tenerezza, affetto, desiderio paterno di protezione, caparbietà nel difendere la ragazza dai pericoli.

E così, in un misto di cinese e napoletano, la comunicazione tra i due passa attraverso piccoli gesti, sorrisi, sguardi e giochi innocenti. Dai luoghi sordidi e notturni del quartiere, gli spazi si fanno più aperti e luminosi: lo zoo per esempio, in cui Lila dice la sua frase più completa: "In mancanza di tigri, le scimmie si elevano a tali, ma rimangono scimmie".

Una tigre il nostro strampalato Gorbaciof? Beh, in una locandina del film c'è proprio scritto così: "Una tigre fra le scimmie". Così lo vede Lila, come colui che solo può e vuole salvarla e anche noi abbiamo completamente dimenticato il fastidio di Servillo in mutande dell'inizio e vorremmo che Lila e Marino riuscissero a partire verso un destino migliore. La narrazione si conclude in una maniera del tutto inaspettata, ma va bene così. Non potrebbe esserci un lieto fine, né coerente, in un film che volutamente mescola generi, citazioni e rimandi.

Un bel film? "Ne esci con la sensazione di aver visto Cinema, quella cosa che racconta storie, crea personaggi vivi, comunica emozioni forti" (ancora da Paolo D'Agostini).

Un approfondimento sulla patologia del gioco d'azzardo, si può trovare alla pagina <http://latorreelarca.wordpress.com/2010/09/07/riccardo-zerbetto-psicodinamica-del-giocatore-d%e2%80%99azzardo/>, che riporta un interessantissimo saggio, molto argomentato, del prof. Riccardo Zerbetto, da cui sono state tratte alcune informazioni.

DEPARTURE (PARTENZE) Storia di un apprendista thanatoesteta

a cura di Maria Cristina Vaccari

Departures è un film giapponese diretto da Yojiro Takita, premiato a sorpresa agli Oscar 2009 come miglior film straniero. Racconta la storia di Daigo, un giovane violoncellista che quando l'orchestra in cui suona viene sciolta, decide di fare ritorno insieme alla moglie Mika nel piccolo paese di campagna dove abitava la defunta madre. Daigo risponde ad un annuncio di lavoro che parla di "partenze", e pensando si tratti di un'agenzia viaggi, si ritrova invece assunto nell'agenzia di Sasaki, un thanato-esteta che si occupa della ricomposizione dei cadaveri prima della



cremazione. Con iniziale diffidenza e disagio, Daigo si accosta al mondo del *nokanshi* e apprende l'arte antica di gesti armonizzati a comporre un'antica sinfonia rituale che accompagna il defunto oltre il cancello, alla partenza dell'ultimo viaggio. Nel film come nel rito, il tempo acquista fondamentale importanza ed è in questa dimensione che la musica gioca un ruolo fondamentale. La musica classica accompagna e nobilita i gesti di Daigo, dilata il tempo recuperando, dalle accelerazioni della vita, quella lentezza necessaria per poter elaborare un sentimento e partecipare col cuore alla situazione.

Departures affronta con grande delicatezza i temi della morte e della vita intrecciando il tema universale del dolore e della perdita al registro soggettivo del protagonista, il suo passato irrisolto, il cammino interiore che lo porterà dal risentimento alla compassione e al perdono.

L'arte del *nokanshi* (in giapponese "maestro di deposizione nella bara") è un rito laico svincolato da liturgie religiose.

È un rito che consiste nel preparare, vestire e truccare i cadaveri prima della cremazione.

La cerimonia avviene di fronte ai parenti e amici del defunto, una "performance" molto poetica per dire addio.

Il Thanatoesteta è insieme un artista e un sacerdote laico, il suo movimento è quasi una danza, gesti precisi, essenziali, fluidi. Una semplicità sacra e sapiente accompagna i gesti della pulizia, del trucco, il cotone nelle guance, la rasatura del volto, la vestizione con abiti preziosi. I gesti, ricordando la quotidianità della vita, aiutano a dilatare il tempo dell'addio per il tempo necessario ad un'ultima dimostrazione di affetto e di cura. Si è immersi nel lutto dall'inizio alla fine, qualche volta si deve addirittura riderne mescolando, come nella vita, il tragico e il grottesco.

Departures non è solo un film su un tema ostico e scabroso come la nostra finitudine e il dolore del distacco ma è anche la storia di una segreta iniziazione e vocazione, la storia dell'incontro di un giovane con un maestro, il mentore Sakaki, datore di lavoro ma anche guida ferma e amorevole.

Apri squarci di riflessione sulla passione e la dignità del proprio lavoro, sulla costruzione della resilienza, sul valore della compassione, sui miracoli del perdono e dell'amore. È in scena, grande protagonista, la morte ma è proprio l'amore che non ci abbandona a partire dall'incipit profetico con l'orchestra che suona l'Inno alla gioia.

Amore è Daigo quando abbraccia in ginocchio il ventre della sua compagna, quando rade con le lacrime agli occhi il padre ritrovato e morto.

Amore, memoria, speranza e desiderio sono racchiusi in un sassolino sul palmo di una mano.

Chi vedrà il film, capirà.

