



CSTG-Newsletter n.89 novembre 13

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



Divinità fluviale

Edit	1
Topic	3
Scuola e dintorni	8
Eventi	16
Dare Corpo	18
Segnalazioni	21
Perls's pearls	23
Risonanze	23
Visti e letti	23
Da giornali e riviste	24
Leggi e regolamenti	28
Trips and dreams	28
Poiesis	31
Witz e Giochi	32

Edit

Siamo a novembre inoltrato e scusateci per il ritardo con il quale vi inviamo la nostra NL n. 89. Lo stesso è dovuto, in parte, all'attesa del contributo di fondo a cura di **Maurizio Stupiggia** sul tema oggetto del suo apprezzatissimo workshop sul "trauma relazionale" e sul quale tenevamo molto ad uno scritto di accompagnamento che ci è arrivato ... dal Brasile (grazie!) dove Maurizio è impegnato in un ciclo di conferenze. Facciamo a Maurizio anche le nostre più sentite condoglianze perché proprio nel giorno del suo ritorno a Bologna ha appreso della morte della sua mamma. Il trauma psichico ... ci tocca tutti da vicino e mai come in questi casi scopriamo come sia importante sviluppare una "abilità" a confrontarci con la legge spietata ed ineluttabile del limite e del dolore nella nostra esistenza.

Interessante anche la **Tavola rotonda sui diversi modelli di approccio alla sindrome post-traumatica** con la partecipazione di **M. Stupiggia, R. Zerbetto** che ha presentato alcuni elementi del modello gestaltico di approccio al trauma, **D. de Marinis** che ha integrato l'esperienza anche con l'EMDR. Ha dato un importante contributo anche l'avvocato **Alessandra Testa** che si è soffermata sui riferimenti giuridici collegati al tema della violenza sessuale.

Ringraziamo anche **MICHAEL MILLER** per la sua interessantissima conferenza su "Le ferite in amore" che è stata occasione di un ampio dibattito-confronto sul tema coordinato da Giuliana Ratti.

Si è anche svolta il 20 ottobre la **GIORNATA SULLA RICERCA** nella quale sono state presentate, oltre alle tesi di fine corso, anche alcune interessanti esperienze e ricerche nate all'interno del CSTG. Pregevole la Lezione magistrale presentata da **Andrea Fianco** su "L'esperienza ottimale: uno stato di coscienza per esserci pienamente". Andrea è dottore di ricerca in psicobiologia, specializzato in psicoterapia della Gestalt presso il CSTG di Milano e socio fondatore della Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP). Attualmente collabora con l'Università degli Studi di Milano - Facoltà di Medicina e Chirurgia, nell'ambito di progetti di ricerca inerenti la psicologia positiva e in particolare il modello dell'esperienza ottimale riferiti alla disabilità, all'immigrazione e ai contesti educativi. Dal 2005, si occupa di progettazione e coordinamento di servizi socio-educativi orientati alla promozione del benessere giovanile (centri di aggregazione giovanile, educativa di strada, sviluppo di comunità). A integrazione della lezione è intervenuto **Filippo Petrogalli** sul tema "Fra gestalt e psicologia positiva".

Nella Rubrica su "Scuola e dintorni" vengono presentate le **serate di presentazione della Scuola oltre agli Open days**.

Viene inoltre presentato il **CORSO DI PERFEZIONAMENTO POST-DIPLOMA in COUNSELING GESTALTICO** che intende venire incontro ad esigenze di approfondimento anche nel campo della psicopatologia al fine di dare utili informazioni sulla possibilità di riconoscere le principali forme cliniche in psichiatria anche al fine di inviare a professionisti professionalmente più formati casi clinici più complessi.

Nell'ambito del **PROGRAMMA DI PSICOPATOLOGIA PER I CORSI DI PSICOTERAPIA** a cura di R. Zerbetto viene riportata di seguito la locandina relativa alla Giornata di studi su "La personalità narcisistica in una prospettiva gestaltica" che si terrà il 16 c.m. presso la sede della Scuola.



Partiranno il 18 novembre le **Cene di Autore** ed avremo, come primo incontro, **Giulio Guidorizzi con la presentazione del suo ultimo libro L'amico ritrovato. Il sogno e i greci**. Un evento che prevede un cocktail (7 euro) e conferenza a cui segue la possibilità di cenare con l'Autore a 30 euro (o 15 per la pizza) al noto ristorante Valentino Vintage vicino a S. Babila. Ci terrei ad un sostegno a questa iniziativa di cultura, socializzazione e promozione della Scuola che potrebbe configurarsi come una interessante iniziativa a cui dare seguito nel tempo. Chiedo a tutti (o almeno ...molti!) un sostegno di solidarietà e di partecipazione a questo evento che unisce l'utile (della conoscenza) al dilettevole (della buona cucina). Grazie!

Stiamo procedendo ad un riassetto delle struttura societaria che preveda anche un "azionariato diffuso" esteso a Collaboratori, Docenti ed Ex-allievi che sono rimasti maggiormente legati alla Scuola. Coloro che fossero interessati ad avere maggiori informazioni possono chiederle indirizzandosi a: amministrazione@cstg.it.

Come **Garante universitario**, in sostituzione di Italo Carta che, dolorosamente, ci ha lasciati ad agosto abbiamo avuto la graditissima disponibilità di Vittorio Cigoli, ordinario di Psicologia presso la Università cattolica del S. Cuore di Milano. Sono state ri-avviate le procedure per la **apertura della sede decentrata di Siena** nella quale verranno coinvolti anche Didatti della sede di Milano

Abbiamo ristampato i depliant e le locandine della Scuola. Ringraziamo coloro che le volessero distribuire a persone potenzialmente interessate. La promozione non è mai stata il nostro forte ma crediamo che la forma migliore sia sempre quella che Passa da una informazione diretta, come si dice "mouth to ear"!

Sono in programmazione alcune **Serate di presentazione del modello gestaltico** il cui calendario verrà diffuso a breve.

Sedi decentrate. Una iniziativa all'esame è quella di identificare gli ex-allievi che risiedono ed operano in diverse città della Lombardia, come Varese, Bergamo, Como, Pavia, Brescia, Novara etc Nelle stesse città sarebbe bene avviare delle iniziative periodiche sotto forma di conferenze tenute dai nostri ex-allievi con la partecipazione saltuaria anche di alcuni di noi docenti al fine di: far conoscere il modello gestaltico, rendere visibili alcuni Colleghi che si sono formati nel CSTG, promuovere iniziative locali come sportelli di ascolto, studi associati, corsi etc.

Sono stato invitato, per inciso, a dare un contributo al significativo Simposio su "**Claudio Naranjo: la dimensione dell'unica ricerca**" che si terrà a Madrid dal 13 al 15 dicembre. Si riporta di seguito il volantino per chi fosse interessato a questo evento decisamente suggestivo.

Sono stato invitato a far parte del Board **dell' International Journal of Psychotherapy** collegato alla EAP.

Oltre ai **Gruppi di terapia** che, lo ricordiamo, sono aperti anche a clienti esterni, vengono identificate le date per i gruppi di **Supervisione** distintamente per la **psicoterapia** e per il **counseling**. Anche questi 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.

Sono aperte le adesioni al **convegno della FIAP su: L'EMERGERE DEL SÉ IN PSICOTERAPIA. NEUROSCIENZE, PSICOPATOLOGIA E FENOMENOLOGIA DEL SÉ** è stato programmato per il 3-5 Ottobre del 2014 al Centro Congressi Riva del Garda. Viene prevista una partecipazione agevolata per gli allievi aderenti alla scuole affiliate alla FIAP a 45 euro con un numero minimo di 30 adesioni. Si ricorda che la partecipazione al workshop di Antonio Damasio prevede un numero limitato di posti.

Riguardo alle iniziative in collaborazione con Orthos, comunichiamo con grande soddisfazione che, a seguito delle conclusioni della Commissione Regionale di Valutazione e con **delibera N 724 del 02-09-2013, è stato rifinanziato il sostegno al Programma "ORTHOS"** "Trattamento e assistenza residenziale per persone con problematiche connesse al Gioco d'Azzardo Patologico (G.A.P.)". Un riconoscimento importante che apre alla possibilità di superare la fase sperimentale del nostro Programma innovativo per entrare in una nuova fase di regolamentazione anche normativa in tema di "dipendenze comportamentali". Il prossimo Modulo di Orthos avrà luogo a breve.

Nella rubrica *Trips and dreams* compare la seconda parte del diario del **Viaggio di studio a Cipro** a cura di Nicoletta Onesti a cui pure si riferiscono le foto di questo numero tratte da opere esposte nel ricchissimo **museo archeologico di Nicosia**. Si ricorda che è a diposizione la copia digitale della Periegesi XII per la quale è riportato, a conclusione del "diario", il link per accedervi.

Grazie e buona lettura
Riccardo Zerbetto e lo Staff della Scuola



Afrodite III sec a.C..

