



CSTG-Newsletter n.55 gennaio 11

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt



<i>Edit</i>	1
<i>Topic</i>	3
<i>Scuola e dintorni</i>	6
<i>Eventi</i>	6
<i>Lavoro</i>	8
<i>Segnalazioni</i>	9
<i>Perls's pearls</i>	12
<i>Risonanze</i>	12
<i>Cerco & Trovo</i>	12
<i>Visti e letti</i>	13
<i>Da giornali e riviste</i>	14
<i>Periegesi</i>	17
<i>Poiesis</i>	18
<i>Witz e Giochi</i>	19

Edit

Eccoci all'inizio del Nuovo Anno che auguro ricco di cose buone a tutti. Nello specifico del nostro piccolo:

- Diamo lo spazio del *topic* alla trascrizione della **conferenza tenuta da Claudio Naranjo a Milano l'11 dicembre sul tema: "Una nuova educazione per superare la mente patriarcale"**. Si tratta di una prima stesura tratta da appunti miei e di Alessandra Callegari e che vi invitiamo a tenere per uso interno in attesa di una possibile revisione e pubblicazione a cura dell'Autore. La ricchezza degli spunti presentati ci ha indotti a farla girare per venire incontro a coloro che non hanno potuto partecipare di persona. Nell'occasione ringrazio Vincenzo d'Ambrosio che ha coordinato l'evento che ha avuto anche il sostegno ed il patrocinio della nostra Scuola. Su un tema così complesso propongo di attivare un dibattito che comparirà, se ci sono spunti in proposito, nella rubrica "dibattito aperto" curato da Silvia Ronzani alla quale vi invito ad inviare eventuali contributi

- **Diamo il benvenuto agli Allievi che iniziano con gennaio i corsi di psicoterapia e di counseling.** Coloro che hanno concluso la frequenza si preparano alle sessioni di esame del primo fine settimana di marzo. Un bocca al lupo a tutti! E con l'augurio di mantenere viva la curiosità per la conoscenza ... di sé e del mondo anche dopo il completamento del ciclo formativo!

- E' confermata la **presenza a Milano di Erving Polster per l'ultimo fine settimana di maggio (28 e 29)**. Siamo davvero felici di poter avere questo grande maestro della Gestalt terapia, sicuramente tra le figure più rappresentative a livello internazionale. Ci offrirà un paio di giorni di approfondimento sulla terapia e una presentazione dei Focus Groups, una modalità per esportare l'approccio gestaltico al di fuori del tradizionale setting terapeutico

- Il 5 e 6 Maggio avrà luogo un importante **Expert Meeting tra rappresentanti didatti e psicoterapeuti professionisti della FIAP**. A me è stato chiesto di coordinare con il collega Petrini il lavoro di gruppo sui rapporti tra Psichiatria e Psicoterapia. Non sembra adeguato, infatti, che coloro che escono da una scuola di specializzazione in psichiatria (che attualmente rispecchiano attualmente un orientamento prevalentemente biologico) siano automaticamente inseriti nell'albo degli psicoterapeuti. Nella legislazione di altri paesi, si richiede infatti agli psichiatri una formazione distinta nella psicoterapia

- Vi invito a prendere visione anche del **Congresso di Palermo del dicembre 2011** che prevede delle quote di partecipazioni agevolate per chi si prenota con sufficiente anticipo

- Sono a disposizione, in Segreteria, le composizioni dei **Gruppi di psicoterapia**. Gi stessi sono aperti ad allievi, ex-allievi, ma anche a persone esterne interessate. Si prevede in ogni caso un colloquio con i conduttori dei gruppi. La frequenza alla terapia di gruppo viene accreditata come percorso esperienziale per coloro che sono interessati al **Master nelle conduzione di gruppo per il 2011** le cui date verranno comunicate a breve. In aggiunta verranno attivati nel 2011 il **Gruppo di supervisione su Dipendenze e Gioco d'azzardo** ed il **Gruppo sulle Relazioni intime** accreditato come parte esperienziale del Master in Terapia della Coppia e Relazioni intime di prossima definizione.



- Una buona notizia ci è giunta per Natale dalla regione Toscana. Contrariamente a quanto a più riprese anticipato, pare **venga rinnovato per il quinto anno il sostegno economico al Progetto Orthos per giocatori d'azzardo**. Nell'insieme abbiamo completato 14 moduli a Siena e due a Milano per un totale di 142 utenti. Un numero molto consistente in considerazione della estrema difficoltà di agganciare questo tipo di patologia in un programma terapeutico approfondito e di lunga durata come è quello che noi proponiamo. Nell'incontro del 5 dicembre hanno partecipato una cinquantina tra ex-utenti e familiari. Le testimonianze di una vera "metanoia" nella vita di molti sono state davvero toccanti. Le difficoltà, ovviamente, non mancano. Ma per coloro che sono motivati al cambiamento, Orthos rappresenta una formidabile occasione di "svolta" esistenziale.

- Come annunciato, prosegue l'attività dello **Sportello sul Gioco d'azzardo** patologico che ci è stato commissionato presso il Terzo Circolo. Coloro che sono interessati ad avere informazioni per replicare in altri contesti questa innovativa esperienza possono contattare Carla Basciano (carla.ba1@tinit.it).

- Si riproporranno anche nel 2011 **i Moduli intensivi su Corpo e immagine, Ansia e panico, Dreamwork e archetipi** di cui seguirà la comunicazione analitica delle date. Coloro che sono interessati a promuovere **iniziative presso la Sede residenziale di Noceto** sono pregati di farlo entro metà gennaio allo scrivente al fine di poter pubblicare il calendario annuale

- **Per i periodi non occupati dai Corsi residenziali, la struttura di Noceto si propone di divenire un luogo di studio, di riposo, di meditazione e cura** per chi:

- vuole lavorare alla propria tesi o scrivere la propria autobiografia
- affrontare passaggi esistenziali critici in un luogo silenzioso e che garantisce forme di terapia e di accompagnamento mirate sulle necessità
- dedicarsi alla esplorazione di forme espressive di Gestalt Art
- seguire un programma di "alleggerimento" dietetico consolidando le conquiste di un residenziale sulla riduzione del peso
- smettere di fumare o di drogarsi ... (ognuno sa da che cosa) compresi gli psicofarmaci (dietro consenso del medico curante)
- meditare e fare un po' di esercizio nel bosco o fare il bagno nelle acque termali
- non ha voglia di fare niente, ma di "fare niente"

- Sabato 15 gennaio, dalle ore 20 e 30 presso il Teatro Sales dei Salesiani di via Copernico verrà presentata **"La vera storia di Daimon, il cavallo bardato"**. Itinerario emotivo, musicalteatraldanzante, in 14 scene di Clara Bedoni Consolandi. Uno spettacolo di grande "godibilità", ve lo assicuro con musica (composta dall'autrice), atmosfere, incontri, emozioni, sentimenti, cambiamenti, fatiche, smarrimenti, condivisioni, gioie, dolori, di un percorso gestaltico (quello appunto concluso l'anno scorso da Clara e dal suo corso). Gli attori? Sara Bergomi, Riccardo Sciaky, Riccardo Zerbetto i tutor e gli allievi del CO 08. Backstage di Meki Bogarelli Massa. Credetemi: merita. E possiamo farne un'occasione di festa creativa per tutti noi. Non mancate e potete portare anche amici e parenti sino al 4° livello di parentela. L'ingresso è gratuito. Vale a dire offerto da Clara che ringraziamo!

- nel contesto della periegesi del prossimo anno (il cui programma è già stato pubblicato sul numero precedente) **il 10 Settembre 2011 si svolgerà la Giornata di studi su "ARIANNA, dalla vicenda mitica alla sindrome clinica"** promossa dal CSTG e dal gruppo "Periegesi del mondo antico". Il luogo dell'incontro, l'isola di Naxos, è quello dove il racconto mitico narra che Arianna, regina del labirinto venne abbandonata da Teseo dopo averlo aiutato a uccidere il fratello, il Minotauro. Andata successivamente in sposa a Dioniso ebbe altre vicende nelle quali ... poterci perdere. Chi può, non manchi questa occasione. Segue il programma della Giornata alla rubrica Periegesi

- A seguito della **Giornata su "Tibet e autodeterminazione dei popoli"** è stato concordato l'avvio di una indagine conoscitiva (opinion poll) grazie alla collaborazione con l'Istituto di ricerche CIRCAP dell'Università di Siena. L'obiettivo è di distribuire ad alcune migliaia di indirizzi di posta elettronica di tibetani in esilio un questionario che dia loro la possibilità di esprimere il loro orientamento circa il cruciale punto critico: chiedere l'autonomia (che ora non viene data) o reclamare la perdita indipendenza. Un obiettivo sicuramente ambizioso ma che rappresenta un segnale concreto di progresso nel processo di democratizzazione del popolo tibetano, almeno della componente che si trova in esilio.

- Le foto sono tratte da uno splendido autunno nei parchi di Utrecht in Olanda

- E come augurio per il 2011 una frase di Bukowski «Scrivere poesie non è difficile; è difficile viverle.»



Topic

CONFERENZA DI CLAUDIO NARANJO "UNA NUOVA EDUCAZIONE PER SUPERARE LA MENTE PATRIARCALE"

Milano, sabato 11 dicembre 2010

(testo raccolto da Alessandra Callegari e Riccardo Zerbetto)

Il mio interesse per l'educazione è nato a seguito della constatazione che la crisi dell'educazione va di pari passo con la crisi del mondo. E il problema del mondo è il problema del degrado della coscienza umana. Come si può migliorare la coscienza di tante persone? Come agire a questo livello se non attraverso l'educazione? Solo l'educazione può darci una speranza. Si può prevenire il degrado creando un'educazione innovatrice, per avere delle generazioni future più sagge e più benevole, ovvero delle persone meno problematiche.

Ma è un fatto che le persone problematiche, come le persone matte, non riconoscono di essere problematiche... Noi stessi siamo il problema, eppure vorremmo che i nostri figli fossero come noi! La nostra mancanza di saggezza si trasmette come una malattia.

Anche l'idea della problematicità nel mondo non è scontata: è un po' come l'Idra, il mostro a più teste che si riproducevano quando venivano tagliate. La scoperta che il mondo è sbagliato e va male crea una cultura diversa. Ma in genere l'autorità tende a voler soffocare questa visione. Negli anni Sessanta in America si è avvertita una spinta innovativa e di qui la reazione iperconservativa che ne è seguita. Il criptofascismo del mondo è una reazione a questa intuizione che c'è qualcosa che non va, "qualcosa di marcio", come diceva Amleto.

Nell'antichità si era più consapevoli del tema della "caduta" (che non è solo un mito giudeocristiano e biblico, ma anche greco, indiano e mesoamericano). L'idea di una età dell'oro, seguita da un'età d'argento e poi di bronzo e da un'età del ferro, che è poi la nostra, è stata soppiantata dopo Darwin dall'idea del progresso tecnologico: la speranza nel progresso è un'eco del darwinismo.