VITA, MORTE, RINASCITA:

*antico stagno
una rana si tuffa
risveglio d'acqua*



Da giornali e riviste

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

NEURONI SUONANO ALL'UNISONO, COSÌ AGIAMO

20 Settembre 2010 21:27 SCIENZE E TECNOLOGIE
(ANSA) - ROMA - I neuroni, per farci compiere un'azione complessa come prendere al volo un pallone 'suonano' all'unisono come musicisti di una grande orchestra. Lo dimostra una ricerca su macachi pubblicata su 'PNAS'. Secondo quanto visto dagli esperti nelle scimmie, per realizzare un'azione che richiede l'intervento di vari gruppi di neuroni, cellule indipendenti e poste in aree cerebrali distanti si sincronizzano e emettono impulsi con la stessa frequenza, creando un ritmo comune, un'onda unica nel cervello.

IL BULLISMO È ANCHE FEMMINA

Da Il Corriere della Sera del 21 ottobre 2010

Aumentano i casi tra le bambine e si abbassa l'età: individuati episodi anche nelle scuole materne



Intimidazioni, aggressioni e soprusi sono sempre più comuni nell'infanzia e a scuola. Ogni giorno, nel 49,9% delle classi italiane si compiono atti di bullismo. Un fenomeno che non è più solo tipico degli adolescenti maschi: un bullo su sei è femmina e si registrano episodi anche nella scuola materna. A scattare la fotografia è Luca Bernardo, presidente della Commissione disagio adolescenziale del Miur, al 66° convegno della Società italiana di pediatria in corso a Roma. «Il bullismo inizia generalmente dagli 8 anni - spiega - perché è quello il momento in cui inizia a strutturarsi il concetto di classe, e quindi anche quello del suo leader. In Italia e all'estero stiamo raccogliendo episodi del genere anche nelle scuole materne, dove bimbi di 4 anni vengono aggrediti da gruppi di tre, cinque coetanei. Si inizia con le vessazioni verbali e a volte si finisce con le aggressioni fisiche. A scatenare i bulli nell'infanzia è generalmente la diversità, razziale o della disabilità. Nelle scuole medie e al liceo si aggiunge anche l'omofobia». L'altro fenomeno in crescita è quello del bullismo femminile: «La bulla femmina - continua Bernardo - è quasi sempre intelligente e brillante, si circonda di altre ragazzine brillanti e intelligenti e crea una cintura di insicurezza attorno alla vittima con chiacchiere e calunnie su mail, sms, social network». Per arginare e combattere il bullismo si deve agire soprattutto sul fronte della prevenzione, conclude Bernardo, «con un'alleanza forte tra scuola, famiglia e istituzioni, e dall'altro creando dei centri di riferimento per il recupero di questi ragazzi. Il bullo che non viene fermato e seguito spesso entra nei circuiti della criminalità o pratica mobbing sul posto di lavoro, mentre le vittime diventano adulti con disturbi del comportamento e dell'alimentazione, fino ad arrivare a tentare il suicidio».

Tempo Libero - I pediatri hanno affrontato anche un tema relativo al tempo libero dei bambini, sottolineando che le città sono sempre meno a loro misura e che l'80% non gioca più fuori. «La differenza più importante fra l'essere bambino ieri e oggi è la scomparsa del tempo libero - rileva Francesco Tonucci, responsabile del Progetto Internazionale Città dei Bambini del CNR -. La possibilità di uscire di casa da soli per incontrarsi con amici, scegliere con loro un gioco e un luogo adeguato, vivere insieme, anche se dentro il confine di regole dettate dalla famiglia, le esperienze dell'avventura e del rischio». Le città italiane, secondo Tonucci, pur dedicando notevoli risorse economiche e umane, non rispondono alle esigenze dei bambini: «Preparano per i bambini spazi separati e specializzati come giardinetti o ludoteche - continua -, ma sono sempre spazi protetti e vigilati da adulti. In altre parole sta scomparendo il tempo libero e il gioco spontaneo». La scomparsa dell'autonomia di movimento nell'infanzia sta producendo gravi conseguenze per i bambini: «I nostri figli, perdendo la possibilità di movimento spontaneo che solo il gioco libero può garantire e passando molto tempo tra i banchi di scuola o davanti a uno schermo, sono sempre più obesi. Non potendo vivere esperienze autonome non conoscono l'esperienza dell'ostacolo, del rischio, del successo, nei tempi e nei modi giusti. L'impossibilità di queste esperienze forti, impossibili alla presenza di adulti vigilanti, produce un accumulo di desiderio che potrà realizzarsi solo quando i bambini non saranno più bambini, ma adolescenti». L'invito dei pediatri ai genitori è di regalare ai figli uno spazio quotidiano di tempo libero, lasciarli andare con gli amici a scuola, a giocare e magari al negozio per comprare qualcosa di necessario per la casa.