Topic

TRAUMA: L'IRRUZIONE DELLA REALTA' **Prof. Maurizio Stupiglia**

Partiamo innanzitutto dalla definizione: per *trauma* si intende qui quell'evento, o serie di eventi, collegato ad un'esperienza soggettiva di impotenza inerme o di incapacità di evitare il pericolo insito in esso. Per usare le parole di Henry Krystal, «*Il trauma psichico catastrofico è definito una resa a ciò che viene vissuto come un pericolo inevitabile di origine esterna o interna*. È la realtà psichica della resa a ciò che viene vissuto come una situazione intollerabile senza via d'uscita che fa sì che si abbandonino le attività che salvaguardano la vita. La valutazione che la situazione è di estremo pericolo e la resa ad essa danno inizio al processo traumatico» (Krystal, 2007, p. 200). L'autore definisce "trauma psichico catastrofico" quell'evento che, anche da solo, può distruggere la struttura psichica di una persona, e quindi lo distingue dal "trauma cumulativo" di Masud Khan, che ha più a che fare con l'accumularsi di esperienze negative e rimanda sostanzialmente alla capacità soggettiva di tollerare gli incidenti di sviluppo, più che alla distruttività di certi eventi esterni.

È opinione diffusa e variamente condivisa che il trattamento analitico incontri difficoltà, spesso insormontabili, di fronte ai casi di trauma. Molti analisti concordano quindi sul fatto che questi pazienti «non sono adatti ad essere trattati con la psicoanalisi vera e propria. Può mancare un Io sufficientemente forte da evitare gravi regressioni di fronte a potenti vissuti, ricordi e desideri che saranno evocati da un tale procedimento» (Sugarman, 1999, p. 14).

1 . LE PAROLE NON BASTANO

"In quei momenti sono paralizzata... e non mi escono le parole... vorrei almeno gridare ma anche questo non mi riesce", "A volte cado in dei baratri senza motivo... mi prende una stanchezza tale che non riesco ad alzare un braccio... e mi sembra che potrei stare lì, senza parlare, per sempre!": queste sono alcune delle frasi riportate da pazienti che esprimono lo stato di improvvisa sospensione delle parole. E questo è ciò che può succedere quando si è nell'impossibilità di usare le parole.

La domanda che sorge spontanea riguarda l'intervento terapeutico: come può agire in questi casi la psicoterapia, che fondamentalmente cura attraverso l'atto di parola? È una domanda cruciale, perché il trauma ci mette di fronte ad improvvisi *flash-backs*, a sensazioni slegate dal contesto, a momenti di terrore muto, ecc.: a tutto tranne che a narrazioni coerenti o ricordi contestualizzati. Viene naturale pensare che la ricognizione/ricostruzione verbale del passato traumatico è proprio ciò che occorre ad un paziente di quel tipo; e questo è assolutamente vero, perché solo il ripristino del flusso continuo di coscienza, di memoria e di parola può sanare queste fratture profonde.

Ma è proprio la parola a mancare, e anche l'evidenza clinica ci dice che un lavoro esclusivamente verbale può incontrare enormi difficoltà nel raggiungere lo scopo, o perlomeno è seriamente deficitario. La riemersione di tali vissuti è infatti opera di eventi in cui il corpo, i gesti, le posture hanno un ruolo primario; e forse senza di essi certo materiale sarebbe rimasto inattuabile. Sappiamo inoltre che indagare cognitivamente il trauma spesso non porta benefici, ma anzi comporta dei rischi.

Vi sono inoltre evidenze, frutto delle recenti ricerche neurofisiologiche, che mostrano un paio di cose interessanti, che confermano ciò che l'esperienza clinica quotidiana ci indica. La prima viene da alcune ricerche (Rauch *et al.*, 1996) condotte con la tecnica della PET su soggetti affetti da PTSD, esposti ai racconti drammatici che avevano scritto sulle loro esperienze traumatiche. Il risultato più significativo per noi è che, durante questi momenti di enorme intensità, una parte del cervello, l'area di Broca, deputata alla traduzione delle esperienze personali in linguaggio comunicabile, interrompe il suo funzionamento. Dobbiamo concludere che «ciò si riflette nel "terrore muto" provato da questi pazienti, e nella loro tendenza a provare emozioni sotto forma di stati fisici, piuttosto che come esperienze codificate verbalmente. Questi risultati suggeriscono che le difficoltà incontrate dai pazienti affetti da PTSD verbalizzare le proprie sensazioni sono legate a reali mutamenti dell'attività cerebrale» (van der Kolk, 2004, p. 293).



Un'altra serie di ricerche (Vermetten & Bremner, 2004) sembra essere sostanzialmente congruente con questi dati. Il quadro che emerge complessivamente è che durante l'attivazione dei ricordi traumatici sia presente una iperattivazione dell'amigdala, concomitante ad una diminuzione della attività di inibizione *top-down* sulla stessa da parte della corteccia ventrale del cingolo anteriore e da parte della corteccia prefrontale mediale e dorsolaterale (con funzione di *problem solving*, selezione della risposta, riflessione), una iperattivazione dell'emisfero cerebrale destro, e ancora una ipoattivazione dell'area di Broca. La persona si trova quindi a rivivere, come se fossero nuovamente presenti, esperienze emotivamente intense, senza essere in grado di etichettarle, regolarle e controllarle adeguatamente, ragionare su di esse e comunicarle verbalmente in modo adeguato.

Lanius (2006) conferma definitivamente questa interpretazione, mostrando una serie interessante di dati sulla differenza di reazione dei soggetti affetti da PTSD rispetto a soggetti senza tale disturbo, nel momento di richiamo mnemonico dei fatti traumatici. I soggetti con PTSD mostrano schemi di connessione cerebrale coerenti con i tipici pattern non-verbali (attivazione dei lobi occipitali, lobo parietale destro e giro posteriore del cingolo), e balza evidente la differenza con i soggetti del gruppo di controllo che attivano invece vie neurali coerenti con gli schemi verbali di memoria (corteccia prefrontale sinistra e cingolato anteriore). Tutto questo è congruente con quanto si rileva clinicamente: i pazienti con PTSD sperimentano le loro memorie traumatiche come intrusive, atemporali e frammentate sensorialmente, e quindi con una marcata incapacità di esprimerle in una trama narrativa.

Ma il risultato forse più importante di queste ricerche è il fatto che alti livelli di stimolazione dell'amigdala interferiscono significativamente con il funzionamento dell'ippocampo. Spieghiamo meglio. L'ippocampo è un sistema anatomicamente contiguo all'amigdala e presiede alla funzione della memoria a breve termine, valutando e registrando la struttura spazio-temporale degli eventi. Il suo buon funzionamento ci permette di essere consapevoli, in ogni momento, del contesto di accadimento degli avvenimenti, così che non solo assistiamo ad un fatto, ma anche sappiamo che sta accadendo proprio a noi o davanti a noi in questo preciso momento. È ciò che viene chiamata "memoria esplicita" o "dichiarativa". Il cattivo funzionamento di questo organo può portare a degli effetti anche molto stravaganti; uno per tutti è il noto resoconto di Claparede, neurofisiologo francese, che nel 1911 pubblica il resoconto dei suoi studi. Accogliendo nel proprio ambulatorio una paziente affetta da lesione bilaterale dell'ippocampo, egli nascose un ago nella sua mano, e le strinse la mano. La donna ovviamente sentì la trafittura dell'ago e si ritrasse. Il giorno seguente Claparede incontrò nuovamente la paziente e fece di nuovo il gesto di porgere la mano, ma stavolta lei ritrasse la propria. Interrogata sul motivo di tale ritrosia, ella disse che "uno ha il diritto di non dare la propria mano agli sconosciuti", mostrando così la dissociazione tra la memoria esplicita e quella implicita, conservata nel corpo.

Tornando alla nostra questione, noi sappiamo che una situazione di intensissimo stress stimola fortemente l'amigdala, sistema deputato a valutare il significato emotivo degli stimoli afferenti, ma ora sappiamo anche che una stimolazione troppo elevata dell'amigdala danneggia il funzionamento dell'ippocampo. «Si può ipotizzare che, quando ciò accade, le impressioni sensoriali dell'esperienza siano archiviate nella memoria, ma, dato che l'ippocampo non riesce a compiere la sua funzione integrativa, queste diverse impressioni non siano organizzate in un tutto unitario. L'esperienza rimane dunque frammentata, sotto forma di suoni, odori, sensazioni fisiche, immagini improvvise, e percepita come estranea e separata dal resto dell'esperienza. «I ricordi dei traumi sono senza tempo ed estranei all'ego» (van der Kolk, 2004, p. 294).

2 . DEVO ASSOLUTAMENTE REAGIRE: LA CENTRALITA' DEL CORPO

Ecco perchè occorre guardare al trattamento di questi disturbi con un'ottica che vada oltre le parole, che faccia rientrare il corpo, per poter sperare di rimarginare una ferita che è diventata profonda spaccatura.

Ci conferma a questo proposito Peter Levine (1997): «Le persone traumatizzate sono "istantanee" del loro tentativo fallito di difendersi efficacemente di fronte alla minaccia o al ferimento. È perchè sono sopraffatte, che l'esecuzione delle loro risposte, normalmente complete, è stata interrotta. Il trauma è fondamentalmente un'incompleta risposta biologica (...) non viene "ricordato" in forma esplicita e conscia. Viene codificato come procedura implicita basata su reazioni biologiche di sopravvivenza. Queste procedure non terminate cercano completamente ed integrazione, non di essere ricordate esplicitamente» (p. 64). Entriamo così nel vivo della questione.

