



CSTG-Newsletter n.81 marzo 13

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt
www.cstg.it



Edit	1
Topic	2
Scuola e dintorni	6
Eventi	9
Dare Corpo	11
Segnalazioni	15
Perls's pearls	17
Risonanze	18
La disabilità che è in noi	18
Visti e letti	19
Da giornali e riviste	20
Poesis	24
Witz e Giochi	25

Edit

Questo numero esce attorno all'8 marzo, che tutti (mi auguro) festeggiamo in onore del "Femminile". Anche il corredo di immagini si ispira a questo tema e ci viene dato da Michela Parmeggiani che le ha le raccolte per commentare la sua presentazione al Meeting che si tiene in questi giorni ad Adiyaman in Turchia nel contesto del **Progetto ENTRY "European Netwk of Trainers for Non violence and Resilience of Young people"** e che, in questo caso, avrà per tema specifico la violenza nei confronti della donna, in particolare in età giovanile. Quanto alle notizie dalla Scuola:

- Si è svolto a Salerno, dal 7 al 10 febbraio, il **Congresso su: "il Campo della intersoggettività. scienziati, filosofi e gestaltisti in dialogo"** promosso dalla Federazione degli Istituti e Scuole di gestalt (FISIG) con la partecipazione di una trentina tra docenti e allievi della nostra Scuola. Il convegno ha rappresentato una significativa occasione di incontro tra rappresentanti della Gestalt in Italia e personaggi molto rappresentativi nel mondo della cultura, di altre correnti nella psicoterapia, della filosofia, della scienza e della letteratura. Ringraziamo Giovanni Montani che sul Congresso ci ha lasciato una buona sintesi che viene riportata di seguito.

- Come *topic* vengono riportate alcune "voci" scritte da R. Zerbetto ed altri Docenti e Collaboratori del CSTG per il: **DIZIONARIO INTERNAZIONALE DI PSICOTERAPIA a cura di G. Nardone e A. Selvini**, Garzanti Editore (700 pagine 35 euro, ma su Amazon costa 29,75 euro con spedizione gratuita (http://www.amazon.it/Dizionario-internazionale-psicoterapia-Giorgio-Nardone/dp/8811740932/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1362299883&sr=8-1)). E' indubbiamente motivo di soddisfazione che il CSTG compaia in 15 lemmi di un dizionario che è già in via di traduzione anche in inglese ed altre lingue.

- **Oltre all'avvio dei Gruppi di terapia** che, lo ricordiamo, sono aperti anche a clienti esterni vengono riportate di seguito le date di **Supervisione** – distintamente la psicoterapia e per il counseling che, del pari, prevedono la partecipazione di allievi, ex-allievi e professionisti esterni. Da questo anno, ai supervisori della Scuola verranno affiancati allievi-didatti che hanno i titoli per conseguire, a loro volta, la qualifica di supervisore ai sensi della FISIG, per la psicoterapia, e di Assocounseling per il counseling.

- vi anticipiamo che l'iniziativa programmata annualmente per l'invito ad un *visiting professor* avrà quest'anno – nei **giorni 25 e 26 maggio**– per argomento **"EMDR DESENSIBILIZZAZIONE E RIELABORAZIONE ATTRAVERSO I MOVIMENTI OCULARI"** con la partecipazione di **Isabel Fernandez**. Seguirà a breve il programma dettagliato. In questo anno, che per l'aspetto dell'approfondimento nella clinica verrà dedicato in particolare al tema del "trauma psichico", viene anche previsto un workshop di Maurizio Stupiggia il 18 e 19 ottobre nonché un seminario teorico-esperienziale residenziale sull'approccio gestaltico al trauma nella settimana tra il 5 e l'11 agosto.

- **La Giornata annuale della Scuola, che coinciderà anche quella sulla Ricerca si terrà il 24 maggio.** In quell'occasione verranno presentate, come sempre, le tesi di fine corso e le informazioni sui progetti di ricerca in atto.



- Anche quest'anno è confermata per il giorno **23 marzo** una **Giornata di Intervisione** tra gli allievi dei corsi di psicoterapia: una interessante occasione di confronto che consente di supervisionare il lavoro alla pari tra allievi dei diversi anni nella psicoterapia.
- Nei giorni 2 e 3 marzo si sono svolti gli **esami di fine corso per la psicoterapia ed il counseling**. Un'occasione per fare il punto sul percorso svolto e che si esprime spesso in processi di profonda consapevolezza oltre che di crescita professionale
- L' Expert Meeting sulla "**Valutazione scientifica in psicoterapia**" con la partecipazione di Robert Elliot si è tenuto il 19 ed è stato di estremo interesse. Seguirà una mia sintesi sul seminario. Un prossimo **Expert Meeting su "Le competenze nella ricerca in psicoterapia"** si terrà a Roma dall'8 al 9 aprile 2013. Consiglio vivamente di partecipare a questo incontro chi è interessato ad approfondire questo importante aspetto della nostra professione.
- Nella rubrica "Segnalazioni" compare l'indice del volume "**DOVE NASCONO GLI DEI. Viaggio in Grecia e oltre ... sulle orme di Pausania**" che è a disposizione gratuita in versione elettronica (a richiesta) e cartacea al costo di 15 euro.
- Nella rubrica Trips and Dreams compare il programma della prossima **Periegesi che si svolgerà dal 29 Agosto – 8 Settembre 2013 a Cipro** in onore di Afrodite "cipride" a cui dedicheremo una Giornata di studi. Rimangono tre posti per chi fosse interessato a partecipare. Il programma e le condizioni compaiono nella NL di febbraio
- Nella provincia di **Mantova**, a conclusione del Master sul gioco d'azzardo, si è avviata la fase della concreta apertura degli **Sportelli di counseling sul GAP**. Anche le convenzioni con i Consigli di Zona di Milano sono state rinnovate ed estese, in certi casi, al tema delle Net-addictions. Su questo tema è in programmazione un Corso intensivo di formazione con Giuseppe Lavenia. Altre Amministrazioni locali (Provincia di Milano, Asl di Messina e Lecce, Comuni etc.) ci hanno contattato in questa fase di attivazione dei servizi su questo ambito innovativo. E' in corso di strutturazione un **Dipartimento per le Dipendenze comportamentali** con lo scopo di coordinare le competenze su questo ambito. Chi fosse interessato può mettersi in contatto attraverso la segreteria. E' attualmente in corso il Modulo XIII di Orthos.
- Lunedì 5 marzo, alle ore 20,30, si svolgerà il terzo incontro del ciclo di serate di "Laboratorio sul sogno e mondo immaginale" tenuto da **Sara Bergomi con il titolo "Mostri e creature da incubo: prospettive oniriche ed immaginali"**

Grazie, buona lettura e, seppure con un po' di anticipo, una Buona Pasqua
Riccardo Zerbetto



Topic

VOCI scritte da R. Zerbetto ed altri
Docenti e Collaboratori del CSTG per il:
**DIZIONARIO INTERNAZIONALE DI
PSICOTERAPIA**
a cura di G. Nardone e A. Selvini, Garzanti
Editore (700 pagine 35 euro)

CONTATTO, FUNZIONI E DISFUNZIONI DI Di R. Zerbetto

Nella psicoterapia della Gestalt, dimensione bio-psico-sociale della relazione con noi stessi e con gli altri. Il termine, da "con-tatto" appunto, rimanda a qualcosa di diverso dal termine comunicazione, che implica un passaggio di informazioni di carattere segnico e quindi più astratto. Uno spostare l'attenzione da un primato del pensiero (che tocca il suo apice nel cartesiano «cogito ergo sum») a un heideggeriano «esser-ci» (nel mondo) che precede (il pensarci). E di qui all'«esser-ci-con» nella piena consapevolezza di un corpo che «siamo» e non che «abbiamo». Di qui ancora l'attenzione, sviluppatasi in particolare in ambito gestaltico, per quei fenomeni di confine nei quali si esprime il particolare stile relazionale di ciascuno – e che passa per «teoria del sé» – definito da F. Perls come «funzione dell'adattamento creativo» tra organismo (o individuo, se dotato di coscienza autoriflessiva) e ambiente. Tale concezione viene ripresa anche da D. Anzieu che nel suo «Io-pelle» sottolinea come «l'esperienza si verifica ai



confini tra l'organismo e il suo ambiente, fondamentalmente nell'epidermide e negli organi di risposta sensoriale e motoria», allacciandosi a quanto lo stesso Freud afferma descrivendo la funzione di «barriera/contatto» consente il passaggio di informazioni. Le modalità relazionali si giocano, in questa prospettiva, nella efficacia o meno di come la «membrana» sa essere osmotica nel consentire e selezionare il passaggio di informazioni nella duplice direzione mondo interno-mondo esterno e viceversa. Di qui le diverse possibilità di interazione Individuo/Ambiente definibili come: confluenza, egotismo, introiezione, proiezione, retroflessione, professione e deflessione

CONFLUENZA

di R. Zerbetto e A. Poletto

Nella psicoterapia della Gestalt, condizione di scarsa differenziazione tra l'individuo e l'ambiente con iperosmosi – tendenzialmente indifferenziata – nel passaggio delle informazioni tra mondo interno e mondo esterno. È una funzione che si esprime positivamente nelle prime fasi di crescita, nella intimità amorosa, nella condivisione empatica e in esperienze mistiche di trascendimento dell'Ego; si esprime invece negativamente nell'incapacità di differenziare in modo elettivo e discriminativo l'individuo dall'ambiente.

RETROFLESSIONE

di R. Zerbetto e R. Versaci

Retroflettere, letteralmente *volgere indietro*. Per la teoria della Gestalt con il termine retroflessione si intende "(...) *in senso generale, ogni atto di autocontrollo deliberato praticato durante un difficile impegno*" (Perls, Hefferline, Goodman, 1971, pp. 260) ed anche "*che una certa funzione che originariamente è diretta dall'individuo verso il mondo, cambia direzione ed è rivolta all'indietro, verso colui che l'ha originata*" (Perls, 1995, pp. 130).

Nella retroflessione le energie di orientamento e manipolazione volte all'esterno vengono rivolte contro gli unici oggetti privi di pericolo disponibili e cioè la propria personalità ed il proprio corpo. L'individuo non riesce a far fronte all'ambiente, ha paura di ferire, distruggere o di essere ferito. L'ambiente tangibile dell'individuo che retroflette consiste soltanto di lui stesso, e su questa entità egli sfoga le energie che ha mobilitato.

La retroflessione consiste quindi in una interruzione del contatto io-mondo o perdita delle funzioni dell'Io, in un momento preciso dell'interazione. Tali interruzioni, secondo Perls, Hefferline, Goodman sono suddivise secondo lo schema: (1) prima della nuova eccitazione primaria: confluenza; (2) durante l'eccitazione: introiezione; (3) mentre si affronta l'ambiente: proiezione; (4) durante il conflitto e la distruzione: retroflessione; (5) nel momento del contatto finale: egotismo.

Perls et al. (pp. 263; 1971) identificano nella retroflessione tre caratteristiche: a) aggressività nei confronti dell'organismo (annullamento ossessivo); b) aggressività nei confronti dell'ambiente (auto distruttività, guadagno secondario della malattia); c) diretta soddisfazione possibile nella fissazione (sadismo attivo, l'essere indaffarati).

Se consideriamo il Sé come membrana (Zerbetto, 1998) parliamo di retroflessione come "*la chiusura di membrana (...) in uscita nella direzione individuo/ambiente. (...) L'individuo che retroflette traccia una linea di confine fra sé e l'ambiente e la traccia nettamente. Egli tratta se stesso come originariamente voleva trattare altre persone o oggetti e dirige le sue energie non più all'esterno nel tentativo di manipolare l'ambiente per soddisfare i suoi bisogni, ma all'interno sostituendo come bersaglio del comportamento se stesso all'ambiente*" (Zerbetto, pp. 94).

I Polster sottolineano che colui che retroflette rinuncia a qualsiasi tentativo di influenzare il proprio ambiente, diviene una unità isolata e autosufficiente reinvestendo la propria energia in un sistema intrapersonale e riducendo lo scambio tra se stesso e l'ambiente (E. e M Polster, 1986).

Per Serge Ginger "*la retroflessione mette sovente in scena il conflitto interiore incessante fra le due istanze di personalità che Perls ha chiamato Top-Dog - tradotto di solito con <<Grande Capo>>- guardiano del mio dovere e l'Under-Dog- tradotto spesso con il <<Subalterno>>- garante del mio piacere*". (Ginger, 1990).

La retroflessione può essere considerata sia funzionale, sia disfunzionale. Spiega Zerbetto: "*un esercizio sano della retroflessione consente di contenere impulsi per dilazionarne l'espressione in tempi e situazioni che ne consentano un più efficace soddisfacimento, una cronica attitudine a retroflettere comporterà una ritenzione abituale dei propri bisogni con conseguenti comportamenti autoinibitori che ostacoleranno una più sana osmosi tra bisogni dell'individuo e possibilità di contatto con le risorse dell'ambiente*". In L'Io, la fame e l'aggressività Perls afferma che "*la terapia delle retroflessioni è più semplice della terapia delle repressioni o delle proiezioni*" (Perls, 1995, pp. 234) e continua dicendo che nella retroflessione non è danneggiata la funzione Io ma sbaglia la direzione delle sue attività. Le retroflessioni più importanti sono: l'odio diretto contro il sé (che conduce all'autodistruzione, al suicidio), il narcisismo, l'autocontrollo o il super-controllo. Una persona iper-controllata, afferma Perls, è come quel guidatore che guida l'auto tenendo premuto costantemente i freni. Egli logorerà i freni ed il motore (Perls, 1995, pp. 237). Altre forme di retroflessione sono: il pensare (quando sostituisce l'azione), l'introspezione (retroflessione attiva), ipocondria (retroflessione passiva), l'auto-rimprovero.

INTROIEZIONE

di R. Zerbetto e A.S. Persico

In psicoterapia della Gestalt, funzione che consente il passaggio di elementi dal mondo estero al mondo interno dell'organismo/individuo. Tale funzione, prevalente nelle prime fasi evolutive, può rappresentare la base per la cristallizzazione di "introietti" (convincimenti consci e inconsci) che possono condizionare in positivo (come senso di riconoscimento e stima) o in negativo (come disconoscimento e mancata valorizzazione del sé) le successive fasi dello sviluppo della personalità e della sua affermazione.