Malattie Croniche - Infine, sul fronte delle malattie pediatriche viene sottolineato che la nuova emergenza è quella delle patologie croniche complesse. Sono circa tre milioni i bambini che ne soffrono, e questo, paradossalmente, grazie ai progressi compiuti dalla pediatria e dalla neonatologia, che riescono a far sopravvivere neonati gravemente malati che in passato sarebbero morti. A sottolinearlo è Alberto Ugazio, presidente della Società italiana di pediatria: «Il grande successo della pediatria è stato ottenere la sopravvivenza di bambini che prima non sarebbero sopravvissuti. Basti pensare ai tanti prematuri che nascono con peso inferiore al chilo o a chi è colpito da cardiopatie congenite o malattie come la fibrosi cistica, che prima sarebbero morti e che oggi vivono». Tuttavia, questi bambini non guariscono ma crescono e diventano adulti con malattie croniche, continua Ugazio, «e c'è quindi il problema di assisterli nel modo corretto, consentendo loro di essere curati a casa e assistiti da centri altamente specializzati». Oltre a questo è importante agire sul fronte della prevenzione «perché la salute dell'adulto e dell'anziano si costruisce già dai primi mesi di vita: quindi vaccinare i figli e insegnare loro stili di vita corretti fin da subito». (Fonte: Ansa)

BAMBINI PIÙ INTELLIGENTI SE AMATI

LE PROVE SCIENTIFICHE DA ESPERIMENTI SUGLI SCIMPANZÉ.

(DIRE - Notiziario Minori) Roma, 2 nov. - Tanto più amore riceve l'essere umano nei suoi primi, fondamentali anni di vita, tanto più aumenta la sua probabilità di apprendere e di diventare intelligente e mentalmente aperto. La prova scientifica arriva da un esperimento portato avanti tra gli scimpanzé, ma siccome, con questi simpatici primati, condividiamo il 99% del DNA, è verosimile che la cosa valga, in misura ancora maggiore, per noi umani.

Il prof. Stephen Suomi, primario del laboratorio di Etologia Comparativa del National Institute of Bethesda (Maryland), studiando il comportamento delle scimmie, ha potuto rilevare come le relazioni sicure di tipo familiare, in cui l'attaccamento tra i membri del nucleo sia assoluto e non precario, influisce sull'attività cognitiva del cervello superiore.

Inoltre, le relazioni stabili a livello affettivo, sono fondamentali perché dotano gli individui della cosiddetta "resilienza", ovvero, quella capacità di resistere agli stress ambientali senza subire un tracollo psico-emotivo. Evidentemente, quanto più il piccolo si sente al sicuro nel nido familiare, protetto e amato, tanto più sarà disponibile nei confronti del mondo circostante, curioso di ciò che non conosce, disposto a concentrare tutte le sue energie per imparare e approfondire. Viceversa, un bimbo non amato, o che tale si senta, svilupperebbe una disfunzione nel gene della serotonina, manifestando, quindi, tendenza alla depressione e alla chiusura.

Questione di biochimica cerebrale, di cui, tra l'altro, si parlerà in questi giorni, ad un convegno presso l'Università La Sapienza di Roma, intitolato "Evoluzione, emozione, linguaggio, coscienza".



DISTRATTO UN'ORA SU DUE LA VERA FUGA DEL CERVELLO / LA TESTA TRA LE NUVOLE

Da La Repubblica — 12 novembre 2010

di *ELENA DUST*

Che fascino avrà mai la realtà, di fronte alla fantasia. Sembra che il presente per il nostro cervello sia una gabbia da cui fuggire. La metà del tempo in cui siamo svegli la trascorriamo infatti pensando ad altro rispetto all'attività in cui - apparentemente - siamo concentrati. All'università di Harvard si sono divertiti a tracciare una mappa delle divagazioni della mente, o "mind wandering". Lo studio di Matthew Killingsworth e Daniel Gilbert esce oggi su Science e conclude che: "A differenza degli altri animali, l'uomo trascorre gran parte del tempo pensando a cosa non sta accadendo attorno a lui, contemplando eventi che sono avvenuti nel passato, che potrebbero avvenire nel futuro o che semplicemente non avverranno mai". La divagazione, secondo i ricercatori, è il modo operativo dominante del cervello, quello che si instaura in automatico quando proprio non siamo costretti a impegnarci. Da distratti trascorriamo il 46,9 per cento delle nostre giornate e c'è una sola attività in cui scendiamo al di sotto del 30 per cento: quella sessuale. Lavoro, computer, televisione e conversazione sono gli sfondi ideali per la divagazione. Fare sport, giocare, ascoltare la radio, prendersi cura del proprio corpo o dei figli sono al contrario compiti che mantengono la mente relativamente aderente alla realtà. «In questo non c'è nulla di strano. Il mind wandering è tanto diffuso perché fermare il pensiero è impossibile. Il cervello umano è fatto per lavorare senza posa», spiega Maria Brandimonte, autrice per Il Mulino del libro "La distrazione" e docente di psicologia dei processi cognitivi all'università Suor Orsola Benincasa di Napoli. «Più è impegnativo il compito che svolgiamo, più la nostra mente incontrerà spunti interessanti da inseguire, strade alternative da percorrere. La concentrazione resta più alta nelle attività che ci coinvolgono emotivamente, come quella sessuale». Per seguire il corso dei pensieri dei loro 2.250 volontari, gli psicologi di Harvard hanno usato uno strumento del tutto nuovo per la loro disciplina: l'iPhone, con un'applicazione messa a punto apposta per loro. Durante la giornata, i soggetti studiati dovevano ripetutamente comunicare via web l'attività che stavano svolgendo e confessare quanto fossero distratti. Spesso (42,5 per cento dei casi), la mente era attratta da divagazioni piacevoli. Nel 26,5 per cento dei casi la distrazione riguardava pensieri sgradevoli e nel 31 per cento dei casi l'immaginazione era neutra. Nel complesso, il non riuscire a concentrarsi provocava senso di frustrazione, tanto che i due ricercatori hanno intitolato il loro articolo "Una mente che divaga è una mente triste". Sarà questo il motivo, suggeriscono gli autori, per cui "molte filosofie e religioni insegnano che la felicità consiste nel vivere il presente, addestrando i praticanti a concentrarsi, a restare "qui e ora" e resistere alle distrazioni". In effetti, un'altra attività oltre al fare l'amore si è rivelata impermeabile ai pensieri sporadici: la preghiera unita alla meditazione.