Ma mi sembra che negli ultimi decenni si vada di peggio in peggio: lo scenario planetario evoca una terribile decadenza del pianeta, specie a partire dagli anni Ottanta. Negli anni Sessanta c'era ancora l'idea di una Nuova Era, ma oggi assistiamo a una vera e propria morte culturale, a un degrado generalizzato: esiste addirittura una enciclopedia dei problemi del mondo, che contiene ben 8.000 voci. Ho partecipato a diverse riunioni del Club di Roma negli Stati Uniti e anche in quel contesto si è evidenziato chiaramente che non si considerava il fattore "umano".

Ma qual è dunque la radice di questo malessere? L'idea di una radice profonda del nostro disagio è molto antica. Quando il Buddha parla della condizione umana allude a uno stato di illusione e di cecità legata a un eccesso di desiderio e della sua controparte, l'avversione. Queste passioni, l'avidità e il suo contrario, vengono dall'ignoranza. Anche in Socrate l'ignoranza viene individuata come radice del male e della distruttività. Oggi si parla di fattori economici e sociali, ma non si parla abbastanza di questo fattore della cecità.

La nevrosi, come la chiamava Freud, è universale, ma questa sua visione non è evidente nei suoi scritti, piuttosto la s'intravede. Alla fine della sua vita Freud individua il problema nella civiltà stessa, ed è una scoperta tragica: la civiltà è necessaria, dice, perché non siamo persone "buone", e abbiamo bisogno di un freno che contenga l'eros. Marcuse ha ripreso questo tema: la civiltà è come un freno alla pulsione animale e istintiva, che non può essere felice perché oppressa dalla vita civilizzata, il cui regime poliziesco crea infelicità. È proprio vero che le vicissitudini dell'istinto sono strane...

Freud usa il termine "inconscio" ed è d'accordo con Buddha sul tema dell'ignoranza e della cecità, che reifica come "inconscio". Freud e Buddha identificano questo "non voler vedere" in modo non molto diverso, come forza antiistintiva, come privazione di libertà. Questo punto di vista è compatibile con un altro tema, che è alla base della mia concezione, ovvero che il nocciolo del male della civiltà sia la mente patriarcale. Infatti quando si parla di grandi civiltà classiche (pensiamo a quella indiana, cinese, egizia...) si parla sempre di società patriarcali. Ma oggi sappiamo che tale società non è un frutto naturale della condizione umana.

Grazie all'archeologia, possiamo disporre di ricostruzioni ipotetiche di queste società, e le conosciamo meglio. L'archeologia ci rivela le tremende rovine causate dalle guerre che hanno avuto origine più o meno 6000 anni fa, e ci permette di rintracciare le radici della storia della disuguaglianza. Prima di allora non c'erano violenza organizzata né disuguaglianza, ma ne troviamo le tracce a partire dalle prime tombe indoeuropee, ovvero dalle popolazioni indoariane.

Chi erano gli ariani? Popoli provenienti dalla steppa russa, da quella che oggi potremo identificare con l'Ucraina e parte della Russia. Come sono riuscite a dominare il mondo? Pare che questi nomadi poderosi abbiano scoperto la possibilità di addomesticare il cavallo e che a un certo punto siano riusciti a sopraffare e vincere le culture matriarcali. Questo non solo con i cavalli, ma con la metallurgia, che ha permesso loro di costruire carri da guerra e per il trasporto di beni e merci attraverso le grandi pianure, consentendo di sopravvivere in grandi aree, spostandosi dalle steppe senza cibo alle zone agricole più a sud.

Fu un'epoca di grandi violenze quella nella quale queste culture patristiche hanno invaso e distrutto le culture patristiche precedenti. E il fatto che in molti casi siano rimaste le rovine delle culture antiche ci dice che questa



società potente e nomade ha rimpiazzato le popolazioni precedenti attraverso il potere della minaccia più che della guerra, una minaccia basata sulla paura e sulla fame. Un po' come quando i coloni inglesi arrivarono nel nuovo continente volevano comprare la terra dei nativi. Come si può comprare la terra, che è di tutti? I coloni volevano trattare con il capo... ma gli indiani non avevano un capo, nella loro società tribale decidevano tutti insieme.

Del resto, perché Perseo ha ucciso la Gorgone? Perché il mondo della divinità femminile era visto come pericoloso? Forse perché era troppo stabile e paralizzante. Seimila anni fa l'uomo ha preso l'iniziativa perché il cambiamento climatico, il riscaldamento della terra, aveva creato la carestia, ovvero un pericolo oggettivo per la sopravvivenza dell'umanità. E il mito è in qualche modo una forma di sacralizzazione della violenza, vista come unica via di salvezza.

Anche il mito di Caino e Abele (uno pastore nomade e aggressivo, l'altro agricoltore pacifico) corrisponde a questa realtà. L'uomo a un certo punto della storia ha assunto il potere, ma è evidente che oggi la crisi è dovuta all'obsolescenza di questa mentalità. Abbiamo il principio della collaborazione femminile e quello della competizione maschile, ma in noi oggi c'è più competizione che collaborazione, c'è un forte squilibrio. Abbiamo la possibilità di sfruttare e di coltivare, abbiamo l'affetto e abbiamo il potere, ma nella nostra civiltà prevale il potere, e il maschile e il femminile nel nostro mondo interiore sono squilibrati. La nostra mente patriarcale è quella di un cacciatore-predatore di animali, che lo è diventato anche di uomini. Un predatore che non vede l'altro, che non deve vedere la preda per poterla uccidere. La nostra società non vede il proprio criptocannibalismo, ne è molto meno consapevole di quanto fossero gli antichi. La civiltà è autoidealizzante, e con tanti ideali non si vede la barbarie: è una barbarie organizzata, occultata da bandiere di pacifismo.

Quando parlo di "mente patriarcale" mi riferisco al fatto che esiste una trinità non solo familiare, ma interiore. Siamo tre anche dentro di noi, siamo esseri tricerebrati, ovvero dotati di tre cervelli: rettiliano o istintivo, libico o mammifero, e corticale o umano. Non è solo questione di una tripartizione tra volere, amare e sapere, queste tre parti funzionano come tre subpersonalità. L'intelletto è un po' come il padre, che gerarchicamente comanda e rappresenta la normatività. La parte mammifera, amorosa, è come una madre e l'istinto animale è come un figlio. La mente patriarcale è quella in cui prevale il cervello umano paterno, che soffoca la vita istintiva, divenendo ascetica e contraria al corpo. E la subordinazione della donna è subentrata in noi con la prevalenza dell'intelletto strumentale sull'amore.

Abbiamo dunque un patriarcato interno, un padre che ha potere sulla madre interiore e sul figlio, ed è chiaro che il problema non è tra patriarcato o democrazia, oppure tra patriarcato e matriarcato (come proponeva il femminismo): l'alternativa è la mente integrata. Come? In realtà, la necessità di una integrazione tra intelletto e amore a molti risulta evidente. Eppure, il cristianesimo con il suo grande ideale d'amore non è riuscito a creare una società meno violenta. Perché non è bastato? Se si vuole favorire una generazione amorevole attraverso l'educazione, che cosa si deve sapere e fare?

Nel precetto cristiano di "amare il prossimo come se stessi" non è del tutto chiaro che è implicito il presupposto dell'amore per se stessi. E resta una confusione tra amore per sé ed egocentrismo: crediamo che voglia dire amore per l'immagine di sé, o voler fare i propri interessi. Siamo divisi contro noi stessi e non lo riconosciamo. Abbiamo imparato ad addomesticare gli animali e poi anche i figli. L'educazione è espressione di un processo di addomesticamento e di adattamento: adattiamo le persone alla società... ma senza vedere che le adattiamo a una società malata. Nella vita dei bambini si criminalizza il piacere, e se Freud mette in evidenza la contrapposizione tra principio del piacere e principio di realtà, già Epicuro diceva che è meglio non avere tanti desideri per essere felici. Il principio di realtà è implicito anche nel fatto che già un bambino sa che a volte è meglio lascia la parte migliore del piatto per ultima... Ma quando si dice che il principio del piacere deve essere posticipato, questo esprime la realtà repressiva della società patriarcale, che è repressiva anche quando crede di essere libera. È strano come nella nostra società contemporanea tutti siano liberi eppure si sentano oppressi: non ci sono autoritarismi evidenti, ma in realtà tutti si sentono controllati. Dov'è l'oppressore?

Se assumiamo questo modello antropologico trinitario - che comprende una parte intellettuale paterna normativa, una parte materno protettiva empatica e una parte filiale istintiva e del piacere - vediamo che la vera integrazione richiede una reintegrazione del desiderio, dell'istinto e della spontaneità (senza il quale non c'è felicità), oltre che della natura materna empatica. Se si crede nell'ideale dell'amore, questo ideale si deve basare sull'amore per se stessi. Non si deve insegnare ai bambini a diventare poliziotti di se stessi, repressivi, sviluppando il Super-io. Gran parte della terapia consiste nel recuperare la saggezza organismica, priva di imposizioni: si può vivere senza poliziotti interiori e stare bene.

Se vogliamo risolvere il problema del mondo non è sufficiente intervenire con piccoli interventi, con piccole riforme educative, ma si deve creare una nuova educazione, che richiede un progetto globale. A volte, è vero, qualche singola scuola fa delle cose, ma sono casi isolati. Oggi non c'è bisogno di tanta informazione, e i professori possono fare molto di più trasmettendo amore e libertà. Mi pare importante, nell'educazione di oggi, sviluppare soprattutto l'aspetto della emancipazione e dell'educazione all'amore. Parola, questa, ben poco accettata nel mondo accademico e burocratico, come se avessimo rinunciato a parlare di qualcosa che non abbiamo. Dobbiamo invece attivarci per liberare la parte istintiva e quella affettiva: un'educazione per la saggezza.

Ma che cos'è la saggezza? Se l'ignoranza è la radice del male (come hanno detto, tra gli altri, Buddha, Socrate e Sant'Agostino), il suo opposto è la saggezza. Eppure oggi questo concetto ci è tanto lontano... Un giorno ho parlato con un ministro dell'educazione che lo ha definito come "sottigliezze" e mi ha mostrato il suo piano di alfabetizzazione che presupponeva leggere, scrivere e fare di conto.

La saggezza non pare importante... eppure ci siamo dati il nome di *homo sapiens sapiens*, il che vuol dire dar valore alla saggezza. Come può chiamarsi "sapiens sapiens" chi sa quanta poca saggezza c'è nel mondo?



Abbiamo tanta letteratura sapienziale, sulla gnosi. E tante opere che vengono dalla saggezza: una letteratura non solo religiosa o spirituale, ma dell'arte, al punto che potremmo raccogliere un'antologia meravigliosa, ma... solo un saggio potrebbe capirla!

Come si arriva alla saggezza? Una prima risposta per un'educazione del futuro è semplicemente: conoscere se stessi. In questo sento l'influenza di Gurdjieff: non l'ho incontrato personalmente ma ho avuto contatti con persone che l'hanno conosciuto. Gurdjieff diceva che siamo macchine, persone programmate, condizionate dalla nostra personalità, ovvero dell'insieme delle nostre caratteristiche individuali o collettive. Quando all'inizio della rivoluzione russa gli chiedevano cosa dovessero fare, lui rispondeva: "Solo *colui che è* può fare. Voi siete macchine, e per le persone è importante capire la propria meccanicità, l'illusione di essere liberi. Solo così può nascere la vera conoscenza di sé. Una macchina che comincia a conoscere se stessa non è più una macchina..."