EGOTISMO

Di R. Zerbetto e G. Erba

In psicoterapia della Gestalt, l'egotismo «positivo» indica una chiusura difensiva, un blocco, al confine fra mondo esterno e interno, che risulta favorevole in quanto l'organismo/individuo rifiuta elementi ambientali potenzialmente negativi, mentre l'egotismo «negativo» esprime un atteggiamento cronico e irrigidito di chiusura, un'impermeabilità a ricevere dal mondo esterno elementi potenzialmente positivi.

CONSAPEVOLEZZA

di R. Zerbetto, G. Carrera

Nella psicoterapia della Gestalt, l'attitudine a percepire il corpo (componente corporeo-cenestesica) e il mondo esterno (componente senso-percettiva), la capacità di contattare eccitazione, timore, stupore ecc. (componente emozionale) e di percepire la formazione e lo scorrere di pensieri, immagini, fantasie ecc. (componente immaginale e cognitiva).

Si tratta di un processo continuo, una corrente sotterranea, accessibile all'esperienza attraverso la pratica del «continuum di consapevolezza» che consiste nel percepire e talvolta verbalizzare questo flusso di esperienze nell'istante in cui vengono esperite; una pratica per la quale occorre un certo addestramento che non ha altro scopo se non quello di divenire progressivamente consapevoli del flusso ininterrotto della percezione del sé. Attività intenzionali, come la valutazione, l'interpretazione o la classificazione di ciò che sta accadendo, impediscono l'esperienza della consapevolezza e rappresentano delle automanipolazioni. Perls coniò cinque domande atte a favorire questo processo:

«Cosa fai?», «Cosa senti?», «Cosa vuoi?», «Cosa ti aspetti?» e «Che cosa eviti?». Scopo primario è aiutare la persona a diventare consapevole del «modo» in cui sta funzionando nel momento presente, sia come essere sociale che come organismo, permettere l'identificazione con le esperienze spontanee e favorire il processo di riappropriazione di parti negate di sé. Il «continuum», che può evolvere da esercizio sporadico ad attitudine e stile di vita, si avvicina a pratiche meditative orientali come il Vipassana e lo Zen.

MANIPOLAZIONE

di R. Zerbetto e I. Corti

In psicoterapia della Gestalt, orientamento a plasmare il mondo esterno in funzione delle proprie esigenze. *L'homo faber* è per sua natura in grado di manipolare l'ambiente esterno e, attraverso le funzioni rappresentative e simboliche, anche quello interno. In una prospettiva interazionista individuo/ambiente, le sue capacità di adattamento creativo si svilupperanno pertanto in senso auto o alloplastico a seconda della tendenza, situazionale e/o caratteriale, ad adattare sé all'ambiente o l'ambiente alle proprie esigenze. Interessa tuttavia, in ambito psicologico, il permanere di atteggiamenti manipolativi strutturatisi in età precoce e che risultano spesso interferenti negativamente, anziché utili, all'adattamento creativo. Dando la parola a Perls (1969 a), "è nevrotico qualsiasi uomo che usa il suo potenziale per manipolare gli altri invece di crescere egli stesso".

In psicoterapia della Gestalt, per manipolazione si intende un'attitudine esistenziale e una modalità di contatto elettivamente orientate ad assicurarsi sostegno dall'ambiente per la soddisfazione dei propri bisogni, a scapito di un'attivazione autonoma. «Pur di non sopportare i dolori della crescita preferiamo restare degli immaturi, preferiamo continuare a manipolare il mondo» (Perls, 1969b)

INTORNISMO

di R. Zerbetto e R. Sciaky

In psicoterapia della Gestalt, atteggiamento difensivo orientato a "girare attorno alle cose", specie quelle che procurano più ansia, anziché affrontarle più direttamente. A ben vedere, gran parte dei meccanismi di difesa, di cui anche S. Freud si è occupato, hanno a che fare con l'attitudine evitativa (negazione, rimozione spostamento ecc.). Con le parole di Perls: «l'evitamento è la caratteristica principale della nevrosi ed è ovvio che la concentrazione è il suo giustapposto ... la psicoterapia ha la funzione di aiutare il paziente ad ascoltare quei fatti che nasconde a se stesso». Al di là delle aspettative forse eccessive che il padre della Gestalt attribuiva a questa attitudine – come risulta da espressioni quali «guarda i tuoi pensieri, le tue emozioni: quali che siano, sono tuoi, sei tu; attraverso il pieno contatto con un sintomo nevrotico sarai nella posizione di dissolverlo» – è innegabile il processo di cambiamento che attraverso l'esercizio della consapevolezza si determina nell'individuo. Il prezzo è ovviamente connesso all'emergenza di contenuti sgradevoli; «spesso è necessario *passare attraverso* l'inferno e non girargli "attorno" (Zerbetto, 1998). "In tale indicazione di percorso si evoca il paradigma del processo autoconoscitivo che viene emblematicamente rappresentato nel racconto di Edipo, l'eroe che non si fermò di fronte al rischio del "conosci te stesso" sino alle sue ultime conseguenze, come anche nel percorso dantesco che prevede la discesa sino al più profondo degli inferi per poi preludere all' "indi venimmo a riveder le stelle"». Si tratta infatti di «entrare nei buchi neri della coscienza», da cui maggiormente tendiamo istintivamente a rifuggire.

DRAMMA/DAMMATIZZAZIONE DEL CONFLITTO

di R. Zerbetto e Giuliana Ratti

"Far agire, interpretandole, le parti del sé anziché limitarsi a descriverle". Dramma deriva dalla radice dorica *dran* (azione), un mettersi in gioco (*jouer* in francese, *acting out* in inglese) nella rappresentazione teatrale attraverso la quale si operava la *catarsi* emozionale dello spettatore nella *identificazione proiettiva* (*mimesis* per Aristotile) con gli attori. Una forma letteraria (ma anche liturgica in quanto partecipazione ad una rappresentazione sacra) che non



rimandava ad un "parlare di" (vedi: intornismo), come nell'epica, ma ad un "far accadere" nel *qui ed ora* un vissuto (*erlebnis*). Rilevante, in tale prospettiva, la prospettiva dell'*agire* in terapia, oltre a quella del comprendere e dell'interpretare. La possibilità di offrire un *percorso esperienziale* che consenta di esplorare un cambiamento di paradigma alternativo ad uno stereotipo e desueto che si vuole superare. Analogamente all'atomo (letteralmente: non divisibile), l'Io non rappresenta infatti una struttura unitaria. Già per S. Freud esiste una dinamica più o meno conflittiva tra una dimensione pulsionale (Es) e di adattamento sociale (Super-Io). Ma le parti del Sé vengono rintracciate da C.G. Jung in una molteplicità di *complessi* che riflettono dimensioni archetipiche sovraperсонали (il *Puer*, il *Senex*, l'Ombra, la Madre etc.). La *psychè*, per riprendere J.

Hillman, è quindi una dimensione cangiante e molteplice che tende per sua natura a *personificare* tali entità e farle interagire nel *teatro della mente*, come avviene appunto nel sogno. Di qui la tecnica jungiana della *immaginazione attiva*, per la quale la psicodrammatica onirica viene riproposta nell'*agire* terapeutico, successivamente amplificata dalla tecnica del *monodramma* introdotta da F. Perls nella Terapia della Gestalt e più comunemente nota come "sedia vuota". Far dia-logare (vedi: relazione dialogica) il Dr. Jekyll e il Mr. Hyde (che notoriamente non si incontrano mai) può produrre risultati inaspettati sul versante della integrazione delle parti scisse della personalità.

PRESENTE (ESPERIENZA DEL)

di R. Zerbetto e Laura Bianchi

"Attitudine a centrare la consapevolezza sul tempo presente". E' un dato di fatto: esistiamo nel presente. Quantomeno nell'esperienza di interrogarci su noi stessi e sul nostro esser-ci (*da sein*) in relazione al mondo.

«Quanto esiste – ricorda Laura Perls (1992, 78) - esiste qui ed ora; il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa e speranza o timore o disperazione. La terapia della Gestalt lo assume tale e quale si presenta nel qui ed ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare ad essere. E una focalizzazione fenomenologico-esistenziale nella misura in cui è esperienza».

Radicarci nel qui-ed-ora rappresenta quindi una riappropriazione della nostra storia, una assunzione responsabile della propria soggettività e del proprio destino (*unicuique faber fortunae suae*) al di là delle proiezioni (spesso di comodo) con le quali amiamo percepirci come vittime di voleri altri. Per dirla con Perls (1970) "Per me nulla esiste eccetto l'adesso. Ora-esperienza-consapevolezza-realtà. Il passato non è più, il futuro non è ancora". Di qui l'uso del presente come condizione proposta anche in psicoterapia per assumerci i propri vissuti, esplorare l'ambiente e correre il rischio di adottare *patterns* comportamentali diversi da quelli instauratisi nel passato con automatismi ormai inattuali.

RELAZIONE DIALOGICA

di R. Zerbetto e Donatella De Marinis

"Apertura al confronto nell'elaborare le proprie convinzioni". Il termine dia-logo indica la lontananza estrema tra due discorsi (*logo*), come nella parola dia-metro tra due punti di una circonferenza) e quindi il potenziale superamento di una dimensione *mono-logica* nella direzione di una dialettica tra opposti. Tale opposizione non significa necessariamente contrapposizione (evocata dall'aforisma eracliteo "*polemos pater panton*": lo scontro è padre di tutte le cose) che pure rappresenta il fondamento dialettico della democrazia come perenne confronto tra governo e opposizione. Può indicare infatti alla possibilità di esplorare un contenuto da prospettive diverse. Di qui la geniale invenzione del "dialogo platonico" nel quale il maestro (Socrate nel nostro caso) non si pone come detentore della conoscenza ma – conscio di sapere di non sapere – la "mette in gioco" in uno scambio di prospettive. Il "cercare insieme" corrisponde quindi ad un stile inter-soggettivo e dia-logico che supera il verticismo gerarchico proprio di chi presume di detenere il vero nei confronti di chi lo dovrebbe solo accettare acriticamente. Le premesse neurofisiologiche si rifanno in particolare alle ricerche di Antonio Damasio che nel suo "L'errore di Cartesio" evidenzia l'insostenibilità della teoria dualista mente/corpo in vista di un continuo dia-logo tra emozioni e cognizioni nella costruzione del sé. La molteplicità del sé viene esplorata ancora da C. G. Jung e J. Hillman nonché da F. Perls ed E. Polster nella drammatizzazione tra le polarità del sé nel monodramma gestaltico.

SATORI

di R. Zerbetto e D. Santabondio

Per *satori*, nella tradizione zen, si intende uno stato di coscienza privilegiato contraddistinto da un singolare vissuto di presenza, consapevolezza, integrità, accettazione e allargamento dello stato di coscienza. Tale condizione può essere istantanea o più duratura e si avvicina allo stato di illuminazione (Nirvana o Samadhi) nella tradizione



rispettivamente buddista o induista a cui si collega, generalmente, una condizione più durevole. Una condizione autolimitante della struttura egoica sembra potersi sintonizzare su una dimensione di più ampia appartenenza nella quale l'individuo si sente "parte del tutto" ed inserito in un disegno che dà un senso più vasto alla sua singolarità. L'esperienza dell'*insight* rappresenta, in particolare nella tradizione analitica, un momento di profonda comprensione su contenuti precedentemente percepiti come confusi e oscuri. Nella tradizione della Gestalt, F. Perls usa il termine "*ha, ha experience*" alludendo ad un vissuto di consapevolezza che non si esaurisce nel fenomeno della comprensione intellettuale ma coinvolge una dimensione anche emozionale ed olistica della persona. Dando la parola a Perls: "Una delle esperienze *satori* più spontanea e sorprendente mi accadde circa dodici anni fa sulla spiaggia di Miami (...) Come un fulmine il mondo improvvisamente diventò prepotentemente esistente, tridimensionale, pieno di colore e di vita, come chiarezza "senza" vita ma con piena soddisfazione di: «*Eccolo, questo è reale*». Questo era un risveglio completo, il ritornare ai miei sensi, e i miei sensi che ritornavano a me, e i miei sensi che avevano senso."

Scuola e dintorni

(a cura di: Manila Cannalire segreteria@cstg.it)

CSTG OPEN DAYS 2013 PER LA PSICOTERAPIA

Partecipa come uditore, gratuitamente, ad alcune lezioni dei corsi in atto e scopri le caratteristiche di questo approccio terapeutico.

Ecco il calendario delle lezioni aperte:

Sabato 13 aprile

RICCARDO ZERBETTO - Transfert e relazione intersoggettiva nella psicoterapia della gestalt

Sabato 13 aprile

DONATELLA DE MARINIS - Supervisione clinica sulle esperienze di tirocinio

Sabato 11 maggio

DONATELLA DE MARINIS - I confini nella relazione di aiuto

Domenica 2 giugno

RICCARDO ZERBETTO - Dall'analisi interminabile al concetto di crescita

Sabato 6 luglio

DONATELLA DE MARINIS - Supervisione clinica sulle esperienze di tirocinio

Venerdì 13 settembre

RICCARDO ZERBETTO - L'autonarrazione tra racconto ed anamnesi

Sabato 16 novembre

RICCARDO ZERBETTO - Personalità narcisistica in un'approspettiva gestaltica

Domenica 17 novembre

RICCARDO ZERBETTO - La relazione terapeutica come fattore di cura

Venerdì 22 novembre

DONATELLA DE MARINIS - Empatia e simpatia nella relazione terapeutica, anche alla luce dei neuroni specchio

Domenica 15 dicembre

RICCARDO ZERBETTO - Il gioco d'azzardo e le dipendenze comportamentali

INDISPENSABILE PRENOTAZIONE PRESSO LA SEGRETERIA :
segreteria@cstg.it tel: 0229408785



CSTG OPEN DAYS 2013 PER IL COUNSELING

E' possibile partecipare come uditore, gratuitamente,
ad alcune lezioni del
CORSO DI COUNSELING A ORIENTAMENTO GESTALTICO
I corsi sono accreditati da Assocounseling - Associazione professionale di categoria

Ecco il calendario delle lezioni aperte:

Sabato 6 aprile, ore 11:30-18:30
GIUSI CARRERA – Il Colloquio nel Counseling

Sabato 4 maggio, ore 11:30-18:30
GABRIELLA AGLIATI – La relazione col cibo

Domenica 9 giugno, ore 11:30-18:30
SARA BERGOMI – Integrazione delle parti del Sé

Sabato 14 e domenica 15 settembre, ore 09:30-18:30
RICCARDO ZERBETTO – Mitopoiesi ed archetipi

Sabato 28 e domenica 29 settembre, ore 09:30-18:30
RICCARDO ZERBETTO E DONATELLA DE MARINIS – Introduzione all'Enneagramma

Sabato 26 e domenica 27 ottobre, ore 09:30-18:30
RICCARDO ZERBETTO – La Gestalt come stile di vita

INDISPENSABILE PRENOTAZIONE PRESSO LA SEGRETERIA :
segreteria@cstg.it tel: 0229408785

Abbiamo il piacere di segnalare l'avvio **degli incontri di supervisione di gruppo** organizzati dal cstg per il 2013, distintamente per la **psicoterapia** e per li **counseling** (valide come aggiornamento ASSOCOUNSELING).