IL CIBO È LA DROGA BUONA DEL CERVELLO

di ANGELO AQUARO

Da La Repubblica del 18 ottobre 2010

NEW YORK - Vi siete mai chiesti come fa quel collega di ufficio a saltare la pausa pranzo e sgranocchiare solo cioccolato? E quell'altro che a metà giornata manda giù soltanto un gelatino? Per non parlare di tutte quelle file davanti alla macchinetta del caffè... Ok, non lo scopriamo mica adesso che cioccolato e caffeina danno quel kick in più - quella spintarella - che ti fa sentire in forma e sulla palla. Ma se vi spiegassero perché tutto questo avviene forse guardereste a quei colleghi (o a voi stessi) con occhi diversi. Siamo tutti tossicodipendenti, spiega il professor Gary Wenk dell'Università dell'Ohio. Il neurobiologo ha appena mandato in libreria uno studio, "Your Brain on Food", che evidentemente solo per una distrazione della narcotici non è già finito sotto sequestro. «Il confine tra ciò che viene considerato cibo e ciò che viene considerato droga sta diventando sempre più difficile da definire» sentenzia il professore. E non si tratta soltanto di spezie. Perché il connubio tra droghe e cibo condiziona anche la dieta di tutti i giorni. Per esempio patate, pomodori e broccoli, che non sono né proibite né proibitive, contengono solanina e alfa-cachonina, che possono favorire l'azione dell'acetilcolina, la sostanza chimica «che è vitale per la formazione della memoria»: consigliate dunque a tanti studenti che alla vigilia degli esami si ammazzano di pillolette. E le fave? Avete mai pensato alla felicità che vi può dare un bel piatto di fave? È perché contengono L-Dopa, che produce dopamina, che favorisce il senso di benessere. La dieta del professor Wenk ha subito scatenato l'attenzione del New York Post. Per la preoccupazione del professore costretto a mettere le mani avanti: «Purtroppo tutto quello che fa bene al cervello spesso fa male al resto del corpo». Malauguratamente, per esempio, il cervello chiede zuccheri e carboidrati di primo mattino: con tutto quel che segue per la salute generale - a partire dall'ingrassamento garantito. Ma questo è il meno. Prendete, per esempio, la noce moscata. Contiene miristicina, che chimicamente è simile alla mescalina e all'anfetamina. Ovviamente dipende da quanto ne prendete: se ne mandate giù un intero flacone potreste avere effetti allucinogeni degni dell'Lsd. Non solo: ha pure un altissimo valore afrodisiaco. E però... «Chiedetelo a quel mio studente che ha provato a farsi di noce moscata. Voleva passare tutta la notte a letto con la sua bella e invece l'ha trascorsa al gabinetto». Perché la noce moscata è un killer e colpisce con un'arma terribile: la diarrea. Siamo tutti tossicodipendenti. E non siamo soltanto noi adulti a rincorrere i piaceri proibiti. Perché credete che i bebè si attacchino al seno della mamma? Perché il latte contiene un oppiaceo e il loro corpicino non ha ancora sviluppato quella barriera presenti nel sangue degli adulti - e che impediscono ai più grandi di inebriarsi di mozzarelle. Resta da chiedersi com'è possibile che la dieta abbia questa influenza sul nostro corpo. Spiega il professore che «il cibo, come molte delle nostre popolarissime droghe, viene dalle piante o dagli animali. E gli ingredienti nelle piante e negli animali sono simili se non identici ai neurotrasmettitori che il nostro cervello utilizza». Domanda successiva: ma com'è possibile che piante e animali usino le nostre stesse sostanze chimiche?



«Le piante producono sostanze chimiche capaci di influenzare il nostro cervello perché condividono con noi la storia dell'evoluzione sul nostro pianeta». Veniamo tutti da lì: in fondo la diversità tra noi e quella barretta di cioccolato sta soltanto in qualche milione di anni di differenza. E questo sì che è davvero allucinante.



Fatti della vita

Marta Dall'Acqua (corso CO9) ci presenta sua figlia, Beatrice Sofia.

Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte

(a cura di Silvia Lorè: loresilvia@libero.it)

LA STRA-ORDINARIETA'*

*La poesia non è un senso ma uno stato, non un capire
ma un essere*

Cesare Pavese, *Il mestiere di vivere*

La dimensione poetica, supportata dalla dimensione simbolico-immaginativa, permette di accedere al piano della stra-ordinarietà.

Nelle dipendenze patologiche è spesso riscontrabile un elemento che riconduce all'ideale di vivere esperienze di straordinarietà, di alterazione dello stato usuale di coscienza, di estasi. Ciò è evidente nelle dipendenze più riconosciute, come quelle legate a sostanze stupefacenti e all'alcolismo¹ ma l'elemento "estatico" è riscontrabile anche nelle nuove dipendenze, il GAP, lo shopping compulsivo, il workholism, ecc. Come sostiene Zerbetto "Non c'è cultura che non contempra l'uso della droga. L'uomo ama giocare con la propria coscienza, modificare gli stati di coscienza. Anche il digiuno, la trance, la danza producono alterazioni dello stato di coscienza",² aggiungendo, inoltre, che in tali esperienze di ampliamento della coscienza è riscontrabile un aspetto di automedicazione che rende ragione della loro pratica e diffusione³.

Vale la pena di segnalare che gli stati alterati di coscienza non sono per forza indotti o creati artificialmente, fanno parte della nostra vita quotidiana ed ognuno di noi li ha già sperimentati. Essi sono: gli stati di sogno, gli stati transitori tra sonno e veglia, gli stati ipnotici, la trance, l'estasi⁴. Abraham H. Maslow ha elaborato il concetto di "peak experience" ovvero "esperienze di vertice", ritenendo che ogni persona può fare esperienze passeggere di forte intensità, in cui si sente più integrata e ha l'impressione di avere un'intuizione, una rivelazione particolare o di trovarsi in estasi: tali esperienze avrebbero talora una connotazione religiosa e si troverebbero all'origine di ogni religione, ma spesso avrebbero un carattere puramente profano, rappresentando un progresso sulla via dell'autorealizzazione, uno strumento importante per la conoscenza di sé e per lo studio dei fenomeni di espansione della coscienza.

Peraltro, l'esperienza estatica non è disgiunta da quella dell'angoscia, anzi, l'estasi può essere considerata come l'altra faccia dell'angoscia, dell'ansia, dell'esperienza panica.

In entrambi i casi la percezione è quella di "perdere il controllo", quello della ragione, in primis, e di entrare in una dimensione altra rispetto a quella in cui normalmente siamo immersi. "Estasi e panico, contrariamente all'apparenza, presentano una comune natura originaria, relativa all'andar fuori' (associabile anche alla follia) ovvero all'uscita,

* Tratto da *L'elemento poetico come strumento di cura*, Tesi di Counseling di Silvia Lorè, 2010.

¹ A questo proposito risultano illuminanti le riflessioni di Galimberti: "Può essere che la droga sia diventata un problema non per la sua composizione chimica, ma per il fatto di essere stata sottratta al mondo mitico-rituale – in cui è sempre circolata con la facilità e la semplicità con cui si esprimono tutte le abitudini della vita quotidiana – per essere inserita in un mondo scientificamente determinato in cui la ritualità, che cadenza comunque la vita dell'uomo, non trova più la sua andatura". U. Galimberti, *Parole nomadi*, Feltrinelli, Milano, 1994, pp. 55-56.

² R. Zerbetto, *Workshop sulle Dipendenze*, Milano, 27.11.2005, miei appunti.

³ Se noi ci sentiamo attratti da certe esperienze è perché, in un certo senso, le abbiamo già vissute (esperienze prenatali), ibid.

⁴ Albert Hofmann scrive: Questa classe di droghe, comunque le si voglia definire – allucinogene, psichedeliche o enteogene – può realmente provocare, date certe condizioni esterne ed interne, una totale esperienza mistica simile all'*unio mystica*... Una siffatta trasformazione [il cambiamento necessario in direzione di una consapevolezza totale] può senza dubbio avvenire anche senza impiego di droghe, spontaneamente nel caso di soggetti particolarmente privilegiati, oppure in conseguenza di determinati tipi di meditazione". A Hofman, *Imisteri di Eleusi*, Stampa Alternativa, 1993, pp. 14-16.



repentina ed imprevedibile, talvolta addirittura violenta, da una percezione nota ed ordinaria della vita e della realtà. In entrambe le situazioni il soggetto fa esperienza di una dimensione insolita, eccezionale, al di là di qualsiasi riferimento che possa fungere da ancoraggio al conosciuto⁵.