Dall'oracolo di Delfi a tutte le tradizioni spirituali si parla della conoscenza di sé, eppure non la si vede nella pratica né nella scuola. Socrate, che è stato il più grande insegnante di tutti i tempi e ha insegnato anche mentre stava per essere messo a morte, predicava solo l'autoconoscenza. Ma dov'è nelle scuole? Non si sa neppure la differenza tra psicologia e percorso di autoconoscenza, che è un cammino verso la saggezza e non solo un atto cognitivo, ovvero lo studio psicologico sul funzionamento della mente.

Solo la vita insegna saggezza, l'aspetto tragico della vita in particolare. Le persone che hanno avuto un naturale percorso di saggezza sono state aiutate dalla perdita e dalla vicinanza alla morte, quella propria e quella altrui. Perché la saggezza è molto legata alla rinuncia, al conformarsi, è contraria all'eccesso delle passioni, è una condizione più distaccata rispetto alla mente usuale. *Niente in eccesso*, come dice Apollo. La saggezza è una visione neutrale delle cose, come avviene nella vecchiaia, dove c'è spesso una visione d'insieme, più da lontano.

La saggezza si può insegnare? Sì, si può insegnare ad approfittare del vissuto della vita, ma c'è una pratica che porta al distacco e che esiste nelle diverse tradizioni: la pratica della neutralità, della rinuncia, del non fare niente. Gli italiani parlano tanto del "dolce far niente"... ma non hanno la "dolcezza"! È come immaginarlo soltanto. Oggi sono diffuse discipline come lo yoga e molte pratiche di rilassamento profondo... ma non si riconosce che se si vuole raggiungere la saggezza bisogna anche dare spazio a queste cose, e avere un'attenzione non drammatica, bensì neutra. Saggezza significa vedere le cose in chiaro, incontrare la propria via per poter giudicare e consigliare gli altri, come faceva Salomone. La saggezza lo consente in quanto è un "non incantarsi" nel confondere il vero dal falso. Di tutto esiste un'imitazione, ma la saggezza permette di identificare la verità e quindi è molto importante nell'educazione.

E poi è importante l'amore. È parte della nostra natura, ed è importante conoscere se stessi proprio per ritrovare l'amore. Siamo stati tutti feriti nell'infanzia, ma non lo ricordiamo e le nostre ferite sono diventate rabbia, distacco patologico e vendetta. Come si può educare all'amore senza includere un esorcismo della rabbia?

La dobbiamo eliminare, e la terapia lo sa. Ma le università formano i terapeuti senza riuscirci, così come formano gli artisti. Ma non si possono formare terapeuti o artisti attraverso gli esami e i buoni voti, non hanno nulla a che fare con la crescita. La relazione d'aiuto non può essere insegnata in modo accademico, passa attraverso il vissuto personale, non può essere "organizzata". Sappiamo che attraverso la terapia le persone guariscono, cambiano e perdono i loro tratti di distruttività. Come trasferire questo tipo di "tecniche" all'educazione? Come passare dalla terapia all'educazione, nel senso del "vissuto" della guarigione? Forse l'educazione dovrà utilizzare altri linguaggi.

L'amore ha bisogno di una base, che è l'amore per noi stessi. Oggi si tratta di disfare qualcosa che la civiltà ha creato nel corso dei millenni: ha controllato la nostra natura animale, così come ha fatto con la natura esterna, dominata e controllata, avendo perso l'atteggiamento fraterno che i popoli primitivi hanno sempre avuto nei suoi confronti. Quando qualcuno ha cercato di introdurre il fattore permissivista nell'educazione sono sempre arrivate delle proteste dalla società, dagli educatori e dai genitori. Basti pensare a Summerhill, l'esperienza scolastica di Alexander Neill, amico di Reich, che ha prodotto risultati positivi ma è stato molto criticato perché ritenuto eversivo.

Il "modello del padre severo" è il paradigma per il quale, se ci sono problemi con i figli, la soluzione è la severità, la minaccia e la punizione. E non solo nell'ordine familiare, ma anche sociale: una fede nella punizione, nelle carceri, nella pena di morte, nell'ammazzare i cattivi. Il modello alternativo alla severità paterna è la fede nella comprensione e nell'amore, il mettersi nei panni degli altri. Ma anche quando si vede che questo modello funziona, c'è sempre chi vuole punire di più, o costruire più prigioni...

Questo aspetto patriarcale nell'educazione oggi è meno evidente di un secolo fa. Ricordo che quando ero ragazzo io si diceva che "*la letra con sangre entra*", ovvero che le nozioni entrano in testa solo con le frustate, e che per insegnare si deve punire.

Nelle lettere tra Binswanger e Freud troviamo che il primo una volta disse "Tu parli dell'uomo come fosse un animale" e Freud rispose "Ho voluto mostrare che l'uomo è *anche* un animale". Oggi attraverso la terapia le persone diventano più consapevoli dei propri bisogni desideri e diventano felici quando sono meno "autorifiutanti". Ma come farne un processo educativo? Come trasferirlo a livello culturale?

È importante insegnare alle persone ad avere fiducia in sé. Perché preferisco parlare di queste cose? Non per voglia di perfezione ma perché ci troviamo in una condizione insostenibile. Le cose vanno di male in peggio e non si capisce che la soluzione è nella coscienza. Così come nel Vangelo si dice "Occupati del regno di Dio nel tuo cuore e il resto viene da solo", occupiamoci di ottimizzare la coscienza e di noi stessi. Eppure non abbiamo in mente questo. Abbiamo tutti una sete, un desiderio di crescita, ma non c'è voglia di conoscere se manca la voglia di incontrare se stessi. Questa "sete di essere" non viene valorizzata e permane una sorta di cecità culturale, che è poi la cecità della burocrazia, che serve solo a sé, a perpetuarsi.

Le parole non bastano, non vanno lontano se non c'è trasformazione. Io ho elaborato un programma che accoglie elementi che sono stati utili a me, nel mio percorso. Si può lavorare con piccoli gruppi ed è possibile anche in tempi



brevi indurre processi trasformativi. L'importante è cominciare questo cammino. Ma qualcuno potrebbe dire: che fare quando tanti insegnanti non hanno sufficienti energie oppure hanno dovuto seguire programmi che non servono? I governi non fanno niente, le multinazionali non sembrano interessate, si parla di globalizzazione solo a livello economico, mentre molti danni potrebbero essere limitati investendo in un'educazione planetaria.

Tuttavia io continuo a condividere queste idee. Quando una comunità capisce le cose, non può non passarle. E io approfittò anche di conferenze come questa, perché credo sempre più che l'importante è parlare alle persone.



Scuola e dintorni

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

→ Lo Studio Associato Metafora (02 29522329) fornisce, nell'ambito dei tirocini, sedute gratuite di **mediazione familiare** che si rivolgono a tutti coloro che hanno difficoltà matrimoniali verso separazione o divorzio soprattutto nell'area della genitorialità.

Donatella De Marinis

→ TERAPIA DI GRUPPO

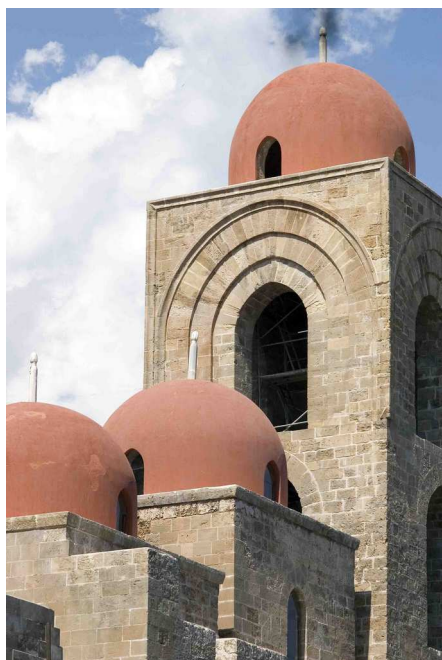
Sono a disposizione, in Segreteria, le composizioni dei Gruppi di psicoterapia. Gi stessi sono aperti ad allievi, ex-allievi, ma anche a persone esterne interessate. Si prevede in ogni caso un colloquio con i conduttori dei gruppi. La frequenza alla terapia di gruppo viene accreditata come percorso esperienziale per coloro che sono interessati al Master nella conduzione di gruppo per il 2011 le cui date verranno comunicate a breve.

In aggiunta verranno attivati nel 2011 da Riccardo Zerbetto:

- Gruppo di supervisione su **Dipendenze e Gioco d'azzardo**. Lo stesso si svolgerà con cadenza mensile **il lunedì dalle 21 alle 23,15** (pari a 2,5 ore terapeutiche) ed è destinato ad operatori di Orthos, a coloro che hanno frequentato (o che hanno intenzione di frequentare) il **Master in GAP** (che prevede 30 ore di supervisione) e a coloro che sono interessati al tema delle dipendenze in generale (da alcol, gioco, droghe, internet, etc.). il costo è di 40 euro. Coordina Giovanna Puntellini (giovannapuntellini@yahoo.it)

- **Gruppo sulle Relazioni intime**. Lo stesso si svolgerà con **cadenza mensile il venerdì dalle 21 alle 23,15** (pari a 2,5 ore terapeutiche) ed è destinato a coloro che sono interessati ad approfondire, sia a livello di lavoro personale che teorico, questo importante aspetto della nostra esistenza.

Gli incontri verranno accreditati come parte esperienziale del **Master in Terapia della Coppia e Relazioni intime** di prossima definizione. il costo è di 40 euro. Verrà fornito a richiesta l'elenco dei temi affrontati. Raccoglie le adesioni Cristina Bani (crisban@tin.it)



Eventi

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

"Non saprei descrivere con parole la luminosità vaporosa che fluttuava intorno alle coste quando arrivammo a Palermo in un pomeriggio stupendo. La purezza dei contorni, la soavità dell'insieme, il degradare dei toni, l'armonia del cielo, del mare, della terra... chi li ha visti una volta non li dimentica per tutta la vita" (J. W. Goethe, Viaggio in Italia)

"Il più bel promontorio del mondo": Monte Pellegrino (J. W. Goethe, Viaggio in Italia)

Anche per il 2011 si rinnova l'appuntamento, ormai giunto alla sua terza edizione, con le giornate di studio promosse dalla S.I.P.G (Società



Italiana Psicoterapia Gestalt), che si terranno dal 9 all'11 Dicembre all'Astoria Palace Hotel di Palermo, in via Montepelligrino 62.

La scelta della sede si lega per questa edizione strutturalmente al tema del Convegno "La Bellezza e la sofferenza". La città di Palermo, che metaforicamente si aprirà come spazio di incontro e dialogo tra psicoterapeuti e professionisti delle relazioni d'aiuto, vive infatti nel suo cuore pulsante la contraddizione di essere forse irrimediabilmente ferita da tanti lutti e sangue, ma nonostante tutto resta ancora, orgogliosa, culla di una bellezza arcana e disarmante.

Il convegno nasce dall'esigenza di fornire una lettura gestaltica delle forme di sofferenza insite nell'esperienza psicopatologica, valutandone al contempo i percorsi preventivi e il sostegno specifico che vi si accompagnano.