Ciò che dice Levine, e che trovo condivisibile, è che la risposta efficace al trauma passa attraverso il ripristino ed il completamento dell'azione fisiologica di risposta all'accadimento traumatico: quando tale azione si è interrotta o bloccata abbiamo tutti quei disturbi già elencati; quando invece la persona riesce a "reagire" alla minaccia la patologia tende a non insediarsi, o perlomeno a non cronicizzarsi. È l'enorme quantità di energia mobilitata e non utilizzata a costituire la base fisiologica del trauma ed è questa energia che va ricontattata. Chi si trova improvvisamente di fronte ad un grande pericolo sperimenta certamente l'innalzamento immediato dell'attivazione interna (battito cardiaco, respirazione affannosa, tensione muscolare, ecc.) ma si accorge contemporaneamente che, se non è possibile agire in qualche modo, entra in una paralisi piena di tensione e comincia un corto circuito psico-fisico totalmente involutivo.



Bes, divinità fenicia

non sente non ricorda, ma se sente può disgregarsi.

Molti episodi di cronaca mostrano come si possa uscire quasi indenni da situazioni traumatiche, solo che si possa dare libero corso alle proprie spontanee reazioni corporee. Tutto questo nella realtà dell'esperienza quotidiana. Ma in terapia?

Non è ovviamente facile ripristinare le funzioni fisiologiche, compromesse dagli eventi traumatici, e in special modo dagli episodi di abuso.

Se è vero, allora, che il trattamento terapeutico deve comprendere al proprio interno anche una specifica attenzione alla componente corporea, perché il lavoro esclusivamente verbale può rivelarsi insufficiente, è vero anche che i modelli tradizionali di psicoterapia a mediazione corporea scontano limiti di inadeguatezza di fronte a queste situazioni cliniche. Altrove (vedi M. Stupiggia, 2007) ho riferito dei rischi dell'applicazione dei metodi psico-corporei al trattamento del trauma: quello che ne può risultare infatti è addirittura il pericolo di ri-edizione traumatica. Analoghe considerazioni sono riscontrabili in ambito cognitivo-comportamentale, da due autori che si sono occupati specificamente del trauma (vedi Didonna & Herbert, 2006)

Si può dunque lavorare solo se si assume clinicamente la centralità del corpo, ma è proprio il lavoro corporeo ad essere minaccioso per il paziente. Detto in altri termini: *se il paziente*

3 . LA SAGGEZZA DELLA GAZZELLA: LA RIESPERIENZA SENSORIALE

Come abbiamo detto più sopra, il nucleo problematico del trauma sta nell'incompletezza della risposta corporea: l'individuo esposto alla minaccia entra in uno stato di altissima eccitazione neurovegetativa, ma non riesce a dare corso a tutta quell'energia, l'azione non si compie e quindi il ciclo non si completa. Con tutte le conseguenze che conosciamo. Peter Levine descrive bene questa situazione: «i sintomi post-traumatici sono fondamentalmente delle reazioni fisiologiche incomplete tenute in sospenso dalla paura. Le reazioni alle situazioni che costituiscono una minaccia per la vita restano sintomatiche finché non sono completate» (1997, p. 49). Egli mette un po' ironicamente a confronto animali ed esseri umani e ci avverte del fatto che nel regno animale non esistono i PTSD, proprio perché gli animali riescono ad attuare quei processi fisiologici che l'evoluzione ha messo loro a disposizione. La gazzella inseguita dal ghepardo, un attimo prima di essere raggiunta e forse sbranata, si accascia al suolo come svenuta e la sua immobilità la preserva a volte dall'essere uccisa istantaneamente, o dal soffrire troppo nell'essere divorata, dato che quel collassare a terra è accompagnato da un intorpidimento sensoriale. Se dovesse scampare il pericolo la gazzella si ritroverebbe a risvegliarsi dallo stato di quasi anestesia passando attraverso forti tremiti, scatti muscolari e movimenti senza un *focus* preciso: il tutto prima di riprendere la propria forza e direzione.

Ma gli uomini fanno lo stesso? In questo senso vi sono due importanti differenze da rilevare. La prima è che gli esseri umani sperimentano lo stato di immobilità in maniera fortemente dolorosa e producono stati mentali particolari: scissione, *trance* e derealizzazione. La seconda è che usualmente non ne escono gradualmente liberando quelle salutari reazioni corporee quali tremiti, scatti muscolari, brividi ed altri movimenti, ma ne escono e basta.

Gli esseri umani hanno dimenticato, cioè, di usare il loro corpo come strumento per affrontare i traumi ed uscirne senza troppi danni. Nelle persone traumatizzate la reazione di immobilità non è infatti uno stato fisiologico in continuità con gli altri stati corporei e di coscienza, ma rimane una sacca isolata dal resto, dove l'individuo cade ogni tanto, a causa degli stimoli riattivatori traumatici, e riproduce e amplifica lo stato di paura e di impotenza. Invece di essere una risorsa diventa una minaccia.

Secondo Levine, questo è il frutto dell'interferenza della neo-corteccia, nel senso che il nostro pensiero prettamente umano ci impedisce di lasciar agire gli istinti: «a causa del nostro cervello altamente sviluppato, il processo di abbandono dello stato di immobilità diviene più complicato per l'uomo. La paura di provare terrore, rabbia e violenza nei confronti di se stessi e degli altri, o di essere sopraffatti dall'energia scaricata nel processo di mobilitazione, tiene a freno la reazione umana di immobilità. (...) La nostra neocorteccia ci informa anche che l'immobilità assomiglia alla morte. La morte è un'esperienza che gli esseri umani cercano di evitare con tutte le loro forze» (Levine, 1997, p. 118).

Occorre quindi, se seguiamo l'idea di Levine, aiutare la persona a fare l'esperienza dell'immobilità in un contesto di sicurezza ed in un pieno sensoriale, che faccia sentire il corpo vivo e pulsante.



4 . VERONICA: SE STO FERMA MI SENTO SOFFOCARE

Veronica era venuta in terapia per un annoso problema all'anca, un dolore quasi costante che a volte si acutizzava, che non le permetteva di muoversi normalmente e che le rendeva difficile lo stare sdraiata. La sua vita stava diventando sempre più condizionata da quel disagio, e nonostante avesse già consultato vari specialisti, non ne era ancora venuta a capo. Dopo molti tentativi di lenire il dolore con vari tipi di farmaci, l'ultima soluzione prospettata era un intervento chirurgico: era per evitare questa possibilità che Veronica mi aveva contattato.

Osservando Veronica nel suo modo di stare e di muoversi, notavo come lei non stesse mai ferma; sembrava che qualsiasi posizione le potesse procurare dolore e che solo il continuo ed ininterrotto movimento la tranquillizzasse. Era come un gatto sull'acqua.

Lavorammo per un po' di tempo, cercando insieme di dare un contesto significativo a quel dolore, ed emerse, durante una seduta, un rapido ed improvviso accenno ad un abuso sessuale patito nell'infanzia ad opera del fratello maggiore, di 13 anni più vecchio di lei.

Fu sorpresa nel percepire un diretto collegamento tra l'evento infantile e il dolore all'anca: la colpiva la connessione tra la posizione delle gambe e del bacino durante il fatto, e la sua fastidiosa limitazione del movimento pelvico. Nonostante questa consapevolezza il dolore non sparì, ma al contrario cominciò a mescolarsi a sentimenti di angoscia e di paura; anzi era evidente che da quel momento Veronica evitasse in tutti i modi di rientrare in contatto con tale tematica. Discutemmo così l'opportunità di dare maggior attenzione ai suoi vissuti corporei, e a tale scopo le proposi di esplorare il semplice stare ferma, fin quasi ad arrivare all'immobilità, cercando di percepire e inibire anche quei micromovimenti che faceva continuamente, e di permettere solo ciò che non si poteva bloccare: il respiro, i gorgoglii viscerali e i pensieri.

Se pensiamo a questa indicazione e la intendiamo come un'indicazione di un setting particolare, possiamo vederla come una estremizzazione del setting classico, dove si cerca di impedire la scarica motoria a favore della libera associazione: l'estremizzazione consiste nell'impedire anche quei piccolissimi movimenti, che generalmente stanno fuori dall'attenzione immediatamente consapevole. Da questo punto di vista il setting classico si occupa fondamentalmente dei macro-movimenti e dei macro-gesti: questa nostra forzatura può essere considerata quindi coerente con il modello.

Veronica decise di rimanere seduta sulla poltroncina e di allungare le gambe in avanti. Bastarono un paio di minuti per scatenare una sottile ma evidente reazione in lei: il respiro cominciò ad intensificarsi, gli occhi si spalancarono ed un appena percettibile tremito iniziò a percorrerla in tutto il corpo. "Ho paura . . . non riesco a fermarmi . . . mi sento soffocare!"

Le chiesi di concentrarsi il più possibile sulle sensazioni corporee e di seguirne il corso. "Mi sento una morsa addosso, come se i miei muscoli mi spremessero tutta . . . e non riesco a respirare . . . aiuto, non riesco a respirare . . .!".

La invitai a concentrarsi sul suo tremore e a lasciarlo fluire fino in fondo. Mi guardò con occhi disperati, ma al tempo stesso fiduciosi, e cominciò a lasciarsi percorrere da quel lievissimo tremito, sospirando ogni tanto come se stesse riemergendo da onde alte che la sommergevano. Inizialmente il tremito aveva preso soprattutto la parte superiore del corpo, il torace e le braccia; poi cominciarono a tremare anche le gambe ed il bacino: Veronica sembrava molto spaventata. "Non riesco a fermarle . . . è come se andassero da sole . . . ho paura, ho paura di cadere . . . di non fermarmi più!"