E' inoltre ipotizzabile che il panico e, in particolar modo, il "panico di vivere l'attacco di panico", riveli un inconsapevole desiderio di reiterare l'esperienza che, per quanto dolorosa, ha veicolato vissuti di straordinarietà tale da volerli rivivere: "La situazione paradossale di chi soffre di attacchi di panico sta nel suo essere, per natura, potenziale sperimentatore di estasi, ovvero di sentimento oceanico: dunque qualcuno che non può accontentarsi (anche se lo vorrebbe tanto!) di una presunta 'normalità' o percezione prevalentemente ordinaria di sé e del reale"⁶. Nell'ottica della psicologia archetipica hillmaniana, l'attacco di panico è l'evento che introduce il numinoso nella nostra vita e che perciò stabilisce un legame con il divino: "L'angoscia e il desiderio sono nuclei gemelli dell'archetipo di Pan... La saggezza è quella del corpo che entra in connessione col divino, come il panico con Pan, con la stessa intensità descritta nelle visioni sessuali dei Santi. Infatti dove c'è panico, lì c'è anche Pan... Il panico, soprattutto di notte quando la cittadella s'oscura e l'eroico io dorme, è una diretta *participation mystique* alla natura"⁷.

La poesia è una forma di ebbrezza estatica, risponde ad una esigenza di eccezionalità, di estasi, di ebbrezza di cui ogni individuo è portatore.

La poesia, e l'arte in genere, rispondono ad un'istanza di aspirazione al simbolico e, quindi, al sacro.

Lo spazio poetico è spazio sacro in quanto consente di riconoscere tra i fenomeni legami non visibili all'occhio del "profano", di colui che è immerso nella quotidianità.

Guardare in trasparenza, con lo sguardo dell'anima, significa cogliere la straordinarietà in cui siamo spesso inconsapevolmente immersi, riconoscere il nostro essere "sacri", in quanto naturalmente e irriducibilmente individuali e, insieme, partecipi di tutta la realtà fenomenica. Riconoscerci tali significa non sentirsi soli, riallincarci al cosmo, attribuire un senso alla nostra esistenza.

In questa prospettiva, occorre riconsiderare la poesia nella sua accezione di poesia orfica, poesia affrancata dall'estenuante ipertrofia cerebrale e letteraria e ricondotta al suo spirito di poesia sciamanica: "Il poietés discende agli inferi della psiche (così Dante, Rimbaud, Goethe) e ne riemerge per offrire alla collettività il frutto del suo esperiri"⁸. Occorre, ancora, "rigenerare la poietiké téchne alla luce di quello spirito mistico-iniziatico, magico, incantatorio, eleusino, e insieme raffinato, adogmatico, libero"⁹. In maniera pregnante scrive Carotenuto: "L'individuo creativo, per eccellenza l'artista ma non solo lui, vive spesso drammaticamente la tensione che lo muove, proprio perché il prodotto artistico è figlio di un lungo travaglio e di una estenuante malattia creativa». Naturalmente non è sempre così, ed esistono fasi altamente creative, produttive, in cui l'artista riesce a generare con facilità le sue creature. Ma più spesso l'opera richiede dal suo creatore un'«immersione nel caos»: le notti oscure, le confusioni, gli scompigli, le aridità, la depressione... Effettivamente, gli sciamani, i mistici, gli artisti, certi filosofi, conoscono una fase di malessere profondo che spesso segue un periodo di intensa ricerca di un'idea o la lenta maturazione di un tema drammatico. Malessere e sollievo, sprofondamento negli abissi e riemersione da tale caoticità; l'artista è colui che è capace di «morire psicologicamente» inghiottito dal vortice della depressione e rinascere arricchito di idee, forza, vitalità straordinarie. Anche quando... egli riesca a condurre un'esistenza definibile come «normale», il richiamo, il grido, della sua anima sono più intensi di qualunque altro interesse, al punto che spesso l'artista appare agli occhi del collettivo una persona «strana», «imprevedibile», per lo più assente, distratta. La condizione di solitudine, di distanza dalla vita, che si prova è fra le prove più terribili che sia dato di vivere, perché ciò che sembra venir perso

irrimediabilmente e il senso dell'appartenenza al mondo e la possibilità di «condividere» la propria visione della realtà. Ci si percepisce come portatori di follia, come condannati a una solitudine cosmica. Gli individui chiamati a fare queste esperienze sanno cosa significa sprofondare nel caos che ha preceduto la creazione del mondo"¹⁰.

La scrittura della poesia è tutt'altro che aliena dall'esperienza dell'estasi cui rimanda la tradizione mistico-iniziatica.

Il fenomeno dell'espressione artistica associata alla ricerca dell'alterazione dello stato di coscienza è ben documentato dalla letteratura e l'esperienza estatica, come è stato detto, è elemento costitutivo della natura umana che su tale esperienza gioca la sua propensione alla autodistruttività piuttosto che non alla ricerca del piacere nutritivo e vivificante.

C'è quindi un rapporto stretto tra poesia e sciamanesimo, nonché tra poesia e magia ed è in tale rapporto che deve essere individuato il valore terapeutico della poesia.

I canti degli sciamani erano funzionali alla cura rivolta ad un singolo individuo o all'intera comunità: "Un tempo, la funzione terapeutica dello sciamano era concepita come un tutt'uno con la funzione poetica, con la funzione musicale e con la funzione, in genere, teatrale: un tempo non si facevano distinzioni, dunque l'arte doveva guarire.

⁵ A. Galotti, Estasi e panico, www.geagea.com, 2001

⁶ Ibidem.

⁷ J. Hillman, *Saggio su Pan*, Adelphi, Milano, 1977, p. 70 – 74.