Per partecipare è indispensabile iscriversi al più presto per poter usufruire di una riduzione; nel dettaglio, le quote di iscrizione sono:

- entro il 31 gennaio 2011 – Allievi € 100, Psicoterapeuti € 150, Soci SIPG € 120;
- entro il 30 giugno 2011 – Allievi € 150, Psicoterapeuti € 200, Soci SIPG € 170;
- dopo il 30 giugno 2011 – Allievi € 200, Psicoterapeuti € 250, Soci SIPG € 220

A breve verranno fornite indicazioni logistiche utili per l'organizzazione del viaggio.

➔ Mercoledì 17 novembre 2010 si è svolto Il **Consiglio Direttivo della FIAP**.

E' bene annunciare che nel corso di questa riunione si è deciso di per il 5 e 6 maggio 2011 un Meeting di studio. Il titolo di questo evento sarà "**La professione psicoterapeutica; "contaminazioni" ed evoluzione**". L'orario provvisorio si svilupperà su due giorni, ovvero dalle 10,00 del 5 fino alle 19, 00 del 6 Maggio. Essi si svolgeranno presso i Locali del Centro di Formazione "Padre L. Monti" dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata (IDI), in via di Santa Maria Mediatrice 22/G 00165 Roma.

I due giorni saranno così articolati:

- A) il primo dedicato a aspetti socio/politico/professionali della psicoterapia;
- B) il secondo allo scambio di punti di vista teorici, metodologici e tecnici fra le associazioni.

Il primo giorno di lavoro prevede gruppi di studio, affidati al coordinamento di uno o due relatori che avranno il compito di raccogliere contributi dei partecipanti, presentare una sintesi e coordinare il gruppo di studio che alla fine di ciascuna giornata di lavoro redigerà un documento finale.

Essi saranno

- a) La psicoterapia in Italia e confronto con la situazione europea: relatori De Bernart, Moselli;
- b) Psicoterapia e professioni contigue (Ruggiero, Pastore)
- c) Psicoterapia e rapporti con medici e psichiatri (Zerbetto, Petrini)
- d) Rapporti con gli Ordini Professionali (Barbato, Zucconi, Manca)
- e) Sviluppo e competenze professionali (Francesetti, Godino, Manca)
- f) Analisi dei possibili sbocchi professionali (Spagnuolo Lobb, Longo, Carzedda)

Il secondo giorno svilupperà la riflessione privilegiando gli aspetti scientifici

- a) Psicoterapia e rapporti con la neurobiologia (Pastore)
- b) Psicoterapia e tecnologia contemporanea (Longo)
- c) Ricerche e riflessione teorica nelle attività delle singole associazioni (Spagnuolo Lobb)

Contributi: Per un buon svolgimento dei lavori si richiedono contributi che dovranno arrivare alla Sede FIAP entro il 10 gennaio 2011. La Presidenza si incaricherà di farle giungere ai relatori in tempo utile per l'organizzazione dell'evento. Si richiedono abstract di non più di una cartella (32 righe in Times New Roman 12). L'abstract può riguardare anche un lavoro (articolo, contributo, saggio, ricerca...) che l'autore/l'associazione/la scuola sta sviluppando e che può essere presentato in gruppo. Con un consistente numero di contributi di questo secondo tipo si può sviluppare (presumibilmente soprattutto nel secondo giorno) la tecnica della "conferenza degli scrittori" che può essere particolarmente stimolante sul piano del confronto fra modelli. In questo caso all'abstract inviato entro la scadenza già annunciata dovrà seguire, almeno una settimana prima dei lavori, una copia del "work in progress" che si intende presentare, in modo che tutti i partecipanti al gruppo interessato possano interloquire sul contributo.

Note organizzative:

La partecipazione all'evento è preferibilmente riservata a didatti, docenti, tutors, esercitatori delle scuole; cultori della psicologia e della psicoterapia; studenti "anziani" ed esperti. Ogni associazione dovrà indicare al più presto con quante persone intende partecipare. Il costo della partecipazione all'evento sarà di 50,00 a persona.



Ulteriori perfezionamenti del programma saranno cura del Consiglio Direttivo della FIAP che è previsto per il 20 gennaio 2011, secondo Ordine del Giorno che sarà inviato la prossima settimana.

→ Sabato 15 gennaio, ore 20 e 30

Teatro Sales presso i Salesiani di via Copernico

Presentazione tesi di fine corso di Counseling di Clara Bedoni Consolandi

“ La vera storia di Daimon il cavallo bardato.”

Itinerario emotivo, musicalteatraldanzante, in 14 scene

Musica, atmosfere, incontri, emozioni, sentimenti, cambiamenti, fatiche, smarrimenti, condivisioni, gioie, dolori, di un percorso gestaltico.

Con la partecipazione di Sara Bergomi, Riccardo Sciaky, Riccardo Zerbetto
i tutor e gli allievi del CO 08.
Bachstage di Meki Bogarelli Massa

Coro

Uomini: “ Daimon arriverà, al galoppo sarà, ecco vedi è laggiù,
ma non lo vedo più, presto con noi sarà!

Donne: “Daimon rivelerà e c’accompagnerà, nella vita si sa
non è sempre realtà, e la difficoltà!

Tutti : “Daimon amico, Daimon tradito,
Daimon animale, Daimon viscerale!”

Ingresso libero

Serata a sostegno di :

AICCA, Associazione Italiana Cardiopatici Congeniti Adulti

casa della cultura

via Borgogna, 3 Milano

SCUOLA DI AUTOBIOGRAFIA

a cura di **Duccio Demetrio**

Università degli Studi di Milano-Bicocca Edizione 2011

Scrivere la propria vita

Verità, epos e autofinzione nel racconto autobiografico

Cinque incontri di iniziazione alla scrittura di sé *con* Duccio Demetrio *tutor* Rosaria Violi

Posti disponibili 30 Iscrizioni entro il 4 febbraio



Lavoro

Annuncio di lavoro del G.R.T.-Gruppo per le Relazioni Transculturali. Si tratta di una posizione di Capo Progetto per due anni in Somaliland/Somalia, settore salute mentale. E' un progetto molto importante finanziato dalla Comunità Europea. I dettagli:

Name of Organization:

G.R.T. - Gruppo per le Relazioni Transculturali (Group for Transcultural Relations)



Location: Hargeisa (Somaliland) with travels to Bosaso (Puntland- NE Somalia) and Nairobi (Kenya)

Closing date: 7th January 2011

Duration : 24 months (3-months probation period). Possibility of 12 +12 months contract.

Expected Starting Date: 14th February 2011.

Aims of the Organization

Since its foundation in 1968 GRT has been working with socially marginalized groups and individuals, being expression of cultural values outside dominant paradigms.

GRT's story is a journey through cultures, enriched over the years through cooperation programmes (mainly in Nicaragua, Guatemala, Somalia, Nepal and Romania) where local communities have been supported in inventing and developing their own surviving strategies.

Walking along paths of desires together with local communities, efforts are made in trying to help them remaining protagonist of their history, without imposing western models, rather supporting the search for appropriate ways of belonging, claiming and acknowledgements.

GRT's main fields of expertise are: Community Mental Health, Support to Ethnic Minorities, Traditional Medicine, Street Children and (forced) Migrations.

Job Summary

The project manager is expected to have sound experience in the field of mental health and in the implementation of humanitarian projects, especially in low income and war-torn countries.

Required qualification and competencies

· Qualified professional (Social worker, Psychologist, Psychiatrist, Nurse) with Mental Health solid

How to apply

Please send a motivation letter (max 1 page) and CV with at least 3 references to mentalhealth@grtitalia.org , Cc to grt@grtitalia.org , Ref. Mental Health Vacancy.

Please note that only short-listed candidates will be contacted.



Segnalazioni

da www.psiconline.it:

Bianchini Massimiliano, Pavoni Vincenzo, Sironi Renato

I test psicoattitudinali. Eserciziario

2010, Collana: Passepartout Pagine: 224 Prezzo: € 15.90 Editore: Alpha Test

Hay Louise L.

Puoi guarire la tua vita

2010, Collana: Via positiva Pagine: 252 Prezzo: € 22.50 Editore: Armenia

Slade Arietta

Relazione genitoriale e funzione riflessiva. Teoria, clinica e intervento sociale

2010, Collana: Psiche e coscienza Pagine: 248 Prezzo: € 21.00 Editore: Astrolabio Ubaldini

Milner Marion

Non poter dipingere

2010, Collana: Orizzonti di psicoanal. Serie contemp. Pagine: 24 Prezzo: € 25.00 Editore: Borla

Maffei Claudio

Stai come vuoi. Manuale di equilibrio emotivo

2010, Collana: Saggi Pagine: 208 Prezzo: € 14.50 Editore: Falzea

Frauke Schultze-Lutter e Eginhard Koch

Strumento di valutazione per la propensione alla schizofrenia. Versione per bambini e adolescenti

2010, Collana: Psichiatria e Psicologia dell'Età Evolutiva diretta da Filippo Muratori

Pagine 144 Prezzo: € 20,00 Editore: Giovanni Fioriti

Del Corno Franco, Rizzi Pietro

La ricerca qualitativa in psicologia clinica. Teoria, pratica, vincoli metodologici

2010, Collana: Psicologia clinica e Psicoterapia Pagine: 368 Prezzo: € 32,00 Editore: Cortina Raffaello

Ernesto Venturini, Domenico Casagrande, Lorenzo Toresini

Il folle reato. Il rapporto tra la responsabilità dello psichiatra e la imputabilità del paziente



2010, Collana: Serie di psicologia Pagine: 304 Prezzo: € 32,00 Editore: Franco Angeli

Paolo Cervari, Silvia Cornaglia, Domenico Sorrenti, Massimo Tarantino, Maria Grazia Turri

IES Intelligenza Empatico Sociale I neuroni specchio per lo sviluppo delle organizzazioni

2010, Collana: Am / La prima collana di management in Italia Pagine: 272 Prezzo: € 28,00 Editore: Franco Angeli

Fabrizia Ingenito

Conciliare con il coaching. Un metodo innovativo per applicare gli strumenti del coaching e favorire la conciliazione

2010, Collana: Manuali Pagine: 128 Prezzo: € 16,00 Editore: Franco Angeli

Alberto Zatti

Un dono per la coppia. Dall'individuo alla comunità

2010, Collana: Serie di psicologia Pagine: 160 Prezzo: € 17,50 Editore: Franco Angeli

Luciano Peirone e Elena Gerardi

Anoressia rabbiosa. La ribellione muta e i sentimenti repressi

2010, Collana: Ricerche e Contributi di Psicologia Pagine: 240 Prezzo: € 24,00 Editore: Psiconline

Jude Cassidy e Phillip R. Shaver

Manuale dell'attaccamento. Teoria, ricerca e applicazioni cliniche - Seconda edizione

2010, Collana: Psichiatria Pagine 1198 Prezzo: € 130,00 Editore: Giovanni Fioriti

Kurt Goldstein

L'Organismo. Un approccio olistico alla biologia derivato dai dati patologici nell'uomo

2010, Collana: Psicologia e psicologia clinica Pagine: 416 Prezzo: € 44,00 Editore: Giovanni Fioriti

Bastianoni Paola, Simonelli Alessandra, Taurino Alessandro

Il colloquio psicologico

2010, Collana: Le bussole Pagine: 128 Prezzo: € 10,00 Editore: Carocci

Parkin John C.