Le chiesi se voleva prendere un cuscino o qualcos'altro per aggrapparsi, cercando di contrastare quella sensazione di caduta senza fondo; mi diede una rapida occhiata e poi, come qualcuno che non può tardare un'azione nemmeno di un attimo, si sporse verso di me, afferrò la mia mano e me la strinse. Non ebbi il tempo di domandarmi il senso del suo gesto, né la coerenza o meno della situazione, perché quel gesto aprì istantaneamente una porta, oltre la quale Veronica trovò il mare grande delle sue lacrime mai piante; il tremito sembrava ora spremere la sua anima come un limone. Durò alcuni minuti in maniera così forte, finché poi cominciò ad acquietarsi, e la disperazione lasciò il posto ad un'espressione di profonda tristezza: sentii che la sua mano allentava la presa sulla mia e notai che i suoi occhi erano caduti in basso, in un luogo invisibile e remoto, inaccessibile anche a me in quel momento.

Interrompo qui la descrizione della seduta, perché ciò che accade dopo è meno rilevante qui ai fini della nostra disanima.

"Sento che è successo qualcosa di sacro – disse Veronica alla fine della seduta – è come se tutto si fosse fermato, per la prima volta in vita mia. È una sensazione fortissima di esistenza, è come se anche l'aria avesse una consistenza, come se mi rendessi conto per la prima volta che mi sto toccando, che ho un corpo. È come se improvvisamente non ci fosse più il vuoto, come se il mondo fosse tutto pieno. Mi vien da dire che questa è l'essenza della spiritualità, ma non so perché sto dicendo questo."

Cominciava ora, per Veronica, il lavoro più difficile, il duro e lungo confronto con il passato, l'assunzione di una verità non addomesticabile e non più rimandabile, ma al tempo stesso era cominciato il viaggio di ritorno alla sua prima casa, il corpo.



5 . MA COME ERA POTUTO SUCCEEDERE?

Una delle cose più sorprendenti di quella seduta con Veronica era stato il fatto che lei non aveva avvertito il minimo dolore all'anca, durante il lavoro, ed era riuscita a fare movimenti che sarebbero stati impensabili per lei un'ora prima. Ancora più stupefacente fu il fatto che per dieci giorni non ebbe più alcun dolore, il quale si riaffacciò solo in seguito, saltuariamente, e comunque molto attenuato.

Ma cosa era davvero successo in quella seduta? Ora, a distanza di tempo, posso vedere meglio i passaggi che insieme abbiamo compiuto in quell'ora veramente straordinaria. È un lavoro che mostra l'importanza e la validità delle idee di Peter Levine, a cui prima avevo accennato: innanzitutto l'intuizione etologica sull'importanza dell'immobilità quale processo di possibile superamento del trauma.

Possiamo dire che il processo di approfondimento terapeutico ha avuto inizio nel momento in cui abbiamo accompagnato Veronica ad affrontare lo stato di immobilità corporea. Abbiamo fatto cioè qualcosa che va contro il senso comune, perché invece di aiutare a dinamizzare una persona, l'abbiamo invitata ad entrare *attivamente* nella polarità opposta, la stasi. Questo le ha permesso di ricontattare l'antica (dal punto di vista filogenetico) difesa e di entrare in quello stato psicofisiologico che gli animali hanno a disposizione per affrontare le situazioni estreme.

È interessante notare che solo l'indicazione di contattare la propria immobilità motoria ha permesso la riemersione della memoria traumatica, e che quello che comunemente chiamiamo "stare fermi" è cosa ben diversa: stare sdraiati non impedisce tutta una serie di micro-movimenti che modellano lo stato d'animo e lo stato di coscienza della persona. L'immobilità invece, come abbiamo visto, può scatenare potenti reazioni, e quindi va affrontata con due fondamentali precauzioni: il contesto di protezione e la focalizzazione sulle sensazioni corporee. È chiaro infatti che, proprio nel caso dell'abuso qui riportato, l'immobilità è strettamente connessa alla situazione di impotenza vissuta, e quindi può riportare quasi istantaneamente la persona a rivivere la terribile esperienza passata. È quindi assolutamente necessario far sì che il paziente percepisca la relazione terapeutica in modo totalmente sicuro, lontano da sensi di minaccia o dalla paura di risultare incompreso o inascoltato.

C'è poi un altro aspetto ancora più complesso. Proprio la traumaticità di certi eventi provoca a volte un fenomeno ben noto ai clinici: la dissociazione dal corpo: molte persone riferiscono cioè di non percepirsi più nel proprio corpo, e addirittura, in casi estremi, hanno l'impressione di esserne fuori e di guardare se stessi come un osservatore esterno. Per proteggersi dall'eccesso di terrore e impotenza, la persona ricorre cioè ad uno "stratagemma", la separazione da sé, attraverso l'abbandono percettivo del corpo. Non è ovviamente un'operazione volontaria, ma alla lunga diviene cosciente, anche se incontrollabile. A questo punto è evidente la necessità di ancorare la persona ai suoi vissuti corporei, ogni volta che si immerge in riedizioni di scenari traumatici.

Ma questo è ancora più importante alla luce di un'altra considerazione: il fatto che le situazioni traumatiche sono eccessive, dal punto di vista dell'attivazione neurofisiologica (*arousal*), e sono quindi "insopportabili" nel vero senso della parola, se prese nella loro interezza. È però possibile "scomporle", slegare cioè pensieri e sentimenti dalla componente prettamente sensoriale dell'esperienza; seguire quindi lo sviluppo delle sensazioni corporee e dei piccoli movimenti, fino ai minimi dettagli, fino a che le sensazioni si calmano e i movimenti completano il loro percorso. In questo modo la persona sviluppa la capacità di auto-regolazione, imparando a limitare la quantità di stimolo/informazione, e prevenendo così il rischio di "sovraccarico emozionale". Lo scopo è dunque quello di slegare il contenuto del ricordo dalle sensazioni fisiche, e di operare su di esse per aumentarne la consapevolezza.

Ricapitolando i passi compiuti nella seduta con Veronica, possiamo notare come siamo entrati in contatto con l'antico trauma tramite la posizione di immobilità; poi l'abbiamo aiutata a far emergere, in contesto di sicurezza, tutte le manifestazioni corporee che si producevano; le abbiamo chiesto di focalizzarsi sulle sensazioni; abbiamo accolto le immagini che scaturivano da quelle sensazioni; abbiamo dato contenimento che la aiutasse a far progredire il flusso delle immagini e delle sensazioni fino a raggiungere uno stato di quiete o di maggior equilibrio.

Sintetizzando e schematizzando il processo avremo:

- 1 - Immobilità; 2 - Ancoraggio alle sensazioni; 3 - Connessione con le immagini;
- 4 - Completamento del ciclo con uno stato finale coerente di sensazione/immagine/postura.

Questo è ciò che chiamiamo "riesperienza sensoriale", e che fondamentalmente mira a ripristinare le difese biologiche di cui la natura ci ha dotato (l'immobilizzazione), reintegrando con gli sviluppi che la natura stessa ha compiuto (l'apparato cerebrale superiore, o neo-corteccia) a vantaggio e a scapito dell'essere umano.

Il favorire quindi l'esperienza di uno stato che somigliava all'immobilità ha permesso a Veronica di entrare nel nucleo esperienziale del vissuto traumatico, di cui fino a quel momento possedeva solo una "consapevolezza periferica", le ha permesso di incontrare il livello sensoriale e motorio dell'evento, e di poter quindi elaborare in maniera complessiva il ricordo. Questa sorta di *tecnica dell'immobilità guidata* le ha consentito di entrare in una sua zona di disorganizzazione cognitiva e di dis-regolazione emozionale e di poter cominciare a riorganizzare l'esperienza, nel senso di una vera e propria riparazione: un nuovo inizio.



Scuola e dintorni

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



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt

Riccardo Zerbetto

“La personalità narcisistica in una prospettiva gestaltica”



sabato 16 novembre 2013

ore 09:30-18:30

Il tema del narcisismo tocca il nucleo centrale della riflessione di Freud sull'organizzazione psichica, venendo intesa come il "completamento libidico dell'egoismo della pulsione di autoconservazione dell'uomo"(narcisismo primario) e successivamente come ripiegamento sull'Io della libido sottratta ai suoi investimenti oggettuali (narcisismo secondario). Al di là delle interessanti diversificazioni ed approfondimenti in chiave psicoanalitica, è indubbio che la crescita dell'individuo non possa che passare da una dimensione autoreferente ad una di progressiva apertura all'altro-da-sé, nella costruzione di reali possibilità di relazione costruttiva e feconda. Di qui l'estensione del concetto di narcisismo praticamente a tutte le diverse forme di psicopatologia, al punto di farne perdere la specificità. Di qui il paradosso che portò alla proposta che prevedeva l'eliminazione del Disturbo Narcisistico, poi reintrodotta a causa delle polemiche sollevate da questa ipotesi che avrebbe tolto significato ad un tratto di personalità che si esprime in modo molto accentuato, in particolare, in alcuni soggetti.

Al richiamo sull'elaborazione del concetto in chiave psicodinamica, seguirà una rivisitazione in chiave gestaltica alla luce della teoria del sé, del contatto e delle sue disfunzioni.

Alla parte teorica, seguirà un lavoro esperienziale alla pari, con supervisione-elaborazione dei nuclei narcisistici che i partecipanti saranno interessati ad esplorare nella personale esperienza di vita e di rapporti.