⁸ A. Tonelli, Sulle tracce della sapienza, www.athenaweb.org, 2006-2007.

⁹ Ibid.

¹⁰ A. Carotenuto, *Distruzione, caos e il rischio creativo*, Roma, pp.123-124



Un'arte che non era in grado di guarire era considerata inutile, era considerata come uno scialo di immagini che non rispondeva a nessun fine¹¹.

E nota la concezione aristotelica sulla funzione catartica della tragedia che raggiunge il suo fine terapeutico tramite un meccanismo di identificazione tra attore e spettatore.

A tal proposito A. Seppilli osserva che "questa cura letteralmente omeopatica¹², che risana dalle passioni portando all'estremo le passioni stesse, affonda le sue radici in antichi rituali magico-orgiastici, come quelli coribantici. Aristotele, che pure muove da un punto di vista non magico, ne doveva essere cosciente. Egli sapeva dell'arcaico, temibile fondo magico da cui la *poiesis* aveva avuto principio. In origine la poesia ebbe una funzione centrale nella società, in virtù della sua possente carica magica¹³.

Risulta particolarmente interessante il collegamento operato dall'autrice tra magia, linguaggio e poesia: "la stessa pratica della magia, che presuppone la capacità dell'uomo di entrare in contatto, evocare e quindi governare forze impercettibili dai sensi al fine di produrre fenomeni di varia natura. È appunto a un contesto di assidua *evocazione* di entità soggiacenti al molteplice sensibile che va riferita l'antica *vocazione* alla poesia, in quanto il poeta dev'essere, anzi tutto, un *conoscitore dei nomi giusti*"¹⁴.

Il potere e l'autorevolezza del poeta sono quindi legati alla conoscenza della parola giusta. "Il poeta, così, si erge a figura tanto più assiale e ineludibile di una comunità quanto più perfetta è la conoscenza ch'egli dimostra delle parole essenziali"¹⁵.

In queste osservazioni è rintracciabile il senso della funzione terapeutica della poesia, che coincide quasi sempre con la sua godibilità estetica, la quale è da ricondursi non tanto e non soltanto allo sfogo torrenziale, quanto all'individuazione della parola, di quella parola, e non altra, che dice ciò che si sta vivendo e sperimentando.

L'esperienza poetica e il processo di creatività che la sottende è leggibile come ricerca, all'interno dell'esperienza immaginale, della parola che denota il mito entro il quale ci rappresentiamo in un determinato momento della nostra vita.

"La sofferenza provocata dal disturbo ha fine quando viene scoperto il mito che il disturbo mette in scena"¹⁶.

Nel corso di una terapia "se le cose procedono bene, analista e paziente scrivono insieme una sorta di racconto, a fondamento del quale è un mito in azione. Questo mito vissuto fornisce le parole del racconto. Farlo emergere è il lavoro comune"¹⁷.

Questa prospettiva apre la strada ad una considerazione del malessere psichico che si sottrae al filtro delle categorie diagnostiche e accentua la criticità dell'assunto che considera la psicoterapia come scienza. Il sentirsi depressi o ansiosi – fintanto che ciò non produca effetti devastanti, è ovvio – è una condizione, in prima istanza, squisitamente umana, e non necessariamente patologica. A meno che non si voglia aderire completamente a quel sistema di categorie oppostive che contrappongono, in primis, la normalità all'anormalità.

Calloni ci ricorda che: "Non è obbligatorio vedere la tristezza o la *depressione* come *malattie* da *normalizzare*, certi eventi bio-chimici e psichici della vita possono essere considerati momenti *di passaggio*, dai quali rinascere con nuove energie. Si può certo imparare ad affrontare in modo non passivo i momenti più cupi della nostra esistenza e a farne un preludio di una *rinascita* radiosa.

In un mondo in cui dilaga l'ansia della guarigione, in forme scientifiche o creative, la nonterapia è l'arte di vivere la propria bellezza; la quale è anche turba, limite, peccato, fragilità e mancanza. Amare se stessi: questa è la sfida della nonterapia. Provare piacere nell'interpretare se stessi è la rivoluzione più positiva che si possa compiere"¹⁸.

«Tu sei come una terra
che nessuno ha mai detto.
Tu non attendi nulla
se non la parola
che sgorgnerà dal fondo
come un frutto tra i rami.
C'è un vento che ti giunge.
Cose secche e rimorte
t'ingombrano e vanno nel vento.

¹¹ Elémire Zolla, *Il concetto di liberazione in vita*, www.emsf.rai.it, 1996.

¹² Anche per Hillman: "Il dio che porta alla pazzia può anche liberarci da essa. Il simile cura il simile... Sia Pan che Asclepio guariscono per mezzo dei sogni". J. Hillman, *Cit.*, p. 127.

¹³ Anita Seppilli, *Poesia e magia*, Torino, Einaudi, 1962

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Selene M. Calloni Williams, *Il metodo simboloimmaginale*, www.nonterapia.ch, 2007

¹⁷ A. Romano, *Psicoterapia e fare poetico*, appendice a *Musica e psiche*, Bollati Boringhieri, Torino, 2000.