Il metodo vaffa. Fuck it. L'ultima frontiera della spiritualità

2010, Pagine: 228 Prezzo: € 13,50 Editore: My Life

Paget Cheryl

Per un anno felice

2010, Collana: Lo scrigno special Pagine: 224 Prezzo: € 15,00 Editore: Armenia

Teresa Bonifacio

Anche da vecchie. Le donne nella terza e nella quarta età

2010, Collana: Griff - Gruppo di ricerca sulla famiglia e la condizione femminile

Pagine: 160 Prezzo: € 21,00 Editore: Franco Angeli

Giorgio Falgares, Lucrezia Lorito

Esperienze attraverso il gruppo. Teoria, ricerca e intervento

2010, Collana: Serie di psicologia Pagine: 160 Prezzo: € 21,00 Editore: Franco Angeli

Sergio Marsicano

Psiche, arte e territori di cura

2010, Collana: Psicoterapie Pagine: 272 Prezzo: € 33,00 Editore: Franco Angeli

Maria Romani, Dario Calderoni, Lucrezia Cirigliano, Rocco Farruggia, Gabriel Levi

Il disturbo borderline di personalità in età evolutiva. Una guida per la sopravvivenza

2010, Collana: Guide per la sopravvivenza Pagine: 78 Prezzo: € 10,00 Editore: Giovanni Fioriti

Rosenberg Marshall

Comunicazione & potere

2010, Collana: Ecomanagement Pagine: 176 Prezzo: € 16,50 Editore: Esserci

Rose Linda J.

La mente. Manuale di istruzioni pratiche per il suo giusto uso

2010, Collana: I manuali Pagine: 160 Prezzo: € 20,00 Editore: OM



AA.VV.

Bullismo. La prepotenza del disagio

2010, Collana: I ciottoli di Jonas Prezzo: € 5.00 Editore: Di Girolamo

Westberg Granger E.

Elaborare la perdita. Un approccio positivo al fallimento, al distacco, al lutto

2010, Collana: Accompagnare Pagine: 64 Prezzo: € 6.00 Editore: EMP

Murdock Maureen

Il viaggio dell'eroina

2010, Collana: Manuali di Script Pagine: 142 Prezzo: € 18.00 Editore: Audino

Rosenberg Marshall B.

Relazione di coppia. Con CD Audio

2010, Collana: Audio Pagine: 32 Prezzo: € 12.50 Editore: Esserci

Bottura Aldo M.

Come realizzare i sogni. Regole base per cambiare la propria vita

2010, Collana: Straordinariamente Pagine: 128 Prezzo: € 12.90 Editore: Gribaudo

Cardinali Cristiana

Empatia, gnoseologia e apprendimento in rete

2010, Collana: Le Perle Pagine: 192 Prezzo: € 12.00 Editore: Curcio

Macqueron Gérard

Il bello della solitudine. Come stare soli e vivere felici

2010, Pagine: 313 Prezzo: € 18.00 Editore: De Agostini

Johnson R. M.

Perché gli uomini hanno paura del matrimonio?

2010, Collana: Vivere meglio Pagine: 249 Prezzo: € 15.50 Editore: Armenia

Degiovanni Virgilio, Loffredo Rosaria

Tu. Dodici mosse per conoscere te stesso e migliorare la tua vita

2010, Collana: Extra Pagine: 150 Prezzo: € 10,00 Editore: Cairo Publishing

Prentiss Chris

Diventa ciò che vuoi, ottieni ciò che vuoi

2010, Pagine: 281 Prezzo: € 14.90 Editore: Il Punto d'Incontro

Sloterdijk Peter

Devi cambiare la tua vita

2010, Collana: Scienza e idee Pagine: 600 Prezzo: € 36,00 Editore: Cortina Raffaello

Demetrio Duccio

L'interiorità maschile. Le solitudini degli uomini

2010, Collana: Minima Pagine: 280 Prezzo: € 14,50 Editore: Cortina Raffaello

Schein Edgar H.

Le forme dell'aiuto. Come costruire e sostenere relazioni efficaci

2010, Collana: Individuo, gruppo, organizzazione Pagine: 154 Prezzo: € 16,00 Editore: Cortina Raffaello

Kets de Vries Manfred

Figure di leader. Le sfide della leadership nei cambiamenti della vita organizzativa

2010, Collana: Individuo, gruppo, organizzazione Pagine: 328 Prezzo: € 29,80 Editore: Cortina Raffaello

Glenn R. Schiraldi

Anche se non sei perfetto. Impara a volerti bene e ad apprezzare le tue qualità per migliorare la tua vita

2010, Collana: SelfHelp Workbook Pagine: 208 Prezzo: € 20,00 Editore: Franco Angeli

Singer Blair

Stacca il cervello e goditi la vita! Come addomesticare la propria voce interiore e dare il meglio di sé

2010, Pagine: 235 Prezzo: € 16.00 Editore: My Life



Winget Larry

Stà zitto, smettila di lamentarti e datti una mossa. Un approccio fuori dal comune per avere una vita migliore

2010, Pagine: 258 Prezzo: € 16.00 Editore: My Life



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

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

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

Fritz Perls e Patrica Baumgardner. Da *L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan*

Risonanze

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

Se si è qualcosa non si ha veramente bisogno di fare qualcosa - e si fa tuttavia moltissimo. Al di sopra dell'uomo "produttivo" esiste ancora una categoria superiore.

F. Nietzsche, Uomo troppo umano I, in Opere vol IV, tomo II, p. 145 (Adelphi, 1965)

"Attività" e "passività" possono, l'una e l'altra, avere due significati totalmente differenti. l'attività alienata, intesa come mera indaffaratezza, in effetti è "passività" dal punto di vista della produttività; laddove la passività, intesa come non indaffaratezza, può essere un'attività non alienata. Se oggi è così difficile comprenderlo, è perché gran parte dell'attività è "passività" alienata, mentre raramente si ha esperienza di una passività produttiva.

E. Fromm, Avere o essere, p. 106 (Mondadori, 1977)

Ho finito sei cuscini a punto croce / leggo Jane Austin e Kant / sono arrivata al maiale con fagioli neri al corso avanzato di cucina cinese / imparo nuove vetrificazioni alla scuola di ceramica / e suono nuovi accordi sulla chitarra / a yoga comincio a impratichirmi con la posizione del loto / miglioro il servizio con un maestro di tennis / faccio pratica nelle declinazioni greche / e con la terapia dell'urlo primario tutte le mie frustrazioni si sono dileguate / sono rifiorita al corso di giardinaggio naturale / e a danza le mie cosce si sono rassodate / e al corso per lo sviluppo della consapevolezza nessuno mi batte / lavoro giorno e notte per essere bella, sana, intelligente / e adorata / e soddisfatta / e coraggiosa / e colta / e una splendida padrona di casa / fantastica a letto / e bilingue / atletica / artistica... / qualcuno mi può far smettere per favore?

J. Viorst, Distacchi, pp. 279-280 (Frassinelli, 1987)

Poiché si assiste sempre più spesso, specie in ambito politico ma non soltanto, all'enfatizzazione del cosiddetto "fare", mi propongo qui di far risuonare, come si suol dire, l'altra campana. In questa prospettiva il monito filosofico del primo brano, che può forse apparire un poco elitario, trova la sua rispondenza e il suo completamento nell'analisi psicosociologica e nell'ironica notazione poetica successive. Nell'insieme, tre diverse riflessioni utili a mettere in luce come l'agire diventi talvolta una forma di compensazione o di fuga da se stessi, entrambi atteggiamenti che, oltre ad essere nocivi di per sé, costituiscono un ostacolo al conseguimento di quel "vuoto fertile" che la Gestalt considera tra i più preziosi strumenti di crescita personale.



Cerco & Trovo

AFFITTASI

1-2 GIORNI ALLA SETTIMANA STUDIO PER PSICOLOGO-
PSICOTERAPEUTA
MM WAGNER - MILANO
RISTRUTTURATO, SILENZIOSO LUMINOSO – FINITURE DI PREGIO
PREZZO INTERESSANTE
TEL.3803514507



Visti e letti

LA SCUOLA È FINITA Di Valerio Jalongo

A cura di Margherita Fratantonio
Da: www.cabiriamagazine.it

"La scuola peggiore si limita a individuare capacità e meriti fin troppo evidenti; la scuola migliore scopre capacità e meriti là dove sembrava che non ce ne fossero" Domenico Starnone a "Vieni via con me", 29 novembre 2010

Quanta poca luce nel film di Valerio Jalongo! Se non fosse per l'età degli ragazzi, che recitano il loro ruolo di adolescenti a tempo pieno, giovani Holden del 2010, sembrerebbe una scuola serale: persino l'appuntamento dello sportello d'ascolto tra la professoressa Daria Quarenghi e lo studente Alex avviene in un edificio deserto e buio. Però ci piace che un film sulla scuola sia finalmente diretto da un professore, perché siamo stanchi delle interpretazioni esterne, estranee, e un po' saccenti, presuntuose, o, peggio posterancora, superficiali. Perché non ne possiamo più delle chiacchiere da bar sulla scuola da parte di chi non ci vive e non ne possiede che un lontano ricordo (e chi scrive nella scuola e con gli adolescenti ha vissuto una vita intera). Ci fidiamo invece di Jalongo e se ha deciso di renderci le aule e i corridoi così oscuri, una ragione c'è. L'opacità della scuola del resto la stiamo subendo un po' tutti, insieme al suo lento spegnimento, anche se non tutti in edifici così fatiscenti.

Li ha documentati benissimo, in un servizio su Rai Tre dell'anno scorso, il giornalista Riccardo Icona, che ci ha mostrato prima l'estrema periferia napoletana, in cui la preside va a prendere i ragazzini fino a casa, poi le scuole svedesi (che invidia!); poi ancora, quelle italiane diroccate, soprattutto al sud.

No, l'Istituto Pestalozzi del film non è uno spazio fantastico ed eccessivo. Di finto ha solo il nome, più adatto a scuole per l'infanzia o magistrali. Spesso gli istituti tecnici si chiamano Volta, Galilei, Galvani (il mio è dedicato a Ludovico Geymonat!) e non vantano il nome del grande pedagogo, che ha teorizzato l'educazione del cuore, addirittura nel Settecento. Oggi la si definisce educazione emotiva, ma poco, pochissimo tempo le viene concesso nelle scuole superiori, ancor meno in quelle tecniche e professionali.

Sono passati quasi vent'anni dalla traduzione italiana del libro di Gardner sulle intelligenze multiple (Alex possiede quella musicale, senza dubbio); tredici dalla pubblicazione di Intelligenza emotiva di Goleman. Eppure, i progetti della scuola sono rivolti quasi tutti alle competenze tecniche; quelle esistenziali, ancora più indispensabili, vengono bellamente ignorate.

Quando poi ci si trova davanti ragazzi come l'Alex del film, privati della capacità di dire, di nominare le emozioni, di fare chiarezza nella loro mente confusa, ben vengano le insegnanti come Daria, e anche quelli un po' strampalati, psicologicamente claudicanti, oltre modo fragili come il marito di lei, Aldo Malarico, che va a scuola con l'inseparabile chitarra, e il look stropicciato da anni Settanta.