I gruppi sono aperti a tutti: allievi ed ex-allievi della scuola del cstg, professionisti di altra formazione.

Gli incontri si svolgono presso la sede CSTG, in via Mercadante 8, Milano.

Chi desiderasse avere informazioni sui calendari, i costi e le iscrizioni a tali gruppi, e pregato di contattare la segreteria telefonicamente (0229408785) o per e-mail (segreteria@cstg.it).

IV CONVEGNO
F. I. S. I. G.
FEDERAZIONE ITALIANA SCUOLE ED ISTITUTI GESTALT



Salerno /7 - 10 / Febbraio 2013//////////

IL CAMPO
DELL'INTERSOGGETTIVITÀ

scienziati, filosofi e gestaltisti in dialogo

IV CONVEGNO F.I.S.I.G.
Salerno 7-10 febbraio 2013
A cura di Giovanni Montani

Dal 7 al 10 Febbraio si è svolto a Salerno il convegno della FISIG dal titolo "**IL CAMPO DELLA INTERSOGGETTIVITA'**. *Scienziati, filosofi e gestaltisti in dialogo*".

La scelta della città d Salerno è stata



molto felice. Questa è chiamata la "Svizzera del Sud" e il perché è presto detto. Intanto è una delle grandi città italiane con la più alta percentuale della raccolta differenziata (circa il 70%), è una città molto pulita e ordinata con un grande e splendido centro storico completamente ristrutturato. In Salerno convivono armoniosamente la città ottocentesca con quella seicento-settecentesca con quella moderna e medioevale. Quindi è completamente estranea allo stereotipo del sud. La gente è cordiale e la città è piena di piccoli negozi, ristoranti ed ha una splendida università, molto antica. Non dimentichiamo che a Salerno è nata una delle scuole mediche più importanti da cui poi è nata la medicina moderna.

Il convegno delle scuole di Gestalt è stato organizzato da una delle scuole aderenti alla FISIG, la SIPI di Ariano. Riccardo Zerbetto su questo tema ha detto una cosa molto interessante; mentre gli altri indirizzi teorici della Psicoterapia, ad esempio la Psicoanalisi, i cognitivisti, gli junghiani e via dicendo, hanno diverse associazioni per indirizzo, in continua guerra fra di loro, la Gestalt, in Italia, ha mantenuto, nonostante le diverse visioni fra la gestalt della costa est e quella della costa ovest, la sua unità organizzativa, caso fra i più unici nel panorama della Psicoterapia in Italia.

Il convegno era articolato con sessioni mattutine fatte di tavole rotonde, interventi sulle problematiche teoriche e sviluppo sulle tesi della Gestalt, e con sessioni pomeridiane dedicate a workshop gestiti dai terapeuti delle varie scuole della Gestalt.

Ho seguito tutte le sessioni mattutine e voglio segnalarne alcune di particolare interesse.

Giovedì 7 febbraio al mattino si è tenuto un dialogo fra i responsabili di alcune scuole: A.Iannazzo (ASPIC Roma), M.G.Basciano (IGAT-Napoli), M.Pizzimenti (SGT-Torino), D.Pellecchia (SIPI-Casoria-Na). Il titolo della discussione fra i vari responsabili era **"Il campo, l'organismo, l'ambiente, la consapevolezza, il contatto, la soggettività, l'intersoggettività ed altro per un modello psicopatologico ed una prassi psicoterapeutica efficace in ambito gestaltico"**.

Erano questi tutti argomenti fondanti della Gestalt. Di tutti gli interventi ho trovato il più interessante quello di Mariano Pizzimenti. Ha esplorato la definizione di confine dicendo che esso è un luogo, il confine di contatto è una esperienza di contatto, una funzione (entro in contatto con), questa è un esercizio di operatività, qualcosa che attui in un certo momento per migliorare la consapevolezza; la funzione permette l'uso dell'intelligenza che appartiene all'ambiente, migliora sia l'essere e l'ambiente.

Ha poi parlato dell'aggressività così come la intendeva Perls, cioè l'aggressività dentale e dei vari tipi di aggressività. L'aggressività orale è quella che viene utilizzata quando si attivano le aspettative, volere qualcosa e aspettarsi qualcosa. Attivarsi per avere invece di desiderare. L'aggressività anale è invece il liberarsi di qualcosa che non vogliamo più, l'aggressività intesa come di qualcosa che appartiene all'ambiente.

Interessante il concetto di aggressività sessuale. Pizzimenti separa i vari concetti. Essa risponde ad una intensità di contatto, uno scambio e non un'appropriazione (scambiarsi qualcosa) e perciò è positiva.

Ma spesso non ha come sfondo la genitalità. Non vi è uno scambio di esperienze ed allora si va nella patologia. Fra i disturbi vi è la pedofilia, in questa non vi è scambio fra pari e perciò non è un'aggressività sessuale positiva. Egli fa un esempio. Se giochiamo con un bambino e ci mettiamo al suo pari, questa è una aggressività sessuale positiva perché è uno scambio fra bambini, ma se vogliamo che il bambino diventi grande, un adulto, non essendolo, allora non c'è scambio ma diventa pedofilia.

Venerdì ho assistito ad un altro dialogo molto interessante fra R.Zerbetto e M.Polio (Università Gregoriana-Roma) intitolato: **"Le infinite dimensioni dell'uomo come occasioni di crescita"**.

Riccardo Zerbetto ci ha parlato dei miti greci suscitando un grande interesse nella platea. Noi, che siamo abituati ad ascoltarlo su questi temi, abbiamo notato con piacere come questi temi catturino coloro che non sono avvezzi al mito greco, come se in questo ascoltare ognuno di noi facesse i conti e toccasse le proprie origini che vengono da molto lontano, dai primordi della nostra cultura. Per Zerbetto la Mitologia è una Psicoterapia dell'Antichità, la Psicoterapia è una mitologia dell'epoca moderna. In fondo, facendo un parallelo con gli dei e i miti greci, il nostro psichismo da quali e quante entità è popolato? La parte finale del suo intervento ci dice che *"..da dove vengo, dove vado, chi sono? Chi non risponde a queste domande si ammala"*.

Mitos significa due cose: discorso ma anche filo, il mito è discorso e filo, riaggancia l'umano aldilà dell'esperienza umana.

Polia, è un antropologo e archeologo, che da 37 anni lavora e vive con gli Indios delle Ande peruviane entrandoci in un profondo contatto umano e apprendendo dagli sciamani andini la loro medicina che, a suo dire, è molto gestaltica.

Ci ha parlato di uno degli eroi fondanti della Grecia, Erodoto che arrivato in Egitto dopo un lungo viaggio via mare vedendo gli dei egizi mezzi uomini e mezzo animali scopre che quel popolo ha gli stessi dei greci ma hanno forme diverse. Qui Erodoto parla di non provare orrore ma di una espressione diversa della religiosità. La loro differenza merita la ricerca del Logos, cercare il dialogo, il simbolo, perché, come conclude Polia, c'è un Logos comune, c'è *"l'intendere l'altro"*.

Tra i seminari/workshop ho scelto quelli di Venerdì 8 Febbraio, il pomeriggio. Ho voluto partecipare a quello condotto dalla "Nostra" Michela Parmeggiani: **"Intersoggettività nel movimento: percorso rituale con adolescenti. Esperienza pratica guidata"**.

Conosco da molto Michela ed ho voluto vedere come lavora e ne sono restato impressionato ed entusiasta. Eravamo una cinquantina di persone e l'uso del linguaggio corporeo ha coinvolto tutti; capisco quanto deve essere difficile



lavorare con adolescenti che sono sull'orlo del baratro, della anti socialità, dare a questi ragazzi un aiuto per diventare degli adulti consapevoli.

Il secondo seminario di Venerdì pomeriggio è stato un prolungamento dell'intervento di M. Polia. Il suo workshop si intitolava: **"Il fattore psichico nella medicina tradizionale andina"**.

Visto che mi interessavo di Medicina Tradizionale Cinese volevo sapere quali nessi ci fossero e perché secondo Polia l'intervento di uno sciamano è ciò che più si avvicina alla Gestalt di Perls. Non sono restato deluso. In un'aula, che presto si è dimostrata insufficiente per la massa di persone che erano accorse, Polia ha parlato delle similitudini fra MTC e Medicina Andina, perché migliaia di anni fa i popoli delle steppe cinesi attraversarono il mare di Bering, allora ghiacciato, che connetteva l'America all'Asia. Poi lo sciogliersi dei ghiacci isolò per sempre i due continenti e i popoli non ebbero più la possibilità di interagire. Però la Cosmologia di base è simile ed è sopravvissuta. Per la Medicina Andina la malattia è un disequilibrio psichico, lo stare bene significa star bene con se stesso e con gli altri, cioè la tribù, che è il centro della vita sociale di quei popoli.

Polia ci ha parlato delle malattie culturali che colpiscono gli indios intese come disequilibrio indotto dalla Cultura, cioè il vissuto culturale, ad esempio le "malattie da perdita dell'ombra". Le malattie culturali sono malattie che non hanno un sintomo organico ma psichico. Così ci ha parlato dei suoi 37 anni di vita con gli indios e gli sciamani, veri psicoterapeuti che usano tecniche che possiamo spesso vedere nelle sedute analitiche. Polia ci ha affascinati e ci ha detto che quel mondo sta scomparendo perché la "civiltà" sta distruggendo sia l'ambiente che la vita di quei popoli. Dopo più di due ore ci siamo lasciati, quello che ci ha raccontato lo possiamo, in piccolo, trovare in un piccolo libro che ha scritto: "Il sangue del Condor, Sciamani delle Ande" edito da Xenia.

Il Convegno, poi, è terminato domenica mattina.



Eventi

"IL LAVORO CLINICO CON LE FAMIGLIE RICOMPOSTE: RICERCA, PRATICHE, STRUMENTI E RETI INTERNAZIONALI"
Summer School organizzato da Università Cattolica Di Milano - 29 maggio al 1 giugno 2013

Direttore scientifico: prof. Vittorio Cigoli

Coordinatore organizzativo: dott.ssa Monica Accordini

La summer school approfondisce il tema del lavoro clinico con le famiglie ricomposte analizzandone caratteristiche e peculiarità distintive. I relatori, clinici esperti ed eminenti ricercatori, illustreranno le differenze tra famiglie ricostituite e nucleari, mettendo in luce, anche attraverso l'uso di vignette ed esemplificazioni cliniche e della tecnica della "created family", i

metodi e le tecniche per trattare adeguatamente tale tipologia familiare.

Obiettivo generale del programma è quello di formare un gruppo specialistico di terapeuti italiani e europei che già si occupano di clinica familiare affinando la loro conoscenza e sensibilità sul tema delle famiglie ricomposte. Essi, oltre ad una formazione specifica sul tema, si inseriranno nella rete internazionale che da alcuni anni l'Alta Scuola ha costruito partecipando anche a progetti di ricerca.

Programma dettagliato:

29 maggio 2013 (9.00-18.00)

9.00 Apertura dei lavori *Vittorio Cigoli*

9.30 Presentazione del programma e dei temi trattati *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*

10.15 Formazione della coppia ricostituita e seconde nozze *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*

11.30 La terapia familiare: quale supporto per le famiglie ricomposte? *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*

14.00 Ricerche recenti sul tema delle famiglie ricomposte *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*

16.00 Caratteristiche delle famiglie ricomposte *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*

17.00 Differenze tra famiglie nucleari e ricomposte *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*

30 maggio (9.00-18.00)

9.00 La clinica con le famiglie ricomposte *Scott Browning*

10.15 Gli interventi psico-educativi con le famiglie ricomposte *Francesca Adler-Baeder*

11.30 Created family *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*

14.00 Imparare dal primo matrimonio per non far fallire il secondo *Thomas Bradbury*

16.00 Come lavorano i terapeuti? Un confronto interculturale su paradigmi e tecniche *Vittorio Cigoli, Monica Accordini*



31 maggio (9.00-18.00)

9.00 Questioni cross-culturali nel lavoro clinico con le famiglie ricomposte *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*
11.30 Created family *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*
12.00 Discussione di un caso *Scott Browning - Francesca Adler-Baeder*
14.00 Presentazione del modello terapeutico illustrato nel volume: Stepfamily Therapy: a 10-step clinical approach
Scott Browning

1 giugno (9.00-18.00)

9.00 Il rapporto genitore acquisito-figlio nella ricerca e nella pratica clinica *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*
11.30 Genitorialità condivisa e gestione di diversi nuclei famigliari *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*
14.00 I nonni acquisiti nella ricerca e nella pratica clinica *Marilyn Coleman - Lawrence Ganong - Kay Pasley*
16.00 Discussione di casi

Potranno beneficiare della tariffa ridotta le seguenti categorie:

- scuole di psicoterapia convenzionate con l'Alta Scuola Agostino Gemelli
- scuole o istituti che hanno partecipato alla ricerca sulle famiglie ricomposte condotta nel 2008-2009 (tra queste il **CSTG**)
- singoli individui che hanno partecipato alla ricerca sulle famiglie ricomposte condotta nel 2008-2009

**TRAINING ESPERIENZIALE: IL LAVORO CORPOREO
SECONDO IL MODELLO DI MALCOLM E BERTA BROWN**

23-24 marzo – 22-23 giugno – 19-20 ottobre 2013

sabato e domenica ore 9,30-18,30

Il training, tenuto da Malcolm Brown, fondatore della psicoterapia organismica, con la moglie Berta Dejung Brown, che lavora come psicoterapeuta organismica da oltre trent'anni a Lucerna, in Svizzera, è aperto a un minimo di dodici e a un massimo di sedici partecipanti.

Articolato in tre workshop, sarà incentrato principalmente sul contatto nutritivo in varie posizioni, e comprenderà una parte teorica sul contatto terapeutico e le sue varie forme e una parte esperienziale in diadi, con condivisioni in coppia e di gruppo dopo le varie esperienze di contatto. Malcolm e Berta Brown, inoltre, condurranno due sedute individuali durante ogni workshop.

Il training si svolgerà presso l'Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni (Milano), 100 m da fermata Sesto Rondò linea 1 MM.

Il costo di partecipazione è di 200 euro a persona per ogni weekend.