Riccardo Zerbetto, già docente incaricato di Psicopatologia presso l'Università di Siena e pres. della *European Association for Psychotherapy* e curatore del volume su *Diversità di approccio nei fondamenti comuni in psicoterapia*, FrancoAngeli ed., è direttore scientifico del *Centro Studi di Terapia della Gestalt* di Milano.

La lezione è aperta a tutti al costo di 50 euro (IVA inclusa).

È gratuita per gli allievi in corso della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt del CSTG.

Per prenotazioni e informazioni:

 segreteria@cstg.it

 0229408785



Donatella De Marinis

“La dissociazione v/k”



domenica 15 dicembre 2013
ore 09:30-18:30
CSTG – Via Mercadante 8, Milano

La dissociazione visivo-cenestesica è una tecnica molto importante della PNL, che permette di intervenire in caso di eventi traumatici che abbiano creato un cosiddetto "collasso di livelli", per il quale il sistema emozionale risponde automaticamente a stimolazioni visive ed uditive di varia natura.

Questa tecnica è stata sviluppata per l'intervento sulle situazioni traumatiche post-belliche. Se ne è fatto uso con risultati apprezzabili, per esempio, nel contesto della guerra del Golfo e dei conflitti successivi. In seguito, la tecnica è stata elaborata ed ampliata per poter essere applicata anche in contesti non bellici.

È uno strumento molto interessante perché interviene sul rapporto fra immagine traumatica e corpo, attraverso un gioco dissociativo che rompe questo legame, secondo una procedura che permette la rielaborazione del ricordo traumatico. Per poter utilizzare questa tecnica è necessario fare riferimento a episodi traumatici precisi, reali e non fantastici, che la persona ricordi in maniera intensa.

Nella maggior parte dei casi, dopo un ciclo di incontri, si osserva nella persona un decrescere del tono emotivo associato al trauma. L'evidenza empirica ha dato dunque buoni risultati sull'efficacia di questa tecnica.

Donatella De Marinis, Psicologa e psicoterapeuta, co-direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, didatta ordinario e supervisore della Federazione Italiana delle Scuole di Gestalt, trainer internazionale PNL.

La lezione è aperta a tutti al costo di 50 euro (IVA inclusa).
Sconto del 10% per gli allievi in corso del CSTG.

Per prenotazioni e informazioni:

 segreteria@cstg.it

 0229408785



Cene d'Autore

*Ciclo di incontri simposiali
nel secondo lunedì del mese*

appuntamento con

Giulio Guidorizzi



Giulio Guidorizzi, grecista, traduttore, studioso di mitologia classica e di antropologia del mondo antico, è professore ordinario di Letteratura Greca presso l'Università di Torino. Tra le opere più recenti: *Il mito greco* (due volumi, 2009-2012), *Ai confini dell'anima. I Greci e la follia* (2010), *Corpi gloriosi. Eroi greci e santi cristiani* (con Mariateresa Fumagalli Beonio Brocchieri, 2012).

per la presentazione del suo ultimo libro

Il compagno dell'anima. I Greci e il Sogno

(Raffaello Cortina Editore, Premio Viareggio per la saggistica 2013)

*"I sogni dei tempi omerici hanno una qualità straordinaria. Quelli dei tempi moderni nascono dalla psicologia: fioriscono nell'ombra che ci accompagna, rivelano le nostre ansie e i nostri dolori, rispecchiano la tumultuosa complessità del nostro passato: mentre i sogni omerici posseggono una vita autonoma, preesistono e sono estranei alla esistenza dei sognatori. Abitano molto lontano da noi, presso la «rupe bianca» e le «porte del sole», all'estremo occidente della terra, non lontano dall'Ade.
(Piero Citati da "Il Corriere della Sera")*



Lunedì 18 novembre 2013

Valentino Vintage

Corso Monforte 16 (angolo via Ronchetti) – Milano (M1-S.Babila)

Welcome drink ore 19:00 (7 euro con scontrino alla cassa), Conferenza ore 19:30-20:30

Dopo le 20:30, per chi desidera trattenersi, cena simposiale con l'Autore

(cena con menù fisso a 30 euro, menù pizza a 15 euro, entrambi con bevande incluse)

Per prenotazioni e informazioni:

segreteria@cstg.it

0229408785



CORSO DI PERFEZIONAMENTO POST-DIPLOMA in COUNSELING A.A. 2013-14

Dalla pluriennale esperienza nella formazione di diverse generazioni di counselor, nasce la percezione di diverse esigenze di approfondimento all'interno della medesima professione. Per rispondere quindi, da un lato alle esigenze di counselor che desiderano accedere a maggiori nozioni di psicopatologia per meglio riconoscere le possibilità ed i limiti del proprio intervento, dall'altro al desiderio di un prolungato esercizio esperienziale per un perfezionamento del proprio stile di lavoro, il CSTG ha strutturato questo Corso di Perfezionamento Post-Diploma.

Struttura del corso completo di 98 ore, organizzato in tre parti:

Prima parte

Nozioni di psicopatologia e storie di casi.

6 incontri di 4 ore che inquadreranno i tratti salienti di:

depressione, dissociazione, disturbi di personalità, dipendenze, attacchi di panico, disturbi somatomorfi, quadri ossessivo-compulsivi, discontrollo degli impulsi.

Saranno disponibili dispense riguardanti le singole parti del corso.

Seconda parte

Esercizi "in tripletta" (relazione di counseling svolta in gruppi di tre persone che, a rotazione, svolgono il ruolo di counselor, cliente ed osservatore) nei quali il supervisore assiste, orienta, spiega e corregge il lavoro di ognuno. 6 incontri di 4 ore che punteranno l'attenzione sul modo di operare del singolo per perfezionare il suo stile personale e la sua efficacia.

Terza parte

Residenziale intensivo di 4 giorni a Noceto (Siena).

6 incontri di 3 ore di supervisione con discussione su casi.

Parti integrative

Partecipazione gratuita alle iniziative del CSTG per l'anno di durata del corso

(lezioni, Visiting Professor ed eventi vari promossi dalla Scuola) e alle conferenze serali organizzate in collaborazione con lo studio Metafora.

Monte ore complessivo: 98 ore

Costo: euro 960

Struttura del corso in forma parziale, di 54 ore: suddiviso in due parti fondamentali e una terza opzionale:

Prima parte (fondamentale)

Nozioni di **psicopatologia** e storie di casi.

6 incontri di 4 ore che inquadreranno i tratti salienti di: depressione, dissociazione, disturbi di personalità, dipendenze, attacchi di panico, disturbi somatomorfi, quadri ossessivo-compulsivi, discontrollo degli impulsi.

Saranno disponibili dispense riguardanti le singole parti del corso.

Seconda parte (fondamentale)

6 incontri di **supervisione** di 3 ore con discussione su casi.

Terza parte (fondamentale)

Esercizi "in tripletta" (relazione di counseling svolta in gruppi di tre persone che, a rotazione, svolgono il ruolo di counselor, cliente ed osservatore) nei quali il supervisore assiste, orienta, spiega e corregge il lavoro di ognuno. 3 incontri di 4 ore che punteranno l'attenzione sul modo di operare del singolo per perfezionare il suo stile personale e la sua efficacia.

Monte ore complessivo: 54 ore

Costo: euro 600

Quarta parte (opzionale)

- **Residenziale intensivo** di 4 giorni a Noceto (Siena).

- Esercizi "in tripletta" (relazione di counseling svolta in gruppi di tre persone): 3 incontri di 4 ore che punteranno l'attenzione sul modo di operare del singolo per perfezionare il suo stile personale e la sua efficacia.

- **Partecipazione alle iniziative del CSTG per l'anno di durata del corso con uno sconto del 30%** (lezioni, Visiting Professor ed eventi vari promossi dalla Scuola).

- Partecipazione gratuita alle conferenze serali organizzate in collaborazione con lo studio Metafora.

Monte ore complessivo: 44 ore

Costo: euro 490

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Il Corso è riconosciuto da AssoCounseling e dà diritto a 72 crediti.

Didatti: Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis Coordinatrice: Sara Bergomi



**Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt**

Il CSTG è co-fondatore della Federazione Italiana di Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), membro della Associazione Europea di Gestalt Terapia (AETG), Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP e della European Association for Psychotherapy (EAP).