Commettono lo stesso errore Daria e Aldo, quello di azzerare le distanze, di proiettare sull'adolescente Alex la loro insoddisfazione, lei seguendo un modello femminile antico come il mondo, quello dell'"Io ti salverò", lui cercando un'alleanza tutta maschile che non tiene conto delle differenze di ruolo e dell'età.

Alex ha bisogno del padre che è assente e lo tradisce, di una madre meno incasinata della sua o di figure genitoriali sostitutive, ma la coppia Daria-Aldo sembra voler ignorare ogni ipotesi di transfert e contro-transfert; si buttano entrambi nella relazione con l'adolescente che si fa sempre più invasiva nei tempi e negli spazi privati, a dispetto del confine delicatissimo, l'autorevolezza, tanto facile da definire, tanto difficile da sperimentare.

In fondo, fissare il limite tra Sé e l'altro da Sé, renderlo e mantenerlo sempre fluido, ridefinirlo di volta in volta è il problema più importante nella nostra vita di relazione. Lo è ancora di più quando ci si muove nel terreno franoso dell'adolescenza; ecco perché molti adulti, molti insegnanti, in maniera difensiva, preferiscono allontanarsene restituendo il problema ad altri: alla famiglia, alla società, al destino.

Nella palude rassegnata della scuola, Daria e Aldo sono un'eccezione e andrebbero premiati per la loro buona fede. Saranno invece tristemente puniti. E quanto è amara la prova della colpevolezza di lei! Avere dato allo sportello d'ascolto più ore di quelle programmate, aver quindi lavorato gratis (e non diciamo quali sono i compensi dei progetti scolastici!). Una volta si parlava di vocazione, volontariato, dedizione; oggi regalare tempo alla scuola non è concepibile, nelle logiche mentecatte, nelle piccinerie, nell'arroganza che circola proprio là dove trasparenza e gesto gratuito dovrebbero essere la norma.

Nel film di Jalongo solo due insegnanti si fanno carico, e tanto, dei problemi di Alex: Daria gli mette persino le mani in tasca per scoprire la droga, lo porta in giro con la sua macchina di sera, dopo averlo accompagnato dal padre, in un tentativo fallito di riconciliazione; Aldo si ostina invece a volere suonare con lui. La prof. cerca di rimuovere gli ostacoli della sua vita così compromessa; il marito, divenuto ex durante la narrazione, riconosce invece il suo talento musicale e gli dà il modo perché lui stesso si dia il permesso di riconoscerlo.

Peccato che tutto questo avvenga senza quel po' di distacco che forse avrebbe salvato la situazione. O forse no. Chissà che l'interesse eccessivo di questi due adulti non sia stato l'unico modo per arrivare all'anima così gelosamente nascosta del nostro adolescente! Se Aldo non avesse invitato Alex a casa sua, lo avrebbe coinvolto comunque? Fossero stati più saggi, Aldo e Daria sarebbero riusciti meglio nel loro intento?



Non è un interrogativo da poco. Ma se dovessimo scegliere tra il troppo e il troppo poco, assolveremmo Daria e Aldo, e condanneremmo l'indifferenza della scuola, un mondo dominato dalla noia e dal grigiore, come lo definisce lo stesso Jalongo nelle interviste sul film.

Diceva Pestalozzi che "nessun apprendimento vale qualcosa se toglie la gioia". I professori e le lezioni noiose però sono sempre esistiti alle superiori; piuttosto, il limite peggiore della scuola italiana è quello di non saper accompagnare gli studenti in un percorso che prevede anche la noia, la frustrazione, l'impegno; oggi più che mai, il difetto della scuola è quello di aver spento anche negli insegnanti la volontà e il senso di questo necessario accompagnamento.



Da giornali e riviste

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

Da La Repubblica:

CANCELLARE I BRUTTI RICORDI

di Sara Ficocelli del 14/12/2010

Sovrascrivere i brutti ricordi senza l'aiuto di farmaci è possibile, a patto di riuscire a intervenire sui traumi quando sono ancora "bambini". Secondo uno studio statunitense pubblicato su Nature, l'importante è infatti intervenire entro sei ore dal trauma, nel periodo del cosiddetto "riconsolidamento". Le migliaia di persone che al mondo soffrono di fobie, da quella dei ragni all'ossessione di precipitare dalle scale, potrebbero tornare a nuova vita grazie a una nuova terapia messa a punto dalla New York University. Gli studiosi, che hanno presentato il loro lavoro alla comunità scientifica internazionale il mese scorso, in occasione della conferenza annuale della Society of Neuroscience a

San Diego, spiegano di essere riusciti a bloccare le paure intervenendo sul modo in cui il cervello ricostruisce i ricordi.

Il metodo. Una buona notizia, soprattutto considerando che la memoria di fatti traumatici può condizionarci la vita. La claustrofobia può indurci, per esempio, a fare dieci rampe di scale invece di prendere l'ascensore, la paura di volare può impedirci di raggiungere la famiglia a Natale. Analizzando i meccanismi che "fissano" le paure nel cervello, gli studiosi americani hanno scoperto che, dopo l'evento traumatico, il ricordo viene elaborato dalla mente per un periodo di alcune ore, attraverso il fenomeno del riconsolidamento mentale. E hanno quindi capito che è lì che bisogna intervenire, in quella fase in cui il trauma è "neonato" e ancora malleabile, riscrivibile. Una situazione mentale comune soprattutto ai bambini, il cui cervello vergine assimila continuamente nuove informazioni e fobie ad esse legate.

Come funziona. In passato, altre ricerche hanno permesso di bloccare i brutti ricordi prima ancora che questi venissero "incastrati" nella memoria cerebrale. Ma molti dei sistemi sperimentati finora si sono rivelati dannosi per l'uomo, basati su terapie farmacologiche innaturali. In altri casi, gli effetti positivi sono scomparsi dopo pochi giorni. Nel procedimento messo a punto dagli scienziati, invece, il ricordo pauroso non viene sostituito con un altro ma, nel momento in cui il cervello lo ricostruisce, manipolato in modo da cancellare il sentimento di paura che lo accompagna. Perché la terapia funzioni, però, il soggetto vi si deve sottoporre entro sei ore dal momento in cui il ricordo viene rievocato. "Il nostro studio mostra che durante la formazione di un ricordo esistono alcuni momenti in cui lo si può cambiare in maniera permanente. Comprendendo le dinamiche della memoria potremmo, nel lungo termine, aprire nuove strade nel trattamento dei disturbi legati a ricordi di carattere eccessivamente emotivo", spiega l'autrice della ricerca, Daniela Schiller.

Le ricerche sui topi. Gli studiosi sono giunti a queste conclusioni dopo aver condotto dei test sulle cavie riuscendo a eliminare negli animali la paura provocata da un suono associato a una scossa elettrica. Forti del successo della prima sperimentazione animale, le neuroscienziate Daniela Schiller ed Elizabeth Phelps hanno sviluppato un esperimento analogo sulle persone, legando l'associazione tra la visione di un quadrato blu emesso da un computer con una lieve scossa a livello del polso, in modo da provocare l'emozione della paura. Il giorno dopo hanno risottoposto i pazienti allo stimolo quadrato-scossa, ma solo una volta, in modo da attivare il ricordo, per poi mandarlo in onda una serie di volte seguito da una risposta neutra, senza scossa, secondo il metodo del "training di estinzione". Solo il gruppo di pazienti che aveva iniziato il training dieci minuti dopo aver ricevuto lo stimolo quadrato-scossa, quando cioè era ancora in corso la fase di "riconsolidamento mentale", non mostrava più segni di paura. Gli altri sì, e questa differenza si è ripresentata anche a distanza di un anno.

Le prospettive. I risultati della ricerca potrebbero aprire nuove strade a interventi terapeutici precoci e tempestivi, come nel caso di traumi legati a incidenti stradali o violenze. Resta solo da capire se davvero vogliamo privare il cervello di quell'autodifesa ancestrale, comune a tutti gli animali, che è la paura.



PARLI CON IL PC E LE PIANTE? LO HA DECISO L'EVOLUZIONE

di GIULIA BELARDELLI del 6 dicembre 2010

Antropomorfizzare le cose inanimate, cioè trattarle come se fossero persone. Un meccanismo che, secondo gli studiosi, si è sviluppato per aiutarci a sopravvivere in un mondo imprevedibile. Ma che può indurci in confusione e renderci vulnerabili

Inveire contro il computer, parlare amorevolmente con una pianta o dare un nome alla propria auto. Sono tutti comportamenti, al tempo stesso comuni e irrazionali, dietro cui si nasconde uno stesso fenomeno: l'antropomorfismo, uno dei meccanismi principali attraverso cui gli esseri umani tendono a leggere la realtà che li circonda. Si tratta di una caratteristica che fa parte di noi da tempi antichissimi, ma che

solo negli ultimi anni ha attirato l'attenzione di molti psicologi ed economisti. A stimolare la ricerca è una serie di domande: Cosa ci spinge a trattare gli oggetti come se fossero persone? Cosa succede a livello neuronale quando ci infuriamo contro la stampante che si inceppa o il telecomando che non va? Perché la natura ha voluto che ci evolvessimo così? In una parola: a chi giova? L'ultimo numero del *New Scientist* e un recente articolo pubblicato sul *Journal of Personality and Social Psychology*² individuano cause, dinamiche, vantaggi e svantaggi di vedere l'intenzionalità umana dietro ogni cosa.

Un fenomeno antico. Dal punto di vista scientifico, a definire il fenomeno ci pensa Nicholas Epley, professore di Scienze del Comportamento presso l'Università di Chicago. "L'antropomorfismo - scrive nel suo articolo - rappresenta un processo mentale in cui le persone caricano il comportamento di altri agenti con caratteristiche, motivazioni o intenzioni simili a quelle degli esseri umani". La prima menzione in assoluto, invece, risale al filosofo greco Senofane di Colofone, che criticava il modo in cui gli umani immaginavano e raffiguravano gli dei: a loro immagine e somiglianza, appunto, notando come gli antichi greci venerassero divinità dagli occhi blu e dalla carnagione chiara, mentre le popolazioni africane li immaginavano con capelli e occhi neri.

Andando ancora più indietro nel tempo, questo meccanismo mentale si ritrova nell'arte delle caverne, con i primi disegni di figure metà umane, metà animali realizzati dai nostri antenati già 30.000 anni fa. A suggerire che questa tendenza potrebbe essere molto più antica ed evolutivamente conservata di quanto ritenuto finora è la sua osservazione tra gli scimpanzé: loro, in particolare, sembrano personificare (o meglio, "scimmiomorfizzare") gli eventi climatici avversi, contrastandoli a colpi di rami. Quando si avvicina un temporale, alcuni di questi animali mettono in scena la "danza della pioggia", un vero e proprio rituale in cui i maschi dominanti assumono contro i lampi lo stesso atteggiamento riservato agli altri rivali quadrumani.