È possibile partecipare anche a singoli workshop. Il training è stato accreditato da AssoCounseling come corso di aggiornamento.

In occasione della loro venuta a Milano Malcolm e Berta Brown proporranno inoltre, nei giorni precedenti i tre workshop di marzo, giugno e ottobre, alcune sessioni individuali effettuabili su prenotazione.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Le iscrizioni al training vanno confermate con il versamento di una caparra di euro 100. Per informazioni e prenotazioni delle sessioni individuali: Alessandra Callegari, 339 5324006, alecall@libero.it. Info anche sul sito www.counseling-bioenergetica.it.

**Expert Meeting sulle competenze nella ricerca in psicoterapia
LA RICERCA PER IL CLINICO**

Roma, 8 e 9 aprile 2013

Centro Congressi Cavour Via Cavour, 50A

organizzato in collaborazione con:

FIAP (Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia)

CNSP (Coordinamento Nazionale delle Scuole di Psicoterapia)

SIPSIC (Società Italiana di Psicoterapia)

Attraverso varie tappe formative, intende offrire al clinico un contatto diretto con esperti della ricerca in psicoterapia al fine di sensibilizzarlo a questa competenza e presentare dei modelli e metodi operativi accessibili e facilmente utilizzabili nella propria pratica clinica.

È rivolto ad un gruppo di docenti e tutor (oppure specializzandi o psicoterapeuti coinvolti in progetti di ricerca) che siano interessati a sviluppare queste competenze e a partecipare a reti e progetti di ricerca.

Il meeting prevede momenti di confronto ed elaborazione in gruppo a partire da interventi preordinati su modelli e metodi di ricerca in psicoterapia. Verranno presentati alcune modalità di ricerca utilizzabili dal clinico nella propria pratica psicoterapeutica.

Iscrizioni:

Al fine di favorire la partecipazione di tutte le associazioni e scuole, fino al 15 marzo le iscrizioni sono riservate a due membri per ogni associazione FIAP e a un membro di ogni scuola CNSP.

Dopo tale data verranno accettate le iscrizioni fino ad esaurimento dei posti.

L'Expert Meeting è a numero chiuso. Costo: € 80,00 + IVA

Per tutte le info e la scheda di iscrizione: <http://www.fiap.info/>

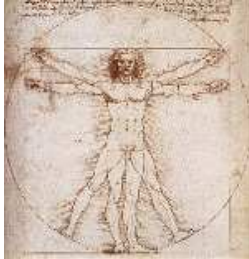


martedì 12 marzo 2013 ore 21.00 In occasione della presentazione del libro

DONNE NEI GRUPPI TERAPEUTICI

di Giovanna Cantarella (I seminari di Area G, FrancoAngeli Editore)

Presenta il libro **Cesare Freddi**. *Discutono con l'autrice **Lella Ravasi Bellocchio** e **Marco Sarno**.*



Dare Corpo

A cura di: Alessandra Callegari, Donatella De Marinis, Valter Mader, Giovanni Montani, Cristina Tegon, Riccardo Zerbetto

ALCUNE INTERRELAZIONI TRA GLI ORGANI **Di Giovanni Montani**

Una delle affermazioni più comuni usate per descrivere la MTC è che questa è una medicina olistica, infatti il corpo umano è considerato come una unità integrata perciò non è possibile esaminare gli organi uno per uno, separatamente ma è necessario capire e descrivere le loro interrelazioni perché lo stato di salute di una persona dipende dall'equilibrio fra gli Organi Interni e, come abbiamo già accennato, la corretta circolazione del Qi è quella che assicura un buon stato di salute. Qualsiasi squilibrio del Qi genera inevitabilmente uno squilibrio a carico degli organi e perciò l'insorgere di patologie più o meno gravi. Nella MTC bisogna applicare in modo esemplare uno dei cardini della Gestalt: mettere in figura lo squilibrio principale e metter nello sfondo gli squilibri conseguenziali.

Per una corretta diagnosi e anamnesi è necessario vedere come si correlano gli Organi Interni e quali influenze reciproche vi sono. Andrò a descrivere le relazioni fra di loro cercando di semplificare una materia che di fatto è complessa e rende la MTC una medicina altamente sofisticata a livello di diagnosi.

Cuore e Polmoni

La relazione fra Cuore e Polmoni riguarda la relazione fra Sangue e Qi. Sangue e Qi dipendono l'uno dall'altro: il Qi muove il Sangue e se il Qi ristagna il Sangue si coagula. Viceversa Il Sangue nutre il Qi e questo per circolare necessita che il sangue circoli abbondante nei vasi sanguigni. Quando il Qi dei Polmoni è in vuoto si potrà avere una stasi del Qi del Cuore e di conseguenza una stasi del sangue. Questa condizione avrà come manifestazioni palpitazioni, dolore al torace e labbra bluastre. Un Fuoco del Cuore (presenza di calore) eccessivo seccerà i liquidi dei Polmoni con conseguenze di tosse secca, naso asciutto e sete.

Cuore e Polmoni sono situati nel torace, lo Zong Qi, che si raccoglie nel torace, influenza le funzioni dei due Organi, così come la circolazione del Qi del polmone e del sangue. Uno Zong Qi debole porterà a una voce debole e mani fredde a causa della diminuzione di Qi e Sangue.

Cuore e Fegato

E' una relazione che dipende in massima parte dal fatto che ambedue hanno un ruolo sul Sangue. Il Fegato accumula sangue e regola il volume dello stesso, ma queste due attività devono essere coordinate. La carenza di Sangue del Cuore può compromettere la capacità del Fegato di regolazione del sangue con manifestazioni di vertigini e sogni eccessivi.

Una carenza di Sangue nel Fegato provoca un vuoto di sangue del Cuore a causa di uno scarso accumulo di questo nel fegato con insorgenza di possibili palpitazioni e di insonnia.

A livello mentale-emozionale, il Cuore regola lo Shen e la vitalità e il Fegato regola il fluire armonioso del Qi e perciò in condizioni di equilibrio anche le emozioni saranno "armoniose". Un Cuore in vuoto e uno Shen "ottuso" possono portare a depressione e ansia, mentre le emozioni represses, l'infelicità o la depressione dovuta ad una stasi del Qi del Fegato (condizione molto comune nel mondo occidentale!) possono portare ad un indebolimento dello Shen e ad una diminuzione della vitalità, non essendo lo Shen sufficientemente sostenuto da una buona circolazione del Qi. Una Iper-attività del Qi del Fegato (ad esempio un eccesso di Yang del Fegato) possono portare ad uno Shen impetuoso e incontrollabile con l'insorgenza di rabbia, aggressività, qui avremo uno Shen che sfugge al controllo dovuto ad un Qi che si muove troppo velocemente verso l'alto.

Cuore e Reni

Due aspetti della loro relazione: la mutua assistenza del Fuoco e dell'Acqua e la radice comune dello Shen e del Jing. Il Cuore appartiene all'elemento Fuoco ed è situato nel Riscaldatore Superiore (Il Triplice Riscaldatore è composto di tre parti: superiore, medio, inferiore), il fuoco è di natura Yang e richiama il movimento. I Reni appartengono all'elemento Acqua, sono situati nel Riscaldatore Inferiore, L'Acqua è di natura Yin e richiama l'immobilità. Da queste due descrizioni viene intuitivo il fatto che Cuore e Reni devono essere in Equilibrio poiché rappresentano i due poli



opposti: quello dello Yang e quello dello Yin. Qualsiasi squilibrio porterà a problemi e patologie. Lo Yang del Cuore scenderà per riscaldare lo Yin dei Reni mentre viceversa lo Yin dei Reni salirà per nutrire lo Yang del Cuore.

Se lo Yang dei Reni è in vuoto questi non riusciranno a trasformare i liquidi che potranno traboccare verso l'alto, se invece lo Yin del Rene è in vuoto, non può salire e nutrire lo Yin del Cuore e avremo una possibile iperattività del Fuoco del Cuore con irrequietezza mentale, insonnia, pomelli faciali rossi, sudorazione notturna e lingua rossa. Le due condizioni sono l'esempio di una perdita di interrelazione equilibrata fra i due organi.

Shen e Jing, che alloggiato nel Cuore e nel Rene; hanno una radice comune. Lo Shen è la manifestazione esteriore del Jing. Il Jing del Cielo Anteriore è la base dello Shen, mentre il Jing del Cielo Posteriore fornisce nutrimento allo Shen. Un Jing abbondante permetterà una normale attività dello Shen e viceversa uno Shen vigoroso è una condizione essenziale per un Jing produttivo. La Relazione Shen-Jing illustra bene il concetto cinese di corpo e mente come un'unica entità. Con un Jing debole lo Shen potrà mancare di vitalità, fiducia in se stessi e forza di volontà. Se lo Shen è disturbato da problemi emozionali il Jing non potrà essere diretto dallo Shen e si potrà avere astenia e mancanza di motivazione

Fegato e Polmoni

Questa relazione riflette quella fra Qi e sangue. I polmoni governano il Qi, il Fegato regola e accumula il Sangue. Il fegato ha bisogno del Qi dei Polmoni per regolare il sangue e i Polmoni hanno bisogno del Qi dei Polmoni per un fluire armonioso. Se siamo in presenza di un vuoto o carenza del Qi dei Polmoni possiamo avere una influenza sulla funzione del Fegato di fare scorrere liberamente il Qi.

Manifestazioni possibili potranno essere svogliatezza (Vuoto da Qi), depressione (da stasi del Qi del Fegato), tosse e dolore all'ipocondrio.

Se il Qi del Fegato ristagna nel torace ci può essere ostacolo al flusso del Qi del Polmone e perciò compromettere la funzione di discesa con conseguente tosse, dispnea o asma.

La stasi del Qi del Fegato può provocare verso l'alto del Fuoco del Fegato, cosa possibile anche con una iperattività dello Yang del Polmone, che va a danneggiare seriamente lo Yin dei Polmoni con dolore all'ipocondrio, e dolore dovuto alla respirazione.

Fegato e Milza

I due organi hanno una relazione molto stretta. In condizioni di normalità il Qi del fegato aiuta la funzione della Milza di trasformazione, separazione e trasporto. La Milza riceve le sostanze nutritive dallo Stomaco che vengono trasformate dalla Milza. Se il Qi del fegato ristagna, oltre che a ostacolare il deflusso verso il basso del Qi dello Stomaco, fino a provocare una ribellione del Qi dello Stomaco che risale invece di discendere, con vomito e nausea, e perciò ostacolare la digestione, impedire al Qi della Milza di risalire con difficoltà trasformare e trasportare i liquidi verso l'alto. Questo provocherà un ristagno dei liquidi (edemi), dolore all'Ipocondrio fino ad arrivare a presenza di diarrea, quando il lo Yang della Milza sarà compromesso.

Certamente dal suo canto la Milza aiuta il fegato a far fluire il Qi in modo armonioso, ma se il Qi della Milza sarà in vuoto la funzione di trasporto e trasformazione potrà essere compromessa. I cibi perciò non saranno digeriti e saranno trattenuti nel Riscaldatore medio provocando un fluire alterato del Qi del Fegato con gonfiore addominale, dolore all'ipocondrio e irritabilità.

Fegato e Reni

Il sangue del Fegato nutre il Jing del Rene che aiuta la produzione del sangue. Una carenza del Jing può portare ad una carenza di sangue con sintomi di acufeni, vertigini e visione offuscata. Viene anche a mancare il nutrimento per lo Yin del fegato e questa carenza può portare ad iperattività ed ad una fuga dello Yang del fegato verso l'alto con visione offuscata, cefalee e irritabilità e, come abbiamo già accennato, con una conseguente influenza sullo Shen.

Viceversa una carenza di sangue del Fegato può provocare una carenza del Jing a cui mancherà il nutrimento del sangue, le conseguenze potranno essere sordità, acufeni e polluzioni notturne.

Milza e Polmoni

La Milza estrae l'essenza raffinata dai cibi e la invia ai polmoni, qui si combina con l'aria per formare lo Zong Qi. Quindi il Qi della Milza sale, mentre il Qi del Polmone discende e sostiene la Milza nell'azione di trasporto e trasformazione del cibo e dei liquidi. Una carenza del Qi della Milza può danneggiare la produzione del Qi dei Polmoni. Si potranno perciò avere astenia, arti deboli e voce debole. In questa situazione di carenza del Qi della Milza i liquidi non risaliranno e si accumuleranno (edemi).

Se il Qi dei Polmoni è debole, la sua funzione di discesa sarà compromessa, la Milza avrà difficoltà a trasformare e trasportare i liquidi, anche in questo caso si avranno edemi diffusi.

Milza e Reni

Come abbiamo già detto la Milza è la radice del Qi del Cielo Posteriore, mentre i Reni sono la radice del Cielo Anteriore. Tra queste due funzioni c'è logicamente una relazione di sostegno comune. Nel caso di carenza del Qi della Milza il Qi non viene prodotto adeguatamente per rifornire il Jing del rene che verrà consumato in modo più veloce (Si pensi a questo Jing come ad una Pila), le manifestazioni di questo squilibrio potranno essere stenia, mancanza di appetito, vertigini, acufeni e lombalgia.



Inversamente una Yang del Rene carente non avrà effetto sul riscaldamento della Milza aiutandola nella funzione di trasporto e trasformazione. Il risultato sarà diarrea e frettilosità.

Se La Milza avrà difficoltà a trasportare e trasformare i liquidi questi possono accumularsi e formare Umidità che influenzeranno negativamente il rene a governare l'acqua con un peggioramento dell'Umidità interna.

Se invece lo Yang del rene sarà carente alla Milza mancherà il calore per trasformare i liquidi e anche in questo caso si avrà presenza di

Umidità ed edema.

Polmoni e Reni

I Polmoni inviano al Rene, verso il basso, il Qi ed i liquidi, i Reni trattengono il Qi in basso evaporando una parte dei liquidi che sotto forma di vapore viene inviato verso l'alto al Polmone. Questo circolo virtuoso permette la circolazione del Qi e la formazione dello Zong Qi.

Se c'è carenza del Qi dei Reni essi non raccolgono il Qi proveniente dal Polmone e perciò questo ritorna verso l'alto al torace, provocando dispnea, tosse e asma.

Controllando i liquidi, i Polmoni inviano verso il basso i medesimi permettendo al Rene di evaporarli, come descritto precedentemente. Una Carenza del Qi del Polmone compromette la discesa avendo incontinenza o ritenzione urinaria. Una carenza dello Yang del rene non permette la trasformazione e la eliminazione dei liquidi che tenderanno ad accumularsi e provocare edemi. I polmoni, non ricevendo liquidi raffinati, saranno indeboliti nella loro funzione con problemi di tosse e umidificazione di peli e pelle.