**CONFERENZA DI PRESENTAZIONE DELLA
PSICOTERAPIA DELLA GESTALT**
Nel corso della serata, verranno presentati i
CORSI QUADRIENNALI DI PSICOTERAPIA
riconosciuti dal MIUR - Anno accademico 2014

Didatti: **Riccardo Zerbetto** e **Donatella De Marinis**
Presenteranno la serata

Riccardo Zerbetto

Direttore del CSTG, ssichiatra e psicoterapeuta didatta FISIG, già presidente della European Association for Psychotherapy e socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP

Donatella De Marinis

Psicologa e psicoterapeuta, co-direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, didatta ordinario e supervisore della Federazione Italiana delle Scuole di Gestalt(FISIG)

L'incontro avrà luogo presso il CSTG

14 novembre 2013 ore 21:15

in Via Mercadante, 8 – Milano (MM Loreto)

ENTRATA LIBERA - Si prega di confermare la partecipazione

✉ segreteria@cstg.it

☎ 0229408785

**CONFERENZA DI PRESENTAZIONE DEL
COUNSELING AD ORIENTAMENTO GESTALTICO**

Nel corso della serata, verranno presentati i

CORSI TRIENNALI DI COUNSELING
RICONOSCIUTI DA ASSOCOUNSELING - ANNO ACCADEMICO 2014

Direttori: **Riccardo Zerbetto** e **Donatella De Marinis**

La serata vedrà la partecipazione di

Riccardo Zerbetto

Psichiatra e psicoterapeuta didatta, direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, già presidente della Federazione Italiana delle Scuole di Gestalt e della European Association for Psychotherapy

Sara Bergomi

Counselor, Coordinatrice Corsi di Counseling CSTG

L'incontro avrà luogo presso il CSTG

lunedì 2 dicembre 2013 ore 20:30

in Via Mercadante 8 – Milano (MM Loreto)

Si prega di confermare la partecipazione

✉ segreteria@cstg.it

☎ 0229408785



CORSO MEDIAZIONE FAMILIARE 2014

Gennaio 2014	Storia della MF – la MF oggi in Italia e in Europa	06.07.2014	Mediazione Familiare - Esercitazioni e Lavoro in Triplette
25.01.2014	Le figure professionali in ambito giuridico (Dott.ssa Lucia Fani)		La CO-Mediazione (A.W. Cericola, A. Lier)
26.01.2014	Struttura della coppia e della famiglia Sociologia della famiglia (Dott. R. Zerbetto)		
Febbraio 2014	La MF e il panorama normativo	27.09.2014	La separazione coniugale (Dott. Andrea Corradi, A. Lier)
22.02.2014	Diritto di famiglia (Avv. G. Agliati)	28.09.2014	Mediazione familiare. I figli nella mediazione (Dott.ssa L Fani)
23.02.2014	Psicologia dell' Età Evolutiva (Dott. A. Corradi / Dott.ssa L. Belladita)		
Marzo 2014	Elementi patrimoniali della famiglia (Dott.ssa L.Guglielmi)	Ottobre 2014	
22.02.2014	Elementi di Diritto penale (Avv. M. Antonietta Biagiolini)	18.10.2014	Il Genogramma (Dott.A.Corradi/Dott.ssa A.Coari)
23.03.2014	Elementi di Psicopatologia della coppia e della famiglia (Dott. R.Zerbetto)	19.10.2014	Mediazione familiare - L'elaborazione del progetto. Esercitazioni pratiche (Dott.ssa L. Fani)
Aprile 2014		Novembre 2014	
12.04.2014	Le tematiche conflittuale nella relazione (Dott.ssa A. Persica)	Data decisa con utenti!	
13.04.2014	Il conflitto e la negoziazione Il setting nella Mediazione (Dott.ssa L. Fani)	(18.30- 21,30)	Mediazione familiare. Esercitazioni pratiche (A. Lier e A. Cericola)
Maggio 2014		17-18 novembre	
17.05.2014	Mediazione familiare - Le fasi della Mediazione (Dott.ssa L. Fani)	15.11.2014	MF: I contenuti dell'accordo e la redazione dell'accordo definitivo (Dott.ssa L.Fani)
18.05.2014	Esercitazioni e Lavoro in triplette (A. Lier e A.W.Cericola)	16.11.2014	Mediazione Familiare - Esercitazioni e Lavoro in Triplette (A.W. Cericola, A. Lier)
Giugno 2014		Dicembre 2014	
14.06.2014	Tecniche di comunicazione tramite il modello della PNL (Dott.ssa D. de Marinis /Dott.ssa Alessia Coari)	14.12.2014	Conflitti familiari tra mediazione e terapia familiare (Dott. R.Zerbetto)
15.06.2014	Mediazione Familiare - Il Mediatore incl. Esercitazioni (Dott.ssa L.Fani, A. Lier e A.W. Cericola)	Gennaio 2015	
Luglio 2014		1. giornata	Mediazione familiare. Aspetti etici e deontologici (Dott.ssa I. Buzzi)
05.07.2014	Tecniche di comunicazione tramite il modello della PNL (Dott.ssa D. De Marinis e Dott.ssa Alessia Coari)	2.giornata	Mediazione familiare. La chiusura del procedimento di mediazione (Dott.ssa L. Fani)
		Febbraio 2015	
		1.giornata	Mediazione Familiare. Esercitazioni e chiusura del corso (Dott.ssa L. Fani , A. Lier, A.W.Cericola)
		Marzo 2015	
		Esami	

Le ore complessive del corso sono 250, di cui 88 ore di materie psicologiche giuridiche e comunicazione, ore 122 di mediazione, ore 40 di stage.

Esame finale in marzo 2015: comprende una tesi finale, una prova scritta ed una parte pratica con la rappresentazione dei giochi di ruolo. All'esame finale parteciperà un'osservatore A.I.Me.F (associazione italiana mediatori familiari)

Serata di presentazione 10 Dicembre 2013

in Via Mercadante, 8 – Milano (MM Loreto) - ENTRATA LIBERA



Ciclo di laboratori su sogno

**Percorso teorico-esperienziale
sul sogno tra Gestalt e psicologia
archetipica condotto da:**

Riccardo Zerbetto

*"Il sogno... è una specie di attacco frontale al
cuore della nostra non-esistenza" Fritz Perls*

I 4 laboratori rappresentano l'occasione per presentare un approccio originale al lavoro sul sogno (*dreamwork*) elaborato da Riccardo Zerbetto in 30 anni di studio e applicazione che integra i presupposti freudiani con gli apporti di Jung e Hillman in una prospettiva gestaltica. I contributi di derivazione psicologica si integrano con la tradizione sapienziale antica, in particolare orfico-greca, che identifica nel sogno un messaggio privilegiato di incontro con la realtà profonda dell'individuo (*daimon*) in contatto con le entità universali dell'essere (archetipi) nel cui "campo" energetico si dipana la nostra esistenza nello spazio-tempo.

Riccardo Zerbetto è psichiatra e psicoterapeuta direttore del CSTG, già presidente della European Association for Psychotherapy (EAP) e Coordinatore della sezione Mito e Psyche del World Council for Psychotherapy. Socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP) conduce da anni laboratori di studio su Dreamwork e archetipi con Giorgio Antonelli e Herbert Hoffman

Sede: CSTG via Mercadante 8 Milano - ore 20.30-23.00

25 ottobre "Desiderio e futuro: Il lavoro sul sogno tra Freud, Jung e Perls"

15 novembre "La casa di Ade: sogno e mondo infero nella re-visione di J. Hillman"

29 novembre "Il tripode delfico e la dimensione temporale del sogno"

13 dicembre "Sogno e istruzioni del daimon "metaxù, tra i mortali e gli immortali"
(Socrate)

Destinatari: operatori culturali e delle professioni d'aiuto (psicoterapeuti, counselor, insegnanti) e persone interessate all'approfondimento del tema).

Costo: euro 25 a serata (20 per i soci del CSTG) Primo incontro gratuito. Ciclo dei 4 incontri 80 euro.

Si prega di prenotare presso: segreteria@cstg.it



Il CSTG - CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT, costituito nel 1982, è socio fondatore della Federazione Italiana Istituti e Scuole di Gestalt (**FISIG**), della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (**FIAP**), membro della European Association for Psychotherapy (**EAP**) e membro di **AssoCounseling**.

Direttori: **Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis**



Presenta

CORSO DI COUNSELING PSICOLOGICO a orientamento gestaltico Riservato a psicologi e medici

*La **Terapia della Gestalt** si origina in Germania e poi negli USA ad opera di Frederik Perls, psicoanalista che ha integrato nel suo approccio alla psicoterapia apporti filosofici della fenomenologia e dell'esistenzialismo, discipline psicologiche come la Psicologia della Forma, la Teoria del Campo e la Semantica generale nonché pratiche di consapevolezza ispirate allo zen e alla sensory awareness. Da questo insieme di elementi scaturisce un inconfondibile stile di lavoro che privilegia il presente, in cui pure si riassume la storia passata e la prospezione verso il futuro, come dimensione dell'accadimento propriamente umano legato all'esperienza dell'essere-al-mondo prima che alla cognizione della stessa. Un approccio che recupera, specie nel lavoro in gruppo, il significato dell'agire che, lungi dal contrapporsi alla simbolizzazione, ne rappresenta il supporto ed il naturale sviluppo nella prospettiva di una concezione olistica ed integrativa delle funzioni del sé.*

Il corso è finalizzato ad acquisire competenze teorico / pratiche, dopo la laurea, per i principali ambiti di intervento di counseling, colmando la mancanza di pratica delle linee teoriche studiate in università.

Particolare attenzione verrà data nella formazione allo sviluppo delle:

1. capacità relazionali, di ascolto e di comunicazione, attraverso le quali instaurare una relazione d'aiuto o di sostegno professionale;
2. capacità di gestire il disagio esistenziale, emotivo o interpersonale;
3. consapevolezza sensoriale, emozionale, cognitiva e di relazione.
4. Lavoro teorico-esperienziale sulle funzioni del Sé e su i profili di personalità.

In conformità a quanto previsto dalla European Association for Counseling (EAC), il corso prevede un triennio di formazione teorico-esperienziale per un totale di 630 ore, oltre ad un tirocinio di 150 ore e il lavoro personale e di gruppo.

Al termine del percorso, viene rilasciato il titolo di COUNSELOR PSICOLOGICO ad orientamento gestaltico.

Il monte ore specificato nell'attestato di master e tutto il tirocinio svolto saranno riconosciuti e risulteranno titolo preferenziale per un eventuale proseguimento successivo nella Scuola di Specializzazione in Psicoterapia.