Perché umanizziamo gli oggetti. Come è stato registrato da diverse ricerche, la tendenza ad antropomorfizzare gli oggetti, seppur presente un po' in tutti, è maggiore nei bambini e nelle persone che vivono in solitudine. Durante l'infanzia i bimbi attribuirebbero capacità umane anche a cose e animali perché più semplici da comprendere, mentre nella solitudine sarebbe la nostra socialità innata a spingerci a costruire altri "esseri umani". Emblematica a riguardo è la scena di *Cast Away* dove Tom Hanks, naufrago in una terra desolata, scherza e parla con una palla da volleyball di nome Wilson, spinto dalla necessità di continuare ad avere rapporti sociali anche nel più completo isolamento. Al di là di queste situazioni estreme, tuttavia, il meccanismo è ampiamente presente nella vita quotidiana, come quando pensiamo che gli strumenti informatici "non vogliono collaborare" perché "ce l'hanno con noi". Secondo alcuni psicologici, tra cui Epley e colleghi, l'antropomorfizzazione potrebbe dunque essere il frutto di una terza condizione: la necessità di creare un senso di maggiore controllo sulla realtà che ci circonda.

Le situazioni impreviste. Studiando il nostro modo di raffigurare e interagire con oggetti che si comportano in maniera ripetitiva o inaspettata, il gruppo di Epley ha mostrato che siamo tanto più spinti a umanizzare le cose quanto più queste sono caratterizzate da un atteggiamento imprevedibile. E' come se, riconoscendogli una complessità maggiore, elevassimo l'oggetto a un rango più vicino al nostro. In uno degli esperimenti, ad esempio, i ricercatori hanno messo alcuni volontari di fronte ad un robot di cui dovevano prevedere i comportamenti. Hanno così osservato che quando la macchina aveva un modo di fare imprevedibile era più spesso considerata "di animo umano", e che la tendenza ad antropomorfizzarla era tanto più marcata quanto più i soggetti erano motivati a prevederne mosse. La conclusione, secondo gli studiosi, è che questo meccanismo mentale si sia evoluto per far sì che includessimo i fenomeni complessi non-umani nella sfera di quelli tipici della nostra specie. Sorprendentemente, si tratta di una caratteristica osservabile anche a livello neuronale grazie alla risonanza magnetica funzionale: il pensiero degli oggetti umanizzati, infatti, attiva le stesse aree cerebrali riservate unicamente alla comprensione degli altri esseri umani.

I vantaggi delle tecnologie antropomorfe. Una delle conseguenze di questo genere di studi è la ricerca di metodologie per facilitare l'antropomorfizzazione di strumenti elettronici, così da renderli più stimolanti per la mente umana. Con lo sviluppo continuo di nuove tecnologie e l'invecchiamento progressivo della popolazione, infatti, stare al passo con i tempi potrebbe risultare più semplice se si riuscisse ad attivare quello stesso stimolo che ci spinge a conoscere e comprendere nuove persone. Per questo, alcuni ricercatori considerano l'antropomorfizzazione una via più diretta verso una società che elimini il "divario digitale", almeno dal punto di vista dell'età. D'altronde è già stato osservato che anche le persone meno "tecnologiche" sono attratte e si appoggiano di più a un PC quando riescono ad attribuirgli dei tratti umani. Una considerazione simile ha guidato anche gli sviluppatori del servizio telefonico di Amazon.com: aggiungendo al repertorio della vocetta meccanica qualche frase più empatica, è stata riscontrata una maggiore propensione dei clienti a continuare la conversazione e procedere con l'acquisto di libri.



I rischi: borsa e scommesse. Come sottolinea Douglas Fox del New Scientist, dietro questa tendenza si nascondono anche alcune insidie: l'antropomorfizzazione, infatti, potrebbe guidare le nostre scelte in maniera errata. In un articolo in fase di pubblicazione, ricercatori dell'Università di Chicago hanno mostrato che di fronte a slot machine con tratti antropomorfi le persone timide mostrano più diffidenza, mentre quelle con più fiducia in se stesse tendono a perdere completamente il senso della casualità tipica del gioco. In questo modo, i giocatori più sicuri potrebbero essere facilmente raggirati, cadendo nel trabocchetto di illusoria umanità della macchina. Un fenomeno simile può essere rintracciato anche nei mercati azionari, dove gli andamenti dell'economia virtuale vengono spesso descritti con tratti antropomorfi, creando così false credenze. Se da un lato, dunque, antropomorfizzare fa bene e ci aiuta ad affrontare un mondo imprevedibile, è vero anche che abusarne può voler dire discostarsi troppo dalla realtà: se una macchina ammicca, insomma, è meglio non credergli, il rischio è di ritrovarsi con il portafoglio a secco.



Da DIRE Notiziario Sanita' :

APPENA NATI E GIÀ SOGNANO A OCCHI APERTI

RICERCA DELL'IMPERIAL COLLEGE DI LONDRA.

Un gruppo di ricercatori dell'Imperial College di Londra, ha scoperto che anche i neonati sono in grado di sognare ad occhi aperti, riescono cioè come gli adulti, ad associare i ricordi a situazioni non ancora accadute.

Al contrario di quanto si pensava sino ad ora infatti, al termine della gravidanza le connessioni cerebrali dei piccoli sono già completamente formate. Per giungere a tale conclusione gli scienziati hanno scansionato il cervello di 70 bambini durante varie fasi della crescita, scoprendo così che questo, è in grado di elaborare le giuste connessioni sin dalla nascita

PARTO NATURALE E I NEONATI SONO PIU' AGITATI

GLI STUDIOSI: "COLPA ALTI LIVELLI DELL'ORMONE DELLO STRESS"

I bambini nati con il cesareo sono più calmi di quelli nati con il parto naturale. La notizia arriva dallo studio condotto su 4000 bambini, pubblicato dalla rivista BJOG, "An International Journal of Obstetrics and Gynaecology". Gli autori dell

ricerca, portato avanti nell'Institute of Reproductive and Child Health di Pechino, sono arrivati a questa conclusione intervistando i genitori di bambini in età prescolare, ponendo domande sul comportamento dei figli e incrociando le risposte con il metodo di nascita. È risultato che i nati con il parto naturale sono bimbi più agitati di quelli messi al mondo con il cesareo. Ma gli effetti più evidenti sono stati rilevati per i figli avuti tramite parto naturale assistito dal forcipe.

La spiegazione di queste differenze comportamentali potrebbe risiedere nei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, che sono elevati nei bambini nati naturalmente, e che restano tali per almeno otto settimane, contribuendo a modificare lo sviluppo cerebrale del neonato. Secondo gli esperti, infatti, "un alto livello di cortisolo alla nascita è anche legato a un maggior rischio di problemi psicologici nell'infanzia".

CON L'ALLATTAMENTO AL SENO PIÙ BRAVI A SCUOLA

SECONDO I RICERCATORI DELLA UNIVERSITY OF WESTERN AUSTRALIA.

(Secondo i ricercatori della University of Western Australia guidati da Wendy Oddy, i bambini che vengono allattati al seno per almeno sei mesi crescono più intelligenti manifestano capacità più spiccate in matematica, nella capacità di leggere e nella scrittura fanno meno errori di ortografia. Una dato sorprendente che rende più concreto alcune tesi che hanno già trattato l'argomento.

L'effetto dell'allattamento al seno, in particolare, funziona nei maschietti più che sulle femminucce. Il motivo? Gli esperti sostengono che dipenda da un legame più forte che si instaura con la madre durante l'allattamento, a cui i figli maschi sono particolarmente legati. Inoltre, alcune sostanze presenti nel latte materno possono contribuire a sviluppare il cervello.

Per giungere a questo risultato, lo studio ha toccato oltre mille donne dalla 18esima settimana di gravidanza. Sono state seguite per tutto l'iter della gestazione fino a giungere al decimo anno di vita. Hanno considerato anche elementi culturali della mamma e i relativi risultati scolastici del pupo.

Gli autori hanno spiegato che "l'allattamento al seno per almeno sei mesi è significativamente associato a un aumento dei punteggi in matematica, lettura, scrittura e ortografia per i ragazzi, mentre nessun effetto è stato visto sulle ragazze. In media i ragazzi sono meno bravi rispetto alle loro coetanee, ma i loro punteggi migliorano se sono stati allattati per sei mesi o più".

SALUTE. SIN, DIMOSTRATA RELAZIONE TRA CIBO E CERVELLO

COMUNE DENOMINATORE TRA FAME E DIPENDENZA STUPEFACENTI.

Ad ogni ricorrenza natalizia, si richiama l'attenzione di giovani, anziani e bambini sul problema della qualità e quantità di cibo assunto nel corso delle feste, del suo ruolo sociale e dei rischi per la salute. Ma quale è il reale meccanismo che richiama ciascuno di noi verso un bel piatto di lenticchie e cotechino piuttosto che verso una ricca



porzione di panettone? "Il controllo dell'assunzione del cibo avviene a livello del sistema nervoso centrale - spiega Paolo Maria Rossini della Società italiana di neurologia (Sin) - e ciò ci permette di affermare che esiste, quindi, una stretta relazione tra cibo e cervello. Già nei primi anni '40 e poi '50 si era visto che la distruzione di alcuni nuclei ipotalamici determinava un aumento dell'appetito con conseguente obesità, mentre la lesione delle aree laterali dell'ipotalamo causava, al contrario, perdita dell'appetito. La stimolazione elettrica dell'ipotalamo - aggiunge il neuroscienziato - produceva effetti opposti. In realtà, non esistono dei veri e propri centri della fame e della sazietà, ma dei complessi circuiti neuronali appartenenti a strutture cerebrali diverse che svolgono tali funzioni." Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che il cibo sia un potenziale oggetto di dipendenza psicofisica, in particolare i cibi salati, o i cibi ad elevato contenuto di zuccheri semplici, di grassi, o ancora, di combinazione tra i due (Corsica & Coll Curr Opin Gastroenterol, 2010). Sono state dimostrate forme di dipendenza da zucchero molto simili, nell'espressione, ai casi di dipendenza da sostanze stupefacenti (Avena, 2007). "La serie di studi sulla relazione tra cervello e cibo non si esaurisce qui - ha aggiunto Antonio Federico, presidente Sin, e responsabile insieme al gruppo di studio della Società scientifica, di questa ricerca - esistono, infatti, studi che dimostrano che il cibo non deve necessariamente essere "palatabile" per divenire oggetto di dipendenza. Altri studi ci spiegano il cosiddetto food craving, ovvero il desiderio intenso di cibo, compulsivo ed istintivo, molto comune, soprattutto nei giovani adulti. Si tratta di una risposta edonica al cibo, intensa e specifica, spesso, ma non sempre associata ad una maggiore assunzione di alimenti. La dieta ipocalorica o la restrizione nell'assunzione di cibo in generale tende ad aumentare il desiderio di cibo, mentre il digiuno tende a ridurlo". "In realtà, la maggior parte delle persone sperimenta, almeno una volta nella vita, l'urgenza di ingerire uno specifico alimento - ha commentato ancora Federico - ma solo per una piccola parte di loro tale desiderio risulta irrefrenabile con conseguenze emotive e comportamentali. Ad esempio, il 60% circa delle donne adulte presenta episodi di forte desiderio di cibo, in particolare durante la gravidanza, ma non solo. E nel 20% circa dei casi tale desiderio risulta difficilmente controllabile". Questo fenomeno è stato studiato mediante risonanza magnetica funzionale ed è stata riscontrata un'attivazione di alcune aree cerebrali, il nucleo caudato, l'ippocampo e l'insula, quando i soggetti sperimentavano un desiderio irrefrenabile di un determinato alimento dopo deprivazione dello stesso (Pelchat 2001). Si tratta delle stesse aree che si attivano nei tossicodipendenti nelle fasi di ricerca della sostanza d'abuso.