Una carenza dello Yin del Rene darà luogo ad una carenza di liquidi nel Riscaldatore inferiore che non riusciranno a risalire per tenere i Polmoni umidi e causeranno una carenza dello Yin del Polmone, perciò gola secca, tosse secca, sudorazione notturna, caldo ai palmi delle mani e dei piedi.

Milza e Cuore

La loro correlazione è particolarmente legata al Sangue. La Milza produce il sangue e il Cuore lo governa. La Carenza del Qi della Milza non darà vita a produzione corretta di sangue con una conseguente carenza del Cuore che provocherà vertigini, palpitazioni, insonnia e scarsa Memoria.

Nel caso lo Yang del Cuore sia carente, il Cuore non pomperà sufficiente sangue nei vasi compromettendo la capacità della Milza di produrre e controllare il sangue.

I Maggiori squilibri energetici osservati nella pratica clinica

Lo squilibrio e i blocchi del Qi nel corpo umano provocano l'insorgere di varie patologie più o meno gravi. Avevo accennato che questo squilibrio è dovuto a fattori patogeni esterni e a fattori patogeni interni. Tra i fattori esterni possiamo annoverare le condizioni climatiche: freddo, vento, umidità, caldo e traumi corporei, ad esempio una caduta, un colpo ecc. Altri dei fattori patogeni esterni possono essere considerati il cibo avariato e i liquidi inquinati che possiamo ingerire, oppure cibi troppo freddi o troppo caldi, questi vanno ad influire sulla circolazione armoniosa del Qi nei vari organi del corpo umano.

Tra i fattori patogeni interni possiamo segnalare le emozioni, la vita emotiva. Ogni emozione che noi proviamo influisce sulla qualità della nostra vita e contribuisce alla nostra salute mentale e fisica. Provare gioia e viverla appieno ci "riempie" l'esistenza e il nostro Qi fluirà impetuoso perché l'organo, che per la M.T.C. gestisce la gioia, sarà in armonia, ma pensiamo agli influssi di una rabbia repressa o di una tristezza non elaborata; provocherà problemi a carico degli organi deputati (Fegato e Milza) e il nostro Qi stagnerà, verrà consumato.

L'influenza emotiva o di un fattore patogeno andrà ad influire anche sul nostro sistema muscolare e articolare, ad esempio un "colpo" d'aria, il freddo, l'umidità andranno senz'altro a creare blocchi del Qi in alcune aree del corpo per cui, ad esempio, soffriremo di torcicolli, limitazioni articolari a carico delle vertebre cervicali o lombari, dolori articolari ecc. Questo a causa del blocco del Qi in quel particolare distretto corporeo.

Ma anche una stagnazione del Qi dovuta a depressione o rabbia repressa provocano importanti alterazioni posturali: spalle cadenti, anteposizioni del collo, posture di chiusura, respiro bloccato con blocchi diaframmatici ecc.

Per cui l'influenza circolazione del Qi sul sistema posturale è notevolmente concatenata e non si può prendere in considerazione una situazione di blocco della circolazione del Qi senza vedere e prendere in considerazione le alterazioni posturali e viceversa.

L'influenza biunivoca fra i due processi ci può portare al paradosso del gatto che si morde la coda. Quale dei due processi è intervenuto per primo? L'obiettivo sarà curare lo stato presente nel qui ed ora e poi cercare di risalire alle



cause di partenza che possono risiedere in cattive abitudini di vita o a problematiche più o meno profonde legate alla vita relazionale dell'equilibrio.

Basandomi sulla esperienza personale e a quella di molti miei colleghi voglio dare un elenco dei principali squilibri legati al Qi che ho trovato e trovo generalmente nei miei pazienti. Parlo di principali blocchi perché la MTC. è assai complessa e un blocco del Qi del Fegato, ad esempio, si ripercuote logicamente con blocchi e carenze in altre parti a carico di altri organi. Saper riconoscere, in base alle informazioni che il paziente porta, il quadro clinico più complesso, saper individuare i più gli squilibri più fini del Qi è anche frutto della propria esperienza e dello studio approfondito della M.T.C. per cui è possibile riconoscere gli squilibri più evidenti del Qi ma quelli più fini e complicati si riconoscono attraverso un lungo training.

Qui porterò i principali squilibri energetici che si riscontrano normalmente nella pratica terapeutica, squilibri che ci verranno utili quando li assoceremo agli Enneatipi.

Carenza dello yin del Rene, carenza del Jing, carenza del Qi del Rene

Questi tipi di carenza sono stati raggruppati insieme perché sono tutti riconducibili all'organo Rene. Come abbiamo accennato nella trattazione dell'organo Rene, esso ha una funzione e centrale e basilare nella circolazione del Qi.

La Carenza dello Yin del Rene è un tipo di squilibrio molto comune ed è tipico del mondo occidentale dove un tipo di vita stressante e competitivo prova squilibri e porta a consumare l'"humus" del nostro Qi.

Il tipo di vita, il regime alimentare, le relazioni e il modo di relazionarsi con l'ambiente fanno sì che invece di utilizzare sia la parte yin che la parte yang del Rene (che chiameremo per semplicità Ry e RY) e a nutrirsi l'un l'altro nel corpo, in modo da mantenere un equilibrio dinamico, venga alterato questo equilibrio sviluppando situazioni patologiche dovute allo squilibrio y/Y del Rene.

Avremo così che se Ry è esaurito o carente non riuscirà a controllare lo Y che diventa iperattivo. Avremo perciò quello che viene chiamata una carenza dello yin del Rene o un eccesso relativo dello Yang del Rene, cioè lo Yang diventa iperattivo. Avremo una sensazione di energia che però è fittizia. Possiamo utilizzare una metafora per spiegare questo squilibrio. In condizioni ottimali di y e Y è come un fuoco ottenuto da un tizzone di legno: un fuoco lento, costante caloroso che si consuma molto lentamente, un eccesso relativo di Yang è come un fuoco di paglia: intenso ma molto, molto breve e soprattutto che non scalda.

Questo squilibrio energetico, molto comune nella nostra società tutta tesa all'avere e non all'essere, proiettata tutta verso l'esterno e poco verso l'interno, può portare a difficoltà del sonno, sudorazione notturna, febbre pomeridiana e ad agitazione notturna.

Invece la Carenza dello Yang del Rene porterà a sintomi come la mancanza di vitalità, freddo e dolore alla zona lombare e nelle ginocchia, avversione al freddo e problemi sessuali sia nell'uomo che nella donna.

Se il vuoto di Rene non è accompagnato da sintomi di freddo allora siamo in presenza di una generale Carenza di Qi del Rene.

Come abbiamo già detto l'Essenza e la nostra "pila atomica", quella che esaurita porta alla morte come se si spegnessero i circuiti del nostro corpo per cui è importante un equilibrio di vita altrimenti bruciamo le nostre risorse più di quanto riusciamo a ricomporle, ma questo è uno stile di vita che noi in occidente conosciamo molto bene, così poco consapevoli e convinti che l'energia sia infinita. In fondo è ciò che noi facciamo al nostro pianeta, dove consumiamo egoisticamente e non ci rendiamo conto che le risorse del nostre pianeta non sono infinite

Stasi del Qi del Fegato e iperattività dello yang del Fegato

l'organo Fegato ha tra le sue funzioni principali quello di far circolare armoniosamente il Qi nel corpo. Spesso ciò non avviene specialmente per cause emozionali. Le due sindromi, Stasi del Qi del Fegato e iperattività dello yang del Fegato, sono il risultato di come ci relazioniamo con l'ambiente.

La vita emotiva è legata, oltre che al Cuore, al Qi del Fegato. Il flusso libero del Qi è assicurato dall'attività del Fegato che permette a Qi e sangue di circolare armoniosamente e allo Spirito (lo Shen) di stare in equilibrio.

La disfunzione del Fegato è spesso accompagnata da depressione o rabbia repressa, paranoia o pianto. Vengono inoltre interessate le funzioni digestive della persona. In pratica la persona presenta un quadro di stagnazione, di rallentamento della fluidità energetica che sono tipiche di un depresso o di una persona che ha difficoltà a lasciare fluire le sue emozioni, specialmente la rabbia o una persona che ha come emozione principale la paura. Invece la iperattività dl Qi del Fegato, dovuta a eccitazione, rabbia, aggressività, può determinare insonnia, irascibilità, sonno agitato, vertigini, cefalee persistenti.

Situazioni di Ira, paura del futuro e del prossimo, panico, sono tutte situazioni emotive che influenzano il Qi del Fegato e perciò si possono avere squilibrio a suo carico. Il Qi "viaggia" non più controllato verso l'alto e avremo uno stato di irascibilità molto, lo Shen non è più controllato e la persona può alterarsi facilmente. Se non è umidificato dall'acqua il fuoco divampa, infatti in Estate i casi di Violenza e di Stupri tendono ad aumentare come tendono ad aumentare i casi di persone che "vanno fuori di testa": il calore esterno incide sul Fegato perciò divampa il fuoco e la rabbia e l'aggressività. Gli squilibri emotivi colpiscono il Fegato perché alterano la diffusione del Qi

Carenza o ristagno del Qi della Milza

la funzione principale della Milza è quella di trasporto di cibo e acqua e di trasformazione dell'Umidità, inoltre influisce sul pensiero ha perciò influenza sulla capacità di pensare, studiare, concentrarsi mettere a fuoco. Ha anche una grande influenza sulla direzionalità di una persona, come questa organizza e dirige la propria vita.

Il Qi della Milza ha natura ascendente, se invece questo non sale o addirittura discende avremo vertigine, visione offuscata prolasso del retto o di atri organi in seguito a diarree. Carenza o ristagno del Qi della Milza porterà a



sintomi di ristagno di Umidità come edema, diarrea, ritenzione di liquidi. Inoltre se il Qi della Milza ristagna può produrre il pensiero ossessivo e difficoltà a muoversi nella vita, a dare direzione ad essa.

Disfunzioni del Qi del Polmone

Il Polmone domina il Qi e il respiro, attraverso esso il Qi puro dell'esterno viene inalato e scambiato con un Qi impuro che viene espulso, perciò è un organo che regola lo scambio con l'ambiente, da un punto di vista simbolico regola la mia relazione fra il mio interno e il mondo circostante. Inoltre domina il Qi di tutto il corpo e le sue attività funzionali. Una carenza del Qi del polmone porterà debolezza generale, voce bassa respirazione debole.

Il Polmone domina anche la funzione discendente e regola il passaggio dell'acqua. Discendendo, il suo Qi promuove la circolazione del Qi e del fluido corporeo. Una disfunzione del polmone può provocare che esso sale verso l'alto invece di discendere e perciò avremo tosse e dispnea. Una carenza del polmone può alterare la circolazione dei liquidi portando alla formazione di edemi e ristagni, specialmente nella parte bassa di corpo.

Dal punto di vista psicologico ed emozionale nel polmone, secondo la MTC, vi è la sede dell' istinto vitale di sopravvivenza e garantisce la legge di conservazione dell'individuo, essendo sede della funzione primaria, quella della respirazione. Il respiro come attività primaria per la vita non può essere durevolmente represso, la vita è possibile solo se armonizziamo con questo le funzioni del conscio. E' la sede dei bisogni vitali che se misconosciuti portano alla tristezza, alla depressione

Disfunzioni dell'organo Cuore

Dalla forza del Qi del cuore dipende circolazione del sangue, per cui se il Qi del Cuore è vigoroso avremo una buona circolazione, se questo sarà carente avremo colorito pallido. Una carenza dell'Yin del Qi del Cuore porterà a tachicardia e a susseguente stato ansioso.

Come abbiamo dello il Cuore è la sede dello Shen , la dimora della mente. Dal punto di vista dello Psichismo della MTC, il cuore sovrintende a molti aspetti emozionali, è un centro creativo in grado di stimolare la creazioni di pensieri, immagini, di comportamenti, Inoltre da impulso al sentimento, all'affetto, all'emozione. La gioia è la emozione principale legata a questo organo. E' facile capire quali problemi possono sopraggiungere di fronte a uno squilibrio del Cuore.

Con questo articolo concludo la trattazione sul QI, l'energia interna di ogni persona, che descrive lo stato energetico di ognuno di noi, con i prossimi articoli prenderemo in considerazione il sistema posturale e la connessione al sistema energetico.

Segnalazioni



DOVE NASCONO GLI DEI. VIAGGIO IN GRECIA E OLTRE ... SULLE ORME DI PAUSANIA

A cura di Riccardo Zerbetto

Dalla introduzione:

Tornare in Grecia. A quei luoghi, che magari non abbiamo mai visto, ma che abitano la nostra mente da sempre come luoghi che primi hanno assistito, come suggerisce Bruno Snell, al risveglio della nostra coscienza in quanto uomini dell'Occidente. Ritessere i fili che ci legano a quegli antichi miti, a quegli dei così teneramente e terribilmente prossimi ai nostri lontani parenti. Dopo aver seguito i passi di Pausania che ci ha accompagnato in Acaia, Arcadia,



Corinzia, Elide, Attica, Beozia, Focide ed Argolide, la nostra peregrinazione ci ha portati a rintracciare le tracce della "Grecia prima dei greci" sia negli influssi provenienti dal Mediterraneo e da Creta che dalle regioni del Nord - Tracia, Tessaglia e Macedonia - come infine a Itaca, Epiro ed Acarnania e in Asia minore: Troade, Frigia, Samos, Kos, Paros, e Delos, Santorini, Naxos e Cicladi.

Il presente volume raccoglie gli appunti e le immagini del dodicesimo viaggio, svoltosi all'inizio di settembre del 2011, o "Periegesi" perché è con questo termine che ci piace definire questi tipo di percorso che echeggia il termine utilizzato dal grande viaggiatore dell'antichità, Pausania, che seppe, come nessun altro, trasmetterci l'esperienza di un viaggio al confine tra curiosità geografica, rievocazione storica intrecciata al discorso mitico delle origini, apprezzamento per le vestigia di valore artistico, devozione per le divinità che hanno costellato le origini di una cultura condivisa e divenuta universale come quella dell'Occidente, curiosità sfiziose e accadimenti ordinari che condiscono di sapori sempre nuovi l'esperienza del viaggiatore. Il testo che segue utilizza in buona parte la presentazione del viaggio annuale a cui si aggiunge una sintetica presentazione del presente volume che nasce come opera collettiva di alcuni dei periegeti su invito di Carla Morlacchi che, pur non avendo ancora preso parte a questa esperienza ne è stata in qualche modo irretita sino a mettere a disposizione le sue competenze nel campo della editoria artistica al fine di lasciare un segno di questa esperienza non priva di originalità e che manifesta la sua vitalità nel riproporsi a distanza di anni.