Sul sito www.cstg.it è possibile scaricare la brochure del corso



CSTG OPEN DAYS 2013

PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

Prossime date:

Sabato 16 novembre - ore 09:30-13:30

RICCARDO ZERBETTO - Personalità narcisistica in una prospettiva gestaltica

Domenica 17 novembre - ore 09:30-13:30

RICCARDO ZERBETTO - La relazione terapeutica come fattore di cura

Venerdì 22 novembre - ore 14:30-20:00

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

Domenica 15 dicembre - ore 09:30-13:30

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

Eventi



L'economia a misura d'uomo

sabato 9 novembre 2013, ore 9 - 18

Centro Congressi Fondazione Cariplo via Romagnosi 8, Milano

L'economia è al servizio dell'uomo o l'uomo è al servizio dell'economia? È possibile uno sviluppo al di fuori dello schema della crescita? Lo sviluppo riguarda le cose o l'uomo? Quali sono i criteri fondativi di un nuovo modello di evoluzione economica e sociale?

Partendo da questi interrogativi, Associazione Sat Italia, in collaborazione con Think More About, organizza una giornata sul tema *L'economia a misura d'uomo*, riunendo esponenti di spicco del mondo dell'economia, della cooperazione, delle scienze psicologiche e sociali attorno a una possibile *human economy* basata sulla consapevolezza, sulla comprensione e sul coraggio di includere la dimensione della solidarietà e della condivisione.

L'economista austriaco Christian Felber, autore di *L'economia del bene comune. Un modello economico che ha futuro* (2012), Felice Scalvini, uno dei protagonisti del mondo delle politiche sociali in Italia, e Federico Aguilera Klink, economista spagnolo autore di *Nuova economia dell'acqua* (2008), si confronteranno con **Claudio Naranjo**, uno dei grandi "maestri" del nostro tempo, autore tra l'altro di *L'Ego Patriarcale. Trasformare l'educazione per rinascere dalla crisi costruendo una società sana* (2009), su un processo di umanizzazione dell'economia che, laddove è stato già applicato, ha saputo indicare una valida alternativa alla dominante razionalità della competizione economica, verso modi di vivere e di lavorare più sani.

Nel corso della giornata verranno anche presentate alcune esperienze di "economia a misura d'uomo" realizzate in diversi ambiti: Loacker, Hotel La Perla, Banca Prossima, Bioecon, Terra Institute, Nativa.



Per ulteriori informazioni: Associazione SAT Italia, tel. 3475854294, convegno@satitalia.it.
Iscrizioni on line: economiaumanista.eventbrite.it.

SIMPOSIO
13, 14 y 15
de diciembre
de 2013
Madrid

Organizado por:
Fundación Claudio Naranjo

CLAUDIO NARANJO,
dimensiones de la
Única Búsqueda

El pensamiento, la obra y la práctica psicoespiritual propuesta por Claudio Naranjo servirán como ejes de un simposio que por primera vez analiza las múltiples especialidades que reúne su trabajo para el desarrollo y la transformación de la conciencia: gestalt, meditación, budismo tibetano, eneagrama, música, educación, teatro y otros aspectos serán desarrollados en conferencias y diversos talleres ofrecidos por sus más destacados colaboradores.

→La Campagna nazionale "Mettiamoci in gioco" è lieta di annunciare la nascita del coordinamento lombardo.

con il patrocinio della Provincia di Milano
13 novembre 2013

(h 14,30-17,30) **CONVEGNO: Palazzo Pirelli a Milano in via Fabio Filzi 22, sala Gonfalone**
Don Armando Zappolini alla "regia" per stimolare il confronto tra realtà socio-sanitarie dei servizi pubblici e del privato sociale presenti sul territorio lombardo.

- 1) Presidente del Consiglio Regionale: presentazione legge "Norme per la prevenzione e il trattamento del gioco d'azzardo patologico" approvata il 15 ottobre 2013
- 2) Avviso Pubblico: gioco d'azzardo e sicurezza sociale
- 3) Sindacati: i diritti sociali del giocatore d'azzardo patologico e della sua famiglia
- 4) Libera: presentazione progetti prevenzione su gap e mafie rivolte a giovani e figure educative
- 5) UISP: spazi di gioco alternativi all'azzardo
- 6) Cooperativa Amenano presentazione del corto sul GAP
- 7) **Orthos**: Sportelli di ascolto e Programma residenziale intensivo
- 8) AUSER: Come giocare la pensione in cinque minuti: i rischi del gioco d'azzardo per gli anziani
- 9) AND Azzardo e Nuove Dipendenze: l'attività di AND in Regione Lombardia
- 10) FederSerD: presentazione nuove funzioni servizio "Giocaresponsabile"
- 11) Scuola delle Buone Pratiche: Iniziativa di petizione popolare x la raccolta di firme per una legge quadro sul gap
- 12) ACLI: La promozione sociale nei circoli come "antidoto" per il gioco d'azzardo patologico

Sera (h 21--23) **EVENTO PUBBLICO: Auditorium della Provincia di Milano in via Corridoni 16.**
Gianni Riso conduce la serata che prevede performance di noti artisti a sostegno della Campagna "mettiamoci in gioco" contro i rischi del gioco d'azzardo.



Dare Corpo

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

ASPETTI CULTURALI, EMOZIONALI E PSICOLOGICI DELLA POSTURA (4) Di Giovanni Montani

Concludo questa serie di articoli circa la postura con la visione di Alexander Lowen. Egli è stato uno dei più grandi psicoterapeuti corporei. Ha integrato la lezione di Reich fondando la Bioenergetica che è, a mio parere, la psicoterapia corporea per eccellenza. La grandezza di Lowen è anche quella di aver gettato un ponte fra la visione corporea occidentale e quella orientale usando, nei suoi scritti e nelle sue pratiche, molti concetti orientali e specialmente quelli della Medicina Tradizionale Cinese.

Il grounding

Alexander Lowen ha dato un importante contributo alla lettura del corpo e della postura attraverso il concetto di grounding. La mancanza di consapevolezza e la resa del corpo si associano alla rinuncia, alle illusioni e al contatto con la realtà e il suolo. Dell'individuo che ha un forte rapporto con la realtà si dice che sta con i piedi per terra.

L'essere in contatto viene così descritto da Lowen:

"... significa essere consapevoli del proprio corpo, della sua espressione, del suo stato di apertura e dei suoi schemi di tensione. Quando si è in contatto con la personalità corporea, non si funziona unicamente sulla base di una immagine mentale che potrebbe corrispondere o meno a questa personalità. Essere in contatto significa avere una certa comprensione delle esperienze che hanno modellato la nostra personalità, particolarmente a livello somatico. Non potrò mai insistere abbastanza sul fatto che il corpo è la pietra di paragone della realtà di una persona. La persona che pensa di conoscersi ma non è in contatto con il tipo e il significato delle proprie risposte fisiche, opera in base ad una illusione. Scambia l'intenzione con l'azione. In cuor suo vuole protendersi, ma l'impulso non può scorrere liberamente attraverso la sua armatura muscolare.."

(A.Lowen, la depressione e il corpo, Astrolabio, Roma, 1980, pagg.200-201)

L'essere in un contatto pieno con la vita passa perciò con un contatto pieno con la realtà e il sentire la connessione tra i suoi piedi e il suolo su cui poggia (*grounding*).

Dice Lowen:

"Gli individui che sono sospesi o distaccati non sentono questo contatto con il terreno perché i loro piedi sono relativamente insensibili. Sanno che i loro piedi toccano il suolo ma non hanno percezione del contatto. Hanno ritirato questa energia di eccitazione dalla parte inferiore del corpo come reazione alla paura. Quando la paura è molto intensa, la persona può effettivamente ritirare dal corpo ogni possibilità di sentire, limitando la coscienza alla testa. Vivrà allora in un mondo di fantasia che è comune nei bambini e negli adulti autistici o schizoidi. Molte persone vivono nella testa più che nel corpo, per evitare di sentire le sensazioni spaventose e dolorose nel loro corpo. Alcuni, in situazioni di paura estrema, si distaccano e si dissociano realmente dal corpo. La loro coscienza esce dal corpo ed essi percepiscono se stessi come se guardassero il proprio corpo dall'alto. Si tratta di una reazione di tipo schizofrenico e rappresenta una rottura con la realtà."(A. Lowen, arrendersi al Corpo, Astrolabio, Roma, 1994, pag. 35)

Il contatto con la realtà non è una condizione del tipo tutto-o-nulla. Alcuni di noi sono in contatto con la realtà più di altri, che sono maggiormente distaccati. Poiché il contatto con la realtà è la condizione dell'equilibrio mentale, è anche la condizione della salute emotiva e fisica. Molte persone, però, equiparano la realtà alla norma culturale, più che a ciò che sentono nel loro corpo. Naturalmente, quando il sentire è assente o ridotto, si cerca un significato alla vita oltre il sé. Gli individui che hanno un corpo vivo e vibrante possono sentire la realtà del loro essere, ciò che significa essere una persona capace di sentire. La vitalità dell'individuo e la quantità di percezioni sono una misura del suo contatto con la realtà. Gli individui che sentono sono persone che stanno con i piedi per terra. Di tali persone diciamo che hanno *grounding*.