L'assunzione di cibo causa modificazioni biochimiche, anch'esse in alcuni casi paragonabili a quelle indotte dall'assunzione di droghe. Ad esempio a seguito dell'ingestione di cibo si osserva un aumentato rilascio di dopamina a livello cerebrale simile all'aumento conseguente l'uso di cocaina. Negli obesi, così come nei tossicodipendenti, è stata dimostrata una ridotta sensibilità alla dopamina stessa ed al suo effetto appagante.

Alcuni cibi, quali lo zucchero, determinano anche un rilascio di oppioidi oltre che di dopamina, il che potenzia il loro effetto di gratificazione. Per esempio: le capacità della cioccolata di elevare l'umore è legata alle sue concentrazioni di anandamina, caffeina, feniletilamina e magnesio. Vi è un incremento delle endorfine, e questo è il più plausibile meccanismo per l'elevazione del tono dell'umore.



Periegesi

ARIANNA, DALLA VICENDA MITICA ALLA SINDROME CLINICA
giornata di studi promossa dal CSTG e dal gruppo "Periegesi del mondo antico"

Naxos 10 Settembre 2011

Ad Arianna avvenne di essere abbandonata due volte: da Teseo, che l'aveva portata con sé da Creta dove regnava come Signora del Labirinto, e successivamente da Dioniso. Le varianti del mito sono ovviamente molte e tutte cariche di significato che riverbera in molteplici rifrangenze sia di carattere mitico-letterario, che storico-antropologico, ma che comportano anche pregnanti collegamenti con la psiche umana. Con la psicologia femminile, in particolare, per questa singolare reiterazione del tema abbandonico e che viene richiamato, con sempre maggiore insistenza, come "sindrome di Arianna".

Su questo tema si confronteranno contributi di derivazione interdisciplinare - antichistica, storica, mitologica, psicopatologica, artistica - per favorire un *epanuissement* del tema nella polisemia di significati di cui è pregnante, come pochi altri.

L'incontro si svolgerà nell'isola dove Arianna venne abbandonata da Teseo, l'isola di Naxos, a metà del percorso tra Creta e l'Attica e che, metaforicamente, indica anche un passaggio epocale nella storia dell'Occidente.

L'incontro segue dieci anni di peregrinazioni "periegetiche" sulle orme di Pausania da parte di cultori delle discipline citate e che quest'anno hanno ritenuto interessante aprire il loro scambi di opinioni e suggestioni a Colleghi o persone comunque interessati a tale ibridazione di competenze. Nella salvaguardia di una appassionato approfondimento sui contenuti, il seminario di studio vuole configurarsi come momento che privilegia i contenuti stessi più che l'apparato organizzativo e di immagine.

Coordinano il Seminario, Riccardo Zerbetto, direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt e Primo Lorenzi autore di Donne e Dee.



Il Programma prevede: Introduzione (Zerbetto e Lorenzi) sul significato della giornata, Fausti: "Il mito di Arianna nelle fonti antiche, Rapetti e Fiaschi "Fortuna musicale", Pasquinucci "Arianna e la fortuna artistica", Onesti e Lombardi: "Arianna nelle letterature proto germaniche", Langone "Traduttrice, tradiitrice. Malinche l'amante abbandonata dal Conquistador Corte's", Lorenzi "La figura di Arianna nella psicopatologia della vita amorosa", Stornante "Il lutto e l'abbandono" Bracco "Emozioni e memoria e correlati neurobiologici", Savelli "Correlati internistici della patologia amorosa", Zerbetto "polisemia e sovra determinazione nel mito di Arianna", Lorenzi e Zerbetto "Conclusioni e sintesi sulla "sindrome di Arianna"

E' prevista la raccolta degli interventi e pubblicazione in un volume monografico. Ove potrebbero essere anche accolti altri contributi sul tema che dovessero arrivare alla segreteria organizzativa.

Comitato scientifico e organizzativo: Zerbetto, Griffiths, Fausti, Lorenzi

Iscrizioni 100 euro. I partecipanti al gruppo Periegesi 2011 hanno accesso libero.



Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte

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

"CORREVO A CERCAR RIPARO NELLA FORESTA..."

La poesia salva la vita?

Mah... l'affermazione è forse audace e pretenziosa.

La poesia non salva alcunché, come sa chiunque abbia vissuto, anche solo per breve periodo, la sofferenza psichica, quella "dura", quella che non lascia passare niente e nessuno, quella che trasforma la persona in una sorta di monade isolata, rigida, statica, operosa solo nel costruire barriere sempre più alte e rocche sempre più inaccessibili a difesa di una vita-nonvita che sembra non avere speranze.

Ma poi... qualcosa avviene.

Qualche cosa è avvenuto anche in me, tempo fa.

E mentre lentamente, molto lentamente, aprivo una porticina, uno spiraglio, una crepa nella dura corazza, mentre abbandonavo qualche difesa, incontravo parole che mi "leggevano dentro" e dalle quali "ero letta".

Io non ero più incomprensibile, e il mondo era avvicinabile.

Non eravamo estranei l'una all'altro.

Qualcuno aveva parlato anche per me. Aveva sentito e provato le stesse cose, le stesse paure.

Le parole poetiche a volte assolvono anche questa funzione.

Questa poesia – *La tempesta*, di Katherine Mansfield – fu la *mia* poesia, la mia guida e la mia compagna per lungo tempo.

A rileggerla ora non mi pare così straordinaria.

Ma capisco che per la Silvia d'allora potesse avere un potere salvifico.

Questa poesia mi diceva: "E' inutile che cerchi di difenderti, è inutile che cerchi di proteggerti dalla paura. La paura è una parte di te; riconoscala, accettala, attraversala. Le cose andranno meglio".

E così, lentamente, molto lentamente, avvenne.

Perché la poesia *dice* le cose, le *nomina*, fa emergere verità che sono tali perché sincroniche al nostro sentire intimo e altrimenti indicibile.

Penso che ognuno dovrebbe avere una "poesia-guida".

E' un luogo sicuro che ci protegge senza imprigionarci.

Buon Anno e Buona Poesia!

Silvia

LA TEMPESTA

Correvo a cercar riparo nella foresta
senza respiro, quasi singhiozzando
abbracciai un albero, appoggiando la testa
sulla corteccia ruvida come su un cuscino.
Proteggimi, dissi. Sono una bambina smarrita.
Ma l'albero mi rovesciò sul viso gocce d'argento
e sui capelli. Dai confini della terra crebbe un vento
che squassò l'intera foresta
un'immensa onda verde mi esplose sulla testa.
Pregai, implorai, "Aiutami, ti prego."



Ma il vento strappava il mantello, la pioggia mi batteva.
Sul terreno correvano fiumiciattoli a sommergere i cespugli.
Un delirio possedeva la terra: stava annegando, lo sentivo
in una gorgogliante caverna astrale. Io sola –
più piccola d'una minuscola mosca – ero viva, terrorizzata.
Poi, perché non so, urlai esaltata:
"uccidimi allora" e corsi all'aperto.
Ma la tempesta finì: il sole distese le ali
e galleggiò tranquillo nell'argenteo stagno del cielo.
Nascosi il volto tra le mani: arrossivo
gli alberi tutti insieme ondeggiarono e delicatamente
risero.

Katherine Mansfield

"La bellezza del mondo ha due tagli, uno di gioia, l'altro d'angoscia, e taglia in due il cuore".

Virginia Woolf

Chiaro di luna
Sulla gelida neve.
Cuore assorto

Sbatti nel petto
Come rondine in gabbia
Cuore ferito

Questo restare
Sul confine ... a lungo e
Poter crescere

ecco sfiorisce
il fiore col suo frutto
... ed anche senza

Freddo pungente e
Limpido cielo. Così
Nei nostri cuori

ukiah

Batti più forte
Amore che già spezzi
Buio e catene

Elena



Witz e Giochi per sorridere un po'

IL VASO DELLA MAIONESE E DUE BICCHIERI DI VINO...

Quando ti sembra di avere troppe cose da gestire nella vita, quando 24 ore in un giorno non sono abbastanza, ricordati del vaso della Maionese e dei due bicchieri di vino...

Un professore stava davanti alla sua classe di filosofia e aveva davanti alcuni oggetti.



Quando la classe incominciò a zittirsi, prese un grande barattolo di maionese vuoto e lo iniziò a riempire di palline da golf.

Chiese poi agli studenti se il barattolo fosse pieno e costoro risposero che lo era.

Il professore allora prese un barattolo di ghiaia e la rovesciò nel barattolo di maionese. Lo scosse leggermente e i sassolini si posizionarono negli spazi vuoti, tra le palline da golf.

Chiese di nuovo agli studenti se il barattolo fosse pieno e questi concordarono che lo era.

Il professore prese allora una scatola di sabbia e la rovesciò, aggiungendola nel barattolo; ovviamente la sabbia si sparse ovunque all'interno.

Chiese ancora una volta se il barattolo fosse pieno e gli studenti risposero con un unanime 'sì'.

Il professore estrasse quindi due bicchieri di vino da sotto la cattedra e aggiunse il loro intero contenuto nel barattolo, andando così effettivamente a riempire gli spazi vuoti nella sabbia.

Gli studenti risero.

'Ora', disse il professore non appena la risata si fu placata, 'voglio che consideriate questo barattolo come la vostra vita. Le palle da golf sono le cose importanti: la vostra famiglia, i vostri bambini, la vostra salute, i vostri amici e le vostre Passioni; le cose per cui, se anche tutto il resto andasse perduto e solo queste rimanessero, la vostra vita continuerebbe ad essere piena.

I sassolini sono le altre cose che hanno importanza, come il vostro lavoro, la casa, la macchina... la sabbia è tutto il resto: le piccole cose. Se voi mettete nel barattolo la sabbia per prima, non ci sarà spazio per la ghiaia e nemmeno per le palle da golf. Lo stesso vale per la vita: se spendete tutto il vostro tempo e le vostre energie dietro le piccole



cose, non avrete più spazio per le cose che sono importanti per voi. Prestate attenzione alle cose che sono indispensabili per la vostra felicità: giocate con i vostri bambini, godetevi la famiglia ed i genitori fin che ci sono; portate il vostro compagno/a fuori a cena... e non solo nelle occasioni importanti! Dedicatevi a ciò che amate e alle passioni, tanto ci sarà sempre tempo per pulire la casa o fissare gli appuntamenti. Prendetevi cura per prima cosa delle palle da golf, le cose che contano davvero. Fissate le priorità...

Il resto è solo Sabbia.

Uno degli studenti alzò la mano e chiese cosa rappresentasse il vino.

Il professore sorrise: 'Sono felice che tu l'abbia chiesto. Serve solo per mostrarvi che non importa quanto piena possa sembrare la vostra vita: ci sarà sempre spazio per un paio di bicchieri di vino con un amico.'