La prima Periegesi nacque nel 2001 su iniziativa dello scrivente, direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt con il patrocinio del Centro di Antropologia del Mondo antico dell'Università degli studi di Siena e della Associazione Italiana di Cultura Classica - Delegazione di Siena. L'occasione nacque dal desiderio di Mauro Moggi (docente di Storia greca presso l'Università di Siena) e di Massimo Osanna (docente di Archeologia a Siena e Potenza) di visitare insieme i luoghi sui quali, congiuntamente, avevano curato il Libro sulla Acaia di Pausania per l'editrice Lorenzo Valla.

La XII Periegesi ci ha condotto sui luoghi in cui la civiltà greca ha cercato un primo orizzonte universale: Rodi, la Licia, la Panfilia, la Pisidia che furono infatti le prime regioni "di confine" in cui civiltà non greche si ellenizzarono e dove, con Alessandro Magno, si spostò il baricentro del mondo ormai ellenistico. Un baricentro che si mantenne anche nel periodo romano e bizantino. Ma anche la "prima alba" della cultura greca viene attribuita alla migrazione di popolazioni carie e licie come propulsore del mondo minoico e prima ancora della civiltà cicladica che i dori portarono nel cuore della civiltà greca.

Vi incontreremo Bellerofonte, che proprio qui venne a svolgere le più importanti delle sue gesta mitiche esprimendo in modo emblematico il travagliato passaggio da una dimensione gineocratica, sulla quale Bachofen svilupperà il suo maestoso tentativo di ricostruzione delle origini dell'organizzazione sociale, ed una dimensione eroica e solare che troverà in Licia, appunto, la sua anticipazione prima, poi ereditata dal mondo greco. Lo stesso eroe veniva da Atene, mentre lo zio Preto sarebbe giunto a Tirinto dalla anatolica Amos con i "giganti" con cui costruire le sue mura ciclopiche. Vi si trovano i luoghi dove Tifone nascose i tendini di Zeus (l'antro coricio di Cilicia) e che fa da sponda all'omonimo antro delfico nonchè i resti dell'oracolo di Apollo licio "iperboreo" sulle foci del fiume Xantos che conteneva a Delfi, nei mesi invernali, l'ospitalità alla sua funzione divinatoria.

Un fitto intreccio di parentele e di gesta eroico-mitiche intesse quindi le due sponde dell'Egeo ed in particolare tra Attica-Argolide e Rodi-Licia riassumendo, nella raffigurazione suprema della Afrodite cnidia di Prassitele, quel miracolo gestazionale a cui dobbiamo tanta parte delle origini prime della nostra cultura, nata al confine tra Grecia continentale e coste anatoliche.

Alle competenze storico-archeologiche si intrecciano altri contributi (filologico-letterario, filosofico e mitico-antropologico), nel desiderio di tessere insieme i fili di saperi contigui che, congiuntamente, ci aiutino a cogliere la suggestione espressa da Henry Miller: "In Grecia ... ogni sosta è un tramite lungo un sentiero disegnato dagli dei. Sono stazioni di riposo, di meditazione, d'azione, di sacrificio, di trasfigurazione". Ai contributi di carattere antichistico, altri se ne affiancano, non ultimi quelli di carattere psicologico, se è vero, come suggerisce James Hillman, che "la Grecia permane come un paesaggio interiore, piuttosto che come un paesaggio geografico, come una metafora del mondo immaginale che ospita gli archetipi sotto forma di Dei."

Alle visite guidate sui siti archeologici, si accompagnano occasioni per scambiare impressioni ed informazioni, come pure momenti di personale e solitaria immersione nel *genius loci*.

Promuovono i viaggi periegetici, che compaiono in appendice: Riccardo Zerbetto, direttore del Centro studi di Terapia della Gestalt e coordinatore della sezione su "mito e psiche" del *World Council for Psychotherapy*, Primo Lorenzi, psichiatra presso la Clinica universitaria di Careggi; Daniela Fausti, docente di lingua e letteratura greca presso l'Università degli studi di Siena, Moreno Lifodi, Coordinatore della Associazione di Cultura classica di Siena con l'insostituibile contributo di Nora Griffiths per gli aspetti organizzativi e altri cultori della materia e amanti della Grecia antica.

Alla presente pubblicazione hanno dato il loro contributo, in particolare:

Nicoletta Onesti per la stesura del diario (in caratteri neri)

Primo Lorenzi per il ringraziamento a Plinio Palmerini ed i riferimenti storico-archeologici

Moreno Lifodi per la ricerca bibliografica sugli Eroi licci

Le fotografie rappresentano un'antologia di immagini colte dai "periegeti", in particolare da Astrid Hovstadius, Riccardo Zerbetto e Alberto Langone

Gli schizzi tratti da reperti dei musei visitati sono di Riccardo Zerbetto come pure i componenti "archetipici"

L'acquerello è di Teresa Kenna Napoli

Le schede archeologiche sono state raccolte (in azzurro) da Nora Griffiths e tratte in prevalenza da Wikipedia

In appendice compaiono:



I programmi delle precedenti periegesi con le cartine geografiche tratte da Google Maps
 I programmi delle "piccole periegesi" in Magna Grecia a cura di Primo Lorenzi
 Un testo di Plinio Palmerini a commento di una visita a Delfi
 Il testo di Rosalba De Sanctis, docente di lettere antiche e istitutrice del noto concorso nazionale " *Carmen plinianum*" con la sua rievocazione circa "il primo incontro" tra periegeti nell'ormai lontano 2001.
 Un contributo su: *Bellerofonte, eroe tragico al confine tra matriarcato anatolico e patriarcato greco* a cura dello scrivente.
 Il volume è nato, diciamo, per gioco (da cui i "lazzi e i vezzi" sparsi qua e là e che pure rappresentano una componente non marginale delle nostre "peripeteiai") e dal desiderio di raccogliere appunti di viaggio, immagini e qualche evocazione mitico-letteraria collegata alla magia dei luoghi. Non ha quindi alcuna velleità scientifica e chiediamo quindi indulgenza per alcune citazioni più approssimative. Esprime, in ogni caso, la intrinseca eterogeneità tra i saperi e i non-saperi che caratterizzano il "nobile gregge di Epicuro" che in modo spesso improvvisato, ma non del tutto sprovveduto, si aggira tra spiagge e dirupi di questa mirabile "culla" delle nostre comuni origini.
 Dobbiamo la pubblicazione alla generosa intuizione di Carla Gritti Morlacchi che, pur non avendo (ancora) partecipato personalmente alla periegesi, ne ha colto lo spirito e ha voluto mettere a disposizione le sue competenze editoriali per la sua realizzazione. Il lavoro di editing e impaginazione è stato curato ... molto amorosamente da Marta Giussani.



Da www.psiconline.it:

Harley A. Rotbart

Genitori senza sensi di colpa. Ogni momento con i figli può essere un'occasione preziosa

2013, Pagine: 216 Prezzo: € 14.50 Editore: Vallardi A.

François-Xavier Alario (a cura di)

Essere intelligenti è una malattia? Tutto quello che vorremmo sapere sul cervello

2013, Collana: Einaudi. Stile libero extra Pagine: 348 Prezzo: € 18.50 Editore: Einaudi

Àngel Navarro

Breve corso di ginnastica per la memoria

2013, Collana: Risposte Pagine: 138 Prezzo: € 11.00 Editore: Vallardi A.

Caretti Vincenzo, Craparo Giuseppe, Schimmenti Adriano (a cura di)

Memorie traumatiche e mentalizzazione. Teoria, ricerca e clinica

2013, Collana: Psiche e coscienza Pagine: 358 Prezzo: € 29.00 Editore: Astrolabio Ubaldini

Jacques Regard

50 esercizi per ritrovare la felicità

2013, Collana: Vivere meglio Pagine: 128 Prezzo: € 9.90 Editore: L'Airone Editrice Roma

Chantal St-Hilaire

Sopravvivere a un divorzio. Come superare il trauma della separazione anche in presenza di figli

2013, Collana: Varia Pagine: 150 Prezzo: € 12.50 Editore: Armenia

John T. Cacioppo, William Patrick

Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro

2013, Collana: Saggi Pagine: 332 Prezzo: € 12.00 Editore: Il Saggiatore Tascabili

Patrizia Velotti (a cura di)

Legami che fanno soffrire. Dinamica e trattamento delle relazioni di coppia violente

2013, Collana: Aspetti della psicologia Pagine: 256 Prezzo: € 22.00 Editore: Il Mulino



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

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

"...rapporto dinamico tra figura e sfondo, o circa l'incalzante sequenza con cui una figura si trasforma rapidamente in sfondo per dare spazio alla prossima figura che sta emergendo, fino a che non si giunge all'apice del contatto e della soddisfazione e la situazione vitale è realmente compiuta."



"...dynamic relation of the figure and ground, or about the urgent sequence in which a figure rapidly transforms itself into the ground for the next emerging figure, until there is a climax of contact and satisfaction and the vital situation is really finished."

da Gestalt Therapy (trad. It. : La terapia della Gestalt) di F. Perls

Risonanze

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

Noi non siamo informati che attraverso le parole che Dio pronuncia espressamente per noi. Ciò che ci istruisce è quanto ci capita da un giorno all'altro. Si sa perfettamente soltanto quello che l'esperienza ha appreso con la sofferenza e con l'azione. E' questa la scuola dello Spirito Santo, che dice al cuore parole di vita; e tutto ciò che si dice agli altri deve procedere da questa fonte. Ciò che si legge, che si vede, diventa scienza divina attraverso questa fecondità, questa virtù e questa luce che glielo consente. Tutto ciò non è che una pasta; il lievito è necessario, il sale dell'esperienza deve condirla.

J.P. de Caussade, *Abbandono alla provvidenza divina*, p. 9 (Astrolabio, 1977)

Bisogna parlare solo quando non è lecito tacere; e solo di ciò che si è *superato*, - ogni altra cosa è chiacchiera, "letteratura", mancanza di disciplina. I miei scritti parlano *solo* dei miei superamenti: dentro ci sono "io".

F. Nietzsche, *Umano, troppo umano II*, p. 3 (Adelphi, 1981)

Chissà se l'*anticristiano* Nietzsche avrebbe gradito questo accostamento al gesuita Jean-Pierre de Caussade. Di sicuro, fatte salve le differenze d'approccio, anzi proprio malgrado queste, l'invito a servirsi della parola esclusivamente per trasmettere qualcosa di partecipato e vissuto, è il medesimo. Ciò che del resto intende lo stesso Fritz Perls quando ammonisce, specie nella relazione terapeutica, di evitare *aboutismo* e bullshits, ossia l'eloquio vuoto, che gira intorno alle cose e ai problemi per non affrontarli.



La disabilità che è in noi

(a cura di Laura Simeoni, counselor CSTG :
laura.m.simeoni@fiscali.it)

DISABILITÀ, DIMENTICANZA E SOLITUDINE

"... Prima di tutto vennero a prendere gli zingari. E fui contento perché rubacchiavano. Poi vennero a prendere gli ebrei. E stetti zitto, perché mi stavano antipatici. Poi vennero a prendere gli omosessuali e fui sollevato, perché mi erano fastidiosi. Poi vennero a prendere i comunisti ed io non dissi niente, perché non ero comunista. Un giorno vennero a prendere me e non c'era rimasto nessuno a protestare."

(Bertold Brecht)

In realtà i primi che vennero a prendere furono le persone con disabilità e con psicosi e di solito nemmeno ce le ricordiamo.

In una riflessione sulla disabilità nella storia, in occasione di una giornata organizzata per ricordare lo sterminio nazista di persone con disabilità, Luisella Bosisio Fazzi (in veste di presidente del CND, Consiglio Nazionale sulla Disabilità) ci ricorda alcuni dati: "... *Nell'operazione Eutanasia, che raccolse malati mentali, persone con disabilità, persone svantaggiate e altri "tarati", vennero assassinati almeno 70.000 individui in centri specializzati, eliminandoli tramite iniezione di veleno o asfissia con gas di scarico... La scienza venne usata per giustificare la "soluzione" della disabilità che, si teorizzava (ma non solo allora), da un lato "provocava sofferenze nei parenti della persona che ne era affetta" e dall'altro sottraeva importanti risorse economiche che sarebbero state più proficuamente utilizzate per le persone sane*" (Bosisio Fazzi L., 2006).

Le tecniche di sterminio, che poi divennero di massa, furono infatti messe a punto con persone con disabilità e psicosi. I tedeschi infatti iniziarono con persone del loro stesso sangue ritenute "vite indegne di essere vissute".

*In occasione del "Giorno Della Memoria" (27 gennaio) mi è capitato di leggere a tal proposito un articolo di cui una parte mi ha particolarmente colpita: "... Altri resti umani, risalenti allo stesso periodo nazista, erano depositati, sino a pochi anni fa, presso i locali dell'Ospedale Otto Wagner di Vienna: **settecento cervelli di bambini, uccisi durante il nazismo nel "reparto pedagogico" dello Spiegelgrund, a causa della loro presunta disabilità. I cervelli e parte del loro midollo spinale erano conservati in giare di formalina e utilizzati per studi e ricerche, fino al 1998.** Resti di bambini, interi o sezionati, conservati in barattoli di vetro per alimenti, etichettati con il nome, la data di nascita e di morte, la diagnosi. **Nell'aprile del 2002, durante una cerimonia funebre pubblica, si provvide a cremare e a inumare i resti delle piccole vittime.** " ("Quei "corpi" da eliminare" di Silvia Cutrera, articolo apparso su www.superando.it il 25/1/2013)*



Mi hanno colpito le date, "utilizzati" sino al 1998 e cerimonia funebre solo nel 2002.

"Tra i motivi che celarono per quasi cinquant'anni lo sterminio di centinaia di migliaia di persone con disabilità durante il regime nazista – il primo vero Olocausto, sorta di "prova generale" per quelli successivi – vi fu probabilmente anche il fatto che se ne rese protagonista gran parte della società civile, con medici e infermieri a infliggere la morte, giuristi e avvocati a legittimarla, inservienti e operai a far pure la loro parte." ("I disabili ed il primo Olocausto nazista" di Claudio Arrigoni, articolo apparso su www.superando.it il 29/1/2013).

*"Fondazione Ircdd - Istituto di Ricerca per la Comunicazione della Disabilità e del Disagio -, presieduto dal professor Liborio Termine e nato in seno all'ateneo torinese, si caratterizza come struttura a rete di Università italiane, europee e dall'area del Mediterraneo e conta l'interesse di 220 atenei di 45 paesi. «L'idea spiega Termine di creare la Fondazione è nata dopo aver letto la dichiarazione della cantautrice britannica Corinne Bailey Rae. Alla domanda su cosa fosse tabù al giorno d'oggi, lei ha risposto: essere disabile. L'artista faceva riferimento a un sondaggio secondo il quale **il 40% di bambini con disabilità crede che crescendo morirà o diventerà sano. Questo perché i mezzi di comunicazione non mostrano quasi mai adulti disabili.** Il fatto ci ha molto colpito e fatto riflettere, per cui abbiamo deciso di creare un istituto di ricerca nell'ambito della comunicazione che leghi "disabilità" e "normalità"». ("Un film di Bertolucci per mostrare il mondo dei disabili" di Franca Cassine, apparso sul "La Stampa" il 19/10/2012)*

Come vedete i conti con il passato, anche molto recente, tornano, se tanti bambini con disabilità ancora oggi hanno difficoltà a disporre di figure di riferimento con le quali identificarsi: un mondo che dimentica, un mondo che esclude, un mondo che non vuole davvero conoscere, sapere o vedere.

Un mondo, il nostro, che ancora oggi si priva spesso del piacere del contatto, dell'accogliere e del condividere una parte importante di sé: la "disabilità che è in noi", come ci spiegano bene questi bambini, non si può escludere o dimenticare, pena la "non esistenza", per tutti noi.

Inevitabili quindi e vere le parole di Matilde Leonardi, presidente del Comitato Tecnico dell'Osservatorio sulla condizione delle persone con disabilità, un organismo previsto dalla Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità (dal 2009 legge dello Stato Italiano), che da poco ha approvato il Piano d'azione biennale sulla disabilità, il primo per l'Italia: *"Quali sono le macro-aree su cui avete lavorato? Il Piano d'Azione prevede sei aree di priorità: revisione del sistema di accesso, riconoscimento e certificazione della disabilità; lavoro e occupazione; vita indipendente; accessibilità; inclusione scolastica; salute, diritto alla vita, abilitazione e riabilitazione. In più c'è un settimo punto sulla cooperazione internazionale, in collaborazione con il Mae. **Vorrei sottolineare ancora una cosa: il primo problema delle persone con disabilità oggi è la solitudine.** È ovvio che la coesione sociale non si può imporre in un piano d'azione, però ogni volta che ci è stato possibile abbiamo messo a tema questo tema."* ("Accertamento della disabilità, presto si cambia" di Sara De Carli, articolo apparso su "Vita.it" del 13/2/2013)

*Ricordandovi allora le parole che tutti noi ben conosciamo "Cercando la rosa ideale, non vediamo che ogni rosa rappresenta la massima perfezione di se stessa. Per paura di non trovare la rosa la cerchiamo, rimaniamo attaccati al concetto di "rosa" e non impariamo mai che "una rosa è una rosa è una rosa" (Claudio Naranjo, "Atteggiamento e prassi della teoria gestaltica", 1991, Melusina, p.51), vi lascio con la possibilità di assistere, per chi lo desidera, a qualche spot molto simpatico realizzato in occasione di Giornate Nazionali per le persone con la Sindrome di Down: piacevoli ed ironiche scenette che si concludono con un indovinato claim che dice **"Anche io ho un amico Down, tu no? Non sai cosa ti perdi..."**. Provare per credere e non solo con persone con la Sindrome di Down.*

<http://www.youtube.com/watch?v=Nw115N73JXo&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=O9JDdsTf6xQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=27P9j338Nps>

http://www.youtube.com/watch?v=5jRkL5V_wT8

<http://www.youtube.com/watch?v=bSSM4yV1b74>

Visti e letti

LINCOLN di Steven Spielberg

Mi ha molto toccato il film su Abramo Lincoln con la regia di Steven che ci rende partecipi di un momento epocale nella storia dell'umanità: l'abolizione della schiavitù. Tale vittoria della umanità civile fu il frutto di una idea forte e profetica di un manipolo di uomini determinati che seppero prevalere sui privilegi millenari di coloro che intendevano perpetuare nella società evoluta i presunti privilegi di una razza su un'altra costretta ad una condizione subalterna e violenta senza possibilità di riscatto. Nelle parole di un sostenitore di Lincoln "gli uomini di razze diverse non sono tutti uguali, ma la legge deve essere uguale per tutti" attecchì il nucleo concettuale che fece propendere per soli due voti la bilancia della Camera degli stati confederati del Nord a favore di Tredicesimo Emendamento della Costituzione degli Stati Uniti d'America, che avrebbe sancito l'abolizione della schiavitù in tutti gli Stati. Tale svolta epocale non fu un fatto interno agli Stati Uniti, ma comportò, a cascata, l'adeguamento a tale impostazione a tutti i paesi del



pianeta. Dobbiamo quindi un tributo ai 600.000 caduti della sanguinosissima guerra civile americana per questa vittoria della società civile che auguriamoci rappresenti una conquista dalla quale l'umanità non tornerà più indietro. *A cura di R. Zerbetto*

Nella recensione di Dario Carta (<http://www.cinemalia.it/drammatico1/lincoln.html>) si legge come "Fin dall'incipit ricorda un po' quel cantore d'America e di popolo, il lavoro di Spielberg, intensa pagina sugli ultimi mesi del sedicesimo presidente degli Stati Uniti, frammento di splendido cinema e libro aperto sullo spettacolo più vero sull'uomo e le sue realtà. Qui l'uomo è Lincoln (Daniel Day Lewis), raccontato nel breve tratto della sua carriera politica che vede la sua lotta per il riconoscimento dei diritti dell'uomo, la ratifica del Tredicesimo Emendamento della Costituzione degli Stati Uniti d'America, che sancì l'abolizione della schiavitù in tutti gli Stati. Nel suo lavoro, uno screenplay di Tony Kushner dal romanzo di Doris Kearns Goodwin "Team of Rivals: The Political Genius of Abraham Lincoln", Spielberg fissa lo sguardo sul politico, sui suoi sforzi per risolvere una guerra civile che mieteva centinaia di migliaia di vittime e per superare la crisi epocale che affliggeva un Paese spezzato in due e sul braccio di ferro con i Democratici

antiabolizionisti nella Camera dei Rappresentanti, ma allarga anche l'attenzione all'uomo di famiglia, ai suoi connotati interiori, alla relazione profonda e fragile con la moglie Mary Todd e al rapporto con l'inquieto figlio Robert. Il racconto che ne deriva è un intenso ritratto interiore, a volte sofferto e malinconico, ricco di umanità, denso e fecondo del caldo fascino della fedeltà.

Il film apre con il presidente a colloquio con due soldati al fronte, due uomini dal diverso colore della pelle, ma nelle stesse misere e sporche divise dell'Unione, nel fango e nel rumore secco degli spari dei moschetti, ma il film è più un racconto di dialoghi e fotografie di uomini, un quaderno fitto di appunti sul passaggio dell'America fra due epoche raccontato in un'analisi forte e mai retorica degli avvenimenti politici che l'hanno portato a maturazione. La narrazione è scandita dal tono quieto di Lincoln, politico, marito, padre e affascinante narratore di storie e parabole. Daniel Day Lewis traduce in prosa una sensibilità gentile e decisa, impersonificando un uomo di grazia, umorismo e anima.

Nella versione originale, i dialoghi intrecciati nei diversi accenti del Nord e del Sud conferiscono un valore aggiunto perso con il doppiaggio, ma nota fondamentale per una migliore comprensione della realtà sociale e politica che fa da sfondo alla storia. Nel film nessuno è comprimario. Da W. N. Bilbo (James Spader) a Preston Blair (Hal Holbrook), da James Ashley (David Costable) a Mary Todd, tutti i protagonisti partecipano all'unisono a veicolare un linguaggio di cinema suggestivo e sincero, denso della migliore comunicazione che lo spettacolo possa promettere. Le splendide luci, i connubi di colore, i giochi d'ombra, le inquadrature, il montaggio e i suoni si fondono con i dialoghi, i timbri vocali e le ambientazioni, in una formula di vero spettacolo e ineccepibile senso della narrazione per raccontare un frammento di storia d'America con la voce calda del cinema migliore.



Da giornali e riviste

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

MENO TECNOLOGIA E PIÙ NATURA PER MIGLIORARE LA CREATIVITÀ **Da Le Scienze del 18 dicembre 2012**

Un periodo di astensione da computer e smartphone, che costringono il cervello a un continuo impegno di multitasking, consente di alleviare la cosiddetta fatica attentiva e di migliorare del 50 per cento le capacità di problem solving, stimolando l'individuazione di soluzioni creative ai problemi.

Passare alcuni giorni immersi nella natura, lontano dal mondo interconnesso e multimediale, non solo "ricarica le batterie", ma permette di migliorare del 50 per cento la capacità di risolvere con creatività i problemi. A stabilirlo è una sperimentazione condotta da tre psicologi delle Università del Kansas e dello Utah che firmano un articolo pubblicato sulla rivista "PloS ONE".

Vari studi indicano che la nostra efficienza cognitiva subisce una significativa flessione quando il cervello è sottoposto a un impegnativo lavoro multitasking, come quello richiesto da elevati livelli di utilizzo di strumenti tecnologici (a partire da computer e smartphone), che costringono l'attenzione a passare rapidamente da un'attività



all'altra cercando al contempo di mantenere fissi gli obiettivi dell'attività principale e a inibire le azioni o le informazioni considerate al momento irrilevanti.

Le statistiche indicano una penetrazione esponenziale di questi strumenti: il tempo dedicato dai bambini ai giochi all'aperto continua a diminuire: indagini effettuate negli Stati Uniti parlano di una media di 15-20 minuti, mentre l'8 per cento dei bambini in età prescolare usa già il computer, e i ragazzi fra gli 8 e i 18 anni trascorrono circa 7 ore e mezza al giorno alle prese con televisione, cellulari e computer.

Dato che a venire ridotta sarebbe in particolare la capacità di provare soluzioni originali ai problemi, i ricercatori hanno cercato di verificare se, come ipotizza la cosiddetta "teoria ristorativa dell'attenzione" (Attention Restoration Theory), un periodo di astinenza dall'uso delle tecnologie della comunicazione sia in grado di alleviare la "fatica attentionale" e reintegrare queste capacità.

L'UOMO CHE SCOPRÌ L'INCONSCIO di Massimo Ammaniti Da La Repubblica del 1/2/2013

È stato finalmente pubblicato in Italia il libro di Pierre Janet *L'automatismo psicologico* (Cortina, pagg. 519, euro 37), la cui importanza è opportunamente sottolineata nell'introduzione di Francesca Ortu. Il libro fu originariamente pubblicato in Francia nel 1889, dopo essere stato presentato alla Sorbonne come tesi di dottorato in filosofia. Infatti Pierre Janet iniziò la sua carriera come filosofo, coetaneo di Henri Bergson, che lo avrebbe sostenuto successivamente nel 1902 per l'assegnazione della cattedra di psicologia sperimentale presso il Collège de France, sottolineandone le capacità e il metodo rigoroso con cui aveva condotto le sue ricerche psicologiche e i suoi esperimenti. I suoi lavori di psicologia dinamica erano stati apprezzati e citati da Freud e Jung con cui tuttavia si crearono forti tensioni, sia per il riconoscimento della priorità delle scoperte sia anche per il contrasto fra l'approccio positivistico di Janet e quello più spiritualista della psicoanalisi.

Influenzato dal clima culturale che si respirava in Francia, in cui veniva dato ampio rilievo alla suggestione e all'ipnotismo anche con l'organizzazione di spettacoli pubblici, Janet iniziò i suoi studi a Le Havre dove insegnava filosofia, ipnotizzando una giovane donna, Léonie, non solo direttamente ma anche a distanza, attraverso prescrizioni suggestive che lei avrebbe eseguito. Da queste prime osservazioni Janet intraprese un lavoro sistematico di ricerca in ospedale con numerosi pazienti, che fu successivamente presentato nella sua tesi *L'automatisme psychologique*.

Nel libro venivano approfonditi i fenomeni psicologici definiti di automatismo totale, come ad esempio il sonnambulismo e la catalessia, ma anche quelli di automatismo parziale che occupano soltanto una parte della mente, come le distrazioni o la presenza di stati psicologici simultanei caratterizzati da immagini improvvise, che irrompono nella mente mentre il pensiero è rivolto altrove. Janet collegò questi fenomeni psicologici alla rottura di due attività fondamentali della mente, quella creatrice che opera realizzando nuove sintesi, dando vita alla coscienza personale e quella riproduttrice che riattiva «sintesi antiche che in passato avevano la loro ragion d'essere». In altri termini questi fenomeni automatici e non controllabili sono legati alla riattivazione inconsapevole di precedenti esperienze archiviate nella memoria ed associate ad un restringimento della coscienza.

Ben presto queste scoperte sullo psichismo subconscio sarebbero entrate in rotta di collisione con la psicoanalisi come avvenne nel 1913 in un Congresso internazionale. Nella sessione dedicata alla psichiatria Janet lesse un saggio critico sulla psicoanalisi che Jung avrebbe dovuto difendere. Nel suo intervento Janet si assunse il merito di aver introdotto il metodo catartico nella cura delle nevrosi, basato sul chiarimento delle esperienze traumatiche che le avevano provocate, mentre la psicoanalisi lo aveva solo ulteriormente sviluppato. Anche il metodo freudiano dell'interpretazione dei sogni e la teoria dell'origine sessuale delle nevrosi venivano frontalmente attaccate da Janet, si trattava di un «sistema metafisico» che non aveva ancora raggiunto lo stadio della scientificità. Le reazioni degli psicoanalisti non tardarono: Freud, pur avendo citato alcune ricerche di Janet, criticò il suo lavoro e addirittura Ernest Jones lo accusò pubblicamente di disonestà, affermando che le scoperte di Freud erano assolutamente indipendenti. Va anche ricordato che Janet dovette affrontare anche altre polemiche dopo la morte di Charcot: il clima in Francia era cambiato e si guardava con sempre maggiore sospetto l'ipnosi e le osservazioni nel campo dell'isteria, ritenute speculazioni inconsistenti, come ad esempio la discussa metalloterapia di Charcot. Fino alla recente rivalutazione della sua opera Janet era sconosciuto al grande pubblico, a differenza di Freud ma anche di Charcot. Probabilmente la sua ridotta notorietà è legata al suo carattere, era una persona piuttosto schiva e indipendente che non ebbe alcun maestro, ad esempio Charcot o Ribot, e non creò una propria scuola.