Avere grounding significa sentire i propri piedi sul terreno. Pressoché ogni adulto ha i piedi sul terreno, nel senso meccanico di sostegno e movimento. Ma nel contatto meccanico non si percepisce la relazione con il terreno o con la terra in modo vivo e significativo, e l'individuo non sente neanche che le sue relazioni con gli altri derivano dai sentimenti, più che dalle azioni. Una persona di questo tipo non sente neppure che il proprio corpo è vivo e carico di significato. Ha con il corpo lo stesso rapporto che ha con l'automobile, come se fosse un oggetto essenziale per la sua attività e la sua mobilità. Può prendersene cura come farebbe con l'auto, ma non si identifica con esso. Può essere una persona di grande successo, ma la sua vita è irrealistica. Può avere le soddisfazioni del potere e del denaro, ma non prova nessun sentimento di gioia. Non è radicato nella realtà della vita più di quanto lo sia la sua automobile. La capacità di provare gioia dipende da questo radicamento, che letteralmente significa sentire che i propri piedi toccano e percepiscono il terreno."(Ibidem, pag. 36)

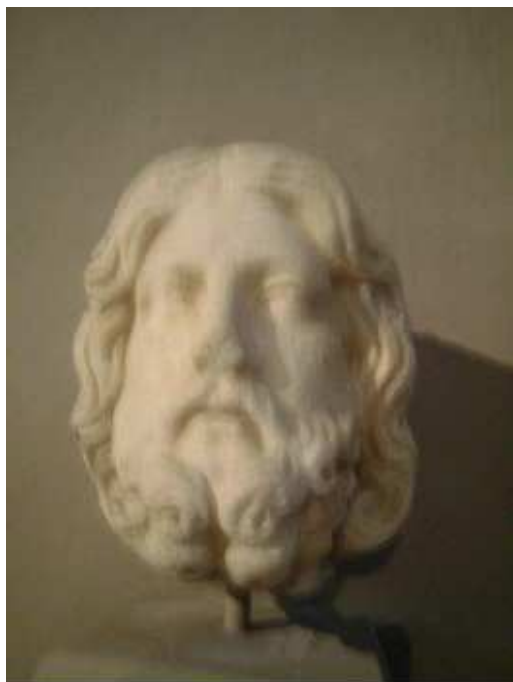


Figura barbata

Per percepire il terreno, gambe e piedi devono avere una carica energetica. Devono essere vivi e mobili; ossia, devono mostrare un movimento spontaneo e involontario come la vibrazione. La vibrazione non deve essere intensa. Può essere lieve, come il ronzio del motore di un'automobile molto potente, ma quando nell'auto non c'è nessun ronzio, sappiamo che il motore è morto. Quando i piedi di un individuo sembrano senza vita e le sue gambe paiono quiete e immobili, sappiamo che non sente il contatto con il terreno. Quando gambe e piedi sono pienamente vitali, l'individuo può sentire una corrente di eccitazione che li percorre, li eccita, li scalda e li fa vibrare.

Il *grounding* è un processo energetico nel quale un flusso di eccitazione attraversa il corpo dalla testa ai piedi. Quando tale flusso è forte e pieno, la persona percepisce il proprio corpo, la propria sessualità e il suolo su cui si trova. È in contatto con la propria realtà. Questo flusso di eccitazione è associato con il ritmo respiratorio, in modo tale che quando il respiro è libero e profondo, l'eccitazione fluisce nello stesso modo.

Se il respiro o il flusso sono bloccati, la persona non percepisce il proprio corpo al di sotto del blocco. Se il flusso è limitato, anche il sentire è ridotto. Dato che il flusso di eccitazione ha una sua ritmicità, ossia scorre in basso nei piedi e poi in alto nella testa, come le oscillazioni di un pendolo, eccita i segmenti del corpo, la testa, il cuore, i genitali e le gambe. E dato che l'onda di eccitazione attraversa il bacino nel suo scorrere verso il basso, qualunque rilevante disturbo sessuale bloccherà il flusso

energetico verso le gambe e i piedi. Quando un individuo non è legato al suolo, non lo è neppure il suo comportamento sessuale.

Nella Bioenergetica di Lowen il sé è visto non solo come un riflesso mentale, ma anche come sé corporeo. Dato che il sé corporeo è più evidente e obiettivo di un riflesso nella mente di una persona, che è soggettivo, arrivare a conoscere il proprio sé ha a che fare con l'entrare in contatto con il corpo.

Molte persone non hanno contatto con il proprio corpo, o per lo meno ne percepiscono solo parti limitate. Non sono radicate nella realtà del loro corpo. Le parti con le quali non c'è contatto contengono sentimenti spaventosi, che sono il corrispettivo delle immagini spaventose presenti nella mente. Per esempio, molte persone non sentono la propria schiena, nonostante il fatto che la schiena abbia un ruolo importante nel *tenere su* l'individuo e sostenerlo quando è sotto pressione.

Questa funzione è legata al fatto di avere una spina dorsale, ossia di non essere un invertebrato. La spina dorsale può svolgere questa funzione solo quando viene percepita dall'individuo come una struttura energetica viva. Se è troppo debole, troppo flessibile, l'individuo perderà la capacità di *mantenere* la sua posizione e sarà visto dagli altri come una persona debole. Se la spina dorsale è troppo rigida, l'individuo può trovarsi immobilizzato in una postura di resistenza che blocca la sua capacità di rispondere alla vita o all'amore.

Quale che sia il grado in cui una persona non ha contatto con una parte del corpo, è comunque priva di contatto con il sentimento connesso alla motilità di quella parte. Una mascella rigida e una gola serrata escluderanno i sentimenti di tristezza, perché l'individuo non può piangere. Se tutto il corpo è rigido, l'individuo non avrà sentimenti di tenerezza. A un livello più profondo molte persone sono prive di sentimenti d'amore perché il loro cuore è bloccato in una cassa toracica rigida, che blocca sia la consapevolezza del cuore sia l'espressione di sentimenti amorosi.

Per Lowen il cammino terapeutico necessario è la scoperta di sé. Questo implica il recupero della propria anima e la liberazione del proprio spirito e sono tre i passi che portano a questo scopo. Essi sono in modo schematico:

1. **La consapevolezza di sé**, e ciò significa sentire ogni parte del proprio corpo e i sentimenti che possono sorgere in esso.
2. **L'espressione di sé**. Se i sentimenti non trovano espressione vengono repressi e l'individuo perde contatto con il sé.
3. **La padronanza di sé**. Ciò significa che l'individuo sa che cosa sente, è in contatto con se stesso. Ha anche la capacità di esprimersi adeguatamente nel proprio interesse. Ha il dominio di se stesso. Sono scomparsi i controlli inconsci originati dalla paura di essere se stesso. Sono scomparsi i sensi di colpa e la vergogna per quello che è e che sente. Sono scomparse anche le tensioni muscolari nel corpo, che bloccavano l'espressione di sé e limitavano la consapevolezza. A loro posto c'è l'accettazione di sé e la libertà di essere.

Il concetto di *grounding* ha una rappresentazione efficace nella cultura orientale, giapponese in special modo. Lowen, nel suo libro *“La depressione del corpo”*, Astrolabio, Roma, 1980, riferendosi alla sensazione depressiva degli individui, parla di come una persona depressa sprofondi in una buca.

In realtà per Lowen il buco è nelle sue sensazioni e sentimenti, o più precisamente nel suo corpo. Il buco di sentimento in una persona è il senso di vuoto interiore del quale molti si lamentano: specialmente persone con una struttura caratteriale orale.



Il buco nel corpo è una mancanza di sensibilità nella pancia.. Nel caso del carattere orale, la carica si ritira dall'estremità della testa verso il centro del corpo. Invece di fluire attraverso tale regione nella parte inferiore del corpo, e trattenuta nella sezione mediana per la paura – una paura inconscia - che non vi sia un terreno sul quale poggiare, nulla o nessuno che ci sostenga- se ci si lascia andare. Per effetto di questo ritegno, la parte inferiore del corpo è sotto carica dal punto di vista energetico, e ciò contribuisce notevolmente a dare un senso di insicurezza.

E il ventre che contiene le viscere manca anch'esso di sentimento o di carica. Quando, manca la capacità di sentire in quella .zona, dice Lowen, è come se una persona fosse senza budella allorché si tratta di stare in piedi sulle proprie gambe e di prendere una posizione nella vita. Il ventre vuoto, la paura profonda di non aver "fegato", o di non essere in grado di fronteggiare una crisi, è un buco incolmabile che si apre nella personalità. Il buco di sentimento in una persona è il senso di vuoto interiore.

Nel pensiero giapponese, il ventre è considerato il centro vitale della persona umana. Viene chiamato *hara*. Come mette in rilievo Karlfried Durckheim, i giapponesi *"si rendono conto che la vita sulla terra sia per quanto riguarda i bisogni che essa comporta, sia per quanto riguarda il loro soddisfacimento, può realizzarsi nel modo giusto solo se una persona non esce dall'ordine cosmico, solo se mantiene il proprio contatto con la grande unità originaria. Un contatto durevole con essa si palesa nell'uomo che mantiene il proprio incrollabile centro di gravità in quel punto centrale che è lo hara"*.

Così, nella figura del Buddha, come in quella degli altri grandi maestri, il ventre viene mostrato come il centro, *"dal quale fluisce tutto il movimento e dal quale il movimento riceve forza, direzione e misura"*. Sia che accettiamo questo punto di vista giapponese, sia che non lo accettiamo, dobbiamo riconoscere che il ventre è la parte del corpo nella quale ha inizio la vita individuale, e dalla quale essa emerge alla luce del giorno.

Secondo