¹⁸ Selene M. Calloni Williams, *Cit.*



Membra e parole antiche.
Tu tremi nell'estate».

Da Cesare Pavese, *Poesie del disamore*.

Lascia
Dilagare il mio cuore.
Slegami dalle rocce.
Devo correre
Tra le mie mille vite
Incastrate.
E nelle eco
Infinite
Il suono
Di tutti i mondi.

Silvia L.

Considero Valore

Considero valore ogni forma di vita,
la neve, la fragola, la mosca.
Considero valore il regno minerale, l'assemblea delle stelle.
Considero valore il vino finché dura il pasto,
un sorriso involontario, la stanchezza di chi non si è risparmiato,
due vecchi che si amano.
Considero valore quello che domani non varrà più niente,
e quello che oggi vale ancora poco.
Considero valore tutte le ferite.
Considero valore risparmiare acqua,
riparare un paio di scarpe,
tacere in tempo,
accorrere a un grido,
chiedere permesso prima di sedersi,
provare gratitudine senza ricordarsi di che.
Considero valore sapere in una stanza dov'è il nord,
qual è il nome del vento che sta asciugando il bucato.
Considero valore il viaggio del vagabondo,
la chiusura della monaca,
la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.
Considero valore l'uso del verbo amare
e l'ipotesi che esista un creatore.
Molti di questi valori non ho conosciuto.

Erri de Luca, "Opera sull'acqua e altre poesie", Einaudi, 2002.

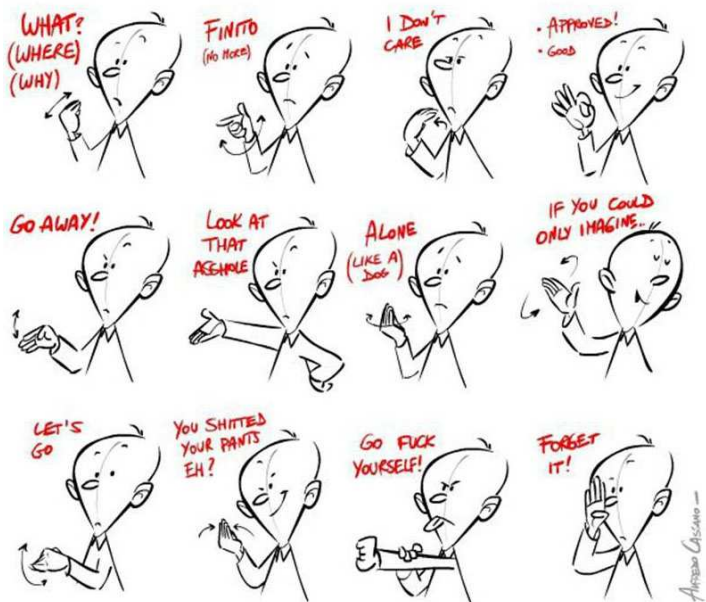
Witz e Giochi ***per sorridere un po'***

Quando si ride ci si lascia andare, si è nudi, ci si scopre. Quando uno ride, vedi un po' la sua anima. E poi quando si ride ci si muove, ci si scuote, come un albero, e si lascia per terra le cose che gli altri possono vedere e magari cogliere. Gli avari e coloro che non hanno niente da offrire, infatti, non ridono.

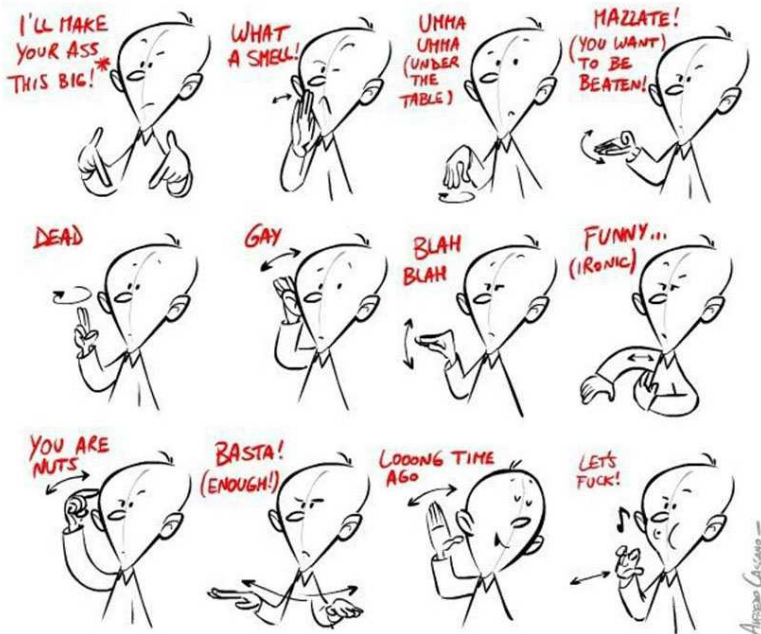
Roberto Benigni



- ITALIAN POPULAR GESTURES -
(JUST A FEW.)



- ITALIAN POPULAR GESTURES -
CHAPTER II



* THE HANDS DISPLAY THE SIZE OF THE ANUS.

- ITALIAN POPULAR GESTURES -
CHAPTER III