Quando morì nel 1947 la sua morte passò quasi inosservata, anche a causa di uno sciopero dei tipografi in quei giorni.

Ma perché l'opera di Janet è tornata alla ribalta, studiata e citata da psicologi e psichiatri? Negli ultimi anni la clinica e la ricerca hanno messo in luce l'importanza della dissociazione, definita da Janet automatismo, soprattutto nella patologia psichica legata ai traumi. Si tratta di una difesa psichica che viene messa in atto quando la mente è sopraffatta da un evento traumatico e serve ad allontanare automaticamente dalla coscienza gli affetti e i ricordi legati al trauma. Quantunque eliminate dalla coscienza queste immagini mentali traumatiche tendono tuttavia a ricomparire sotto forma di flashback, oppure di incubi o sogni.

Ma la dissociazione non riguarda solo le patologie posttraumatiche, interessa anche il grande settore dei disturbi di personalità in cui possono comparire stati dissociativi, ad esempio il distacco da sé stessi o da quello che si sta vivendo o anche il ritiro in rifugi mentali lontani dalla realtà. E più di cento anni fa Janet aveva anticipato osservazioni che la ricerca clinica ha messo in luce negli ultimi anni: al disotto del funzionamento psichico cosciente



vi è un mondo subconscio caratterizzato da istinti ed emozioni più elementari che creano un'alternanza di stati di coscienza diversi che comportano fenomeni di automatismo psicologico non collegati alla personalità. E per usare le parole di Janet deriverebbero da uno stato di «miseria psicologica», legata ad un'impotenza ad assimilare e condensare stati psicologici, a volte in modo stabile, altre volte in modo transitorio. Ma forse questa miseria psicologica è sperimentata da ognuno di noi, infatti fin dalla nascita ricorriamo ad automatismi psicologici quando ci troviamo ad affrontare situazioni difficili che non sappiamo risolvere in altro modo.



DONNE PIÙ CHIACCHIERONE: È L'EFFETTO DI UN GENE Di Elena Dusi
Da La Repubblica Del 22 febbraio 2013

Un "gene del linguaggio" ha contribuito a separare uomini e scimpanzè, fra i 5 e i 7 milioni di anni fa. E oggi si scopre che di questo frammento di Dna le donne sono munite in quantità superiori rispetto agli uomini. Nel cervello femminile - come suggeriscono gli stereotipi - il gene della loquacità è particolarmente attivo. Almeno nei primi anni di vita, quando le parole iniziano a essere articolate con

scioltezza e il vocabolario si arricchisce a ritmi tumultuosi, il gene chiamato "Foxp2" funziona a un ritmo del 30% superiore nelle bambine rispetto ai bambini.

Questo, secondo uno studio pubblicato sul Journal of Neuroscience, spiegherebbe perché le femmine imparano a parlare prima dei maschi e mostrano da piccole una maggiore dimestichezza con vocabolario e sintassi.

La scioltezza di linguaggio delle bambine si mantiene anche in età adulta? Le versioni, su questo nodo cruciale, sono assai discordanti. Secondo lo studio di oggi, condotto da Margaret McCarthy dell'università del Maryland, la differenza di funzionamento del gene del linguaggio fra maschi e femmine riguarda solo l'infanzia.

Uno studio pubblicato su Science nel 2007 da Matthias Mehl, psicologo dell'università dell'Arizona, aveva registrato 400 studenti per un giorno intero, e il conteggio delle loro parole si era chiuso in quasi assoluta parità: 16.215 per le ragazze, 15.669 per i ragazzi. Ma sia il record di loquacità che quello di concisione erano andati a due maschi (con 47mila e poco più di 500 parole rispettivamente). Su queste teorie però spicca la storica affermazione di Louann Brizendine, neuropsichiatra dell'università della California a San Francisco e autrice di "Il cervello delle donne", che nel 2006 aveva sentenziato: "Una donna pronuncia 20mila parole al giorno, un uomo 7mila". Quale fosse la fonte di un'affermazione così precisa in realtà non è mai stato chiarito. Ma il rapporto di tre a uno fra le debordanti chiacchiere femminili contro la pratica sintesi maschile divenne una leggenda urbana impossibile da scalfire.

Per dare una controprova ai suoi dati, la McCarthy è andata a studiare i topolini, oltre ai bambini. Sia pur in forma diversa dall'uomo, infatti, anche gli animali hanno un gene Foxp2. Nei topi sono i cuccioli di maschio a squittire di più (addirittura il doppio) rispetto alle femmine nel momento in cui vengono allontanati dalla mamma. E guarda caso nel loro cervello l'attivazione di Foxp2 è molto più alta (100% in più) nei maschi. La proteina prodotta da questo gene si concentra nelle aree del cervello dove nascono i messaggi vocali, e dove in generale si svolgono le funzioni cognitive e le emozioni: amigdala, corteccia cerebrale e cervelletto. Quando i ricercatori hanno bloccato il gene Foxp2 nei topolini del loro esperimento, anche gli squittii dei maschi si sono ridotti al livello di quelli delle femmine.

Ma la strategia non ha pagato. Più si usano le corde vocali, hanno visto i ricercatori osservando le loro caviglie, più veloce la mamma corre a coccolare i cuccioli rimasti soli.

NIENTE SCUOLA, ADDIO AGLI AMICI IL MONDO IN UNA STANZA COL PC di Luca De Vito
Da La Repubblica del 02 febbraio 2013

All'inizio sono gli sguardi. Invadenti, penetranti, insopportabili. Come spilli dietro la nuca. E si comincia con l'abbandonare la scuola, per sfuggire a quel supplizio quotidiano fatto di quelle che sembrano occhiate micidiali. Poi si smette di frequentare anche gli amici, «perché come glielo spieghi che in classe non ti vedranno più?». Così la casa diventa l'universo, la cameretta il mondo. E Internet l'unico contatto con quello che c'è fuori. Sempre più chiusi, non si parla con nessuno: si vive di notte, si dorme di giorno e si passano le ore giocando ai videogame online, saltando il rito della cena con mamma e papà, sbocconcellando un panino in solitudine immersi nel fascio di luce dello schermo. Gli hikikomori - gli "adolescenti reclusi" - sono tra noi. E a Milano sono circa 1500 ragazzi, uno su duecento nella popolazione in fascia d'età più critica, che è poi quella delle scuole superiori. Il termine hikikomori arriva dal Giappone, dove sono circa mezzo milione gli adolescenti che decidono di "stare in disparte" (questa la traduzione del termine) isolandosi da tutto e da tutti, senza uscire mai dalla propria camera. Cifre ben diverse rispetto all'Italia, dove gli studi sul fenomeno sono agli inizi e le differenze culturali sono significative: tuttavia dal



2004 ad oggi il numero di ragazzi che fuggono dal mondo rinchiodandosi in una stanza descrive un problema reale. Un'indagine realizzata da Matteo Lancini, docente della Bicocca e psicoterapeuta dell'istituto Minotauro, ha analizzato il comportamento di 2075 adolescenti milanesi. Nei questionari distribuiti ai ragazzi si incrociava la presenza di disturbo psichico abbinato a un elevatissimo uso di Internet. Dalla ricerca è emerso che l'1 per cento della popolazione presenta contemporaneamente le due cose: di questi, secondo gli esperti, la metà sono «ritiri». Cioè hikikomori. Tra gli osservatori di questo fenomeno si è aperto da tempo un dibattito su quali siano le cause. Per alcuni la colpa è di Internet, per altri la rete è solo un mezzo. Laura Adriana Locatelli, psicologa e analista junghiana, da questa estate ha aperto la cooperativa sociale onlus "Hikikomori" in via Pola 15 e sta avviando una collaborazione con le scuole per cercare di realizzare una mappatura del fenomeno. «In realtà questi ragazzi scappano da una realtà troppo competitiva - dice - La scelta del tipo di strumento con cui "fuggire", poi, dipende dal carattere del singolo». Il web, più che altro, è una specie di cuscinetto che consente di mantenere contatti virtuali e che agli occhi di questi ragazzi diventa un'illusione o una parvenza di collegamento con la realtà. «Il ritiro sociale grave - aggiunge Lancini - in alcuni casi porta questi ragazzi a una distanza tale che non riescono ad avere relazioni neppure in rete». Un modo per entrare in quella corazza apparentemente impenetrabile esiste. Una parte di questi ragazzi, infatti, vorrebbe davvero uscire: sanno che la relazione con il computer è una gran noia e vorrebbero vedere qualcuno. Per capire questo, spiegano gli esperti, è fondamentale il ruolo dei genitori: devono essere loro i primi ad accorgersi che qualcosa non va, evitando di rimanere in balia del fenomeno o, peggio ancora, di tentare atti di forza controproducenti. Con un cammino di terapia graduale, che dura anche anni, si può tornare a vivere senza conseguenze troppo gravi. E a rivedere la luce del sole.

Trips and dreams

PROGRAMMA XIII° PERIEGESI

Cipro, l'isola di Afrodite

Giovedì 29 Agosto 2013. Partenza da Roma alle ore 09.05 o da Bologna alle 19.10 con volo Ryan Air diretto a Paphos, arrivo previsto, rispettivamente, per le ore 13.20 e 23.25 circa. Cena e pernottamento a Paphos dove resteremo quattro notti.

Venerdì 30 Agosto. In prima mattina visita del **parco archeologico di Kato Paphos**, con splendidi mosaici. Segue visita alle **tombe dei re** e al **Museo archeologico**. Pernottamento a Paphos.

Sabato 31 Agosto. Noleggio macchine. In prima mattina visita del **tempio di Afrodite (Palaia Paphos)** e del locale **museo**. Poi a **Petra tou Romiou**, la spiaggia dove Afrodite, appena nata, avrebbe toccato terra. Il pomeriggio (intorno alle 15.00-16.00 fino all'ora di cena), convegno dedicato ad Afrodite. Pernottamento a Paphos.

Domenica 1 Settembre. Al mattino visita della cittadina neolitico-micenea di **Maa Paleokastro**. Sosta, poi trasferimento a **Marion Arsinoe** (ora Polis), visita **museo archeo** (chiude alle 15). Pernottamento a Paphos.

Lunedì 2 settembre. Si lascia Paphos e ci si dirige verso Nicosia, la capitale divisa dell'isola. Sosta al **santuario di Apollo Ylatis** e agli scavi dell'antica **Kourion**. Si prosegue per Nicosia sud dove resteremo due notti. Consegna auto.

Martedì 3 Settembre. Giornata senza auto, dedicata alla visita di **Nicosia**, sia sud che nord. In primis visita del **Museo archeo**, poi del **Museo Leventis** (sulla storia di Cipro). Dopo pranzo si passa la linea verde per girovagare nella **parte turca** (il caravanserraglio, la cattedrale moschea, il museo turco...). Cena nel settore sud. Pernottamento a Nicosia.

Mercoledì 4 Settembre. Si passa la frontiera, si affitta un'auto. Ci si dirige subito verso la cittadina di **Morphé** (qui il santuario di San Mamas, patrono degli evasori) poi di **Soli** e **Vouni** (a nord ovest) e iniziamo un viaggio lungo la costa per visitare gli insediamenti antichi del lato nord di Cipro. Pernottamento a Kireneia.

Giovedì 5 Settembre. Vista del "**Museo delle navi**" di **Kireneia**. Poi si percorre il lato nord della costa cipriota fino al **castello di Kantara**. Nel pomeriggio visita degli **scavi dell'antica Salamina**, la necropoli e della città micenea di **Enkomi**. Pernottamento sulla costa est (2 notti a Salamis)

Venerdì 6 Settembre. Giornata "naturalistica" dedicata alla visita della **penisola di Karpas**, da percorrere fino al **monastero di Aghios Andreas** e ritorno. Pernottamento a Salamis.

Sabato 7 Settembre Al mattino visita di **Famagosta** (ancora agli scavi o alla città medioevale). Al pomeriggio, riconsegna auto. Passaggio frontiera. Si alloggia a Larnaca vicino all'aeroporto (1 notte).

Domenica 8 Settembre. Di buon mattino all'aeroporto di Larnaca per i voli di ritorno via Atene.

PS. Possibile prosecuzione con due notti ad Atene.



Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte
(a cura di Silvia Lorè: loresilvia@libero.it)

Il 21 marzo è la Giornata Mondiale della Poesia.

Io la vorrei celebrare con alcune poesie che gli utenti disabili del Centro presso cui lavoro hanno composto nell'ambito del Laboratorio di Poesia che ho condotto.
La poesia è in tutti...

*Tra cielo e terra
possiamo incontrarci
esseri umani.*

R. Z.

LA POESIA

*La poesia è la voce del cuore.
Questa voce è la più bella e più dolce che si tira fuori dal cuore ad una persona quando è molto triste, oppure è allegra e contenta.
Le persone non sono tutte uguali: possono essere di cattivo umore, con giù il broncio quando sono tristi, e possono essere tristi ma non avere giù il broncio.
Ci sono persone che si fanno vedere allegre, mentre dentro il corpo nascondono un cuore in fiamme per una grande tristezza. Il loro sorriso però è triste.
Quando sono davvero allegre invece hanno un sorriso dolce sulle labbra e sono serene.*

L. G.

IL RESPIRO

*Se non respiriamo moriamo,
se respiro vivo,
perché se respiriamo viviamo,
perché il respiro è vita.
Il respiro è una forma di vivere perché fa parte della vita,
perché con il respiro si vive in un modo particolare
perché con il respiro si ama.*

A. L.

IL MARE

*E' bello il mare...
C'è il sole
ci sono gli ombrelloni
la sabbia
e i marocchini.
Che vendono le cose.
L'acqua del mare sulla pelle.
I granchi
mangiano piedini
ai bambini.
La crema sulla schiena
con i massaggi.
Le conchiglie.*



*Raccogliere le conchiglie.
Il mare è
Musica.*

R. C.

IL MAGO E LO STREGONE

*Il mago fa le magie bianche
e lo stregone fa le magie malvagie.
Io non conosco
né l'uno né l'altro,
perché dipende da chi mi guida.
Se mi guida uno che vuole fare il buono,
poi però magari è malvagio...
mi porta nel posto sbagliato.*

L. G.

ORO

*Oro è...
alloro
moro
canoro
sonoro.
Oro
è un tesoro.
Infatti
noi diciamo
tesoro
a nostro marito
che è un tesoro
che vale più
dell'oro
perché mi coccola
mi fa innamorare.*

A. L.

Witz e Giochi

per sorridere un po'

(a cura di Cristina Tegon: cristina.tegon@gmail.com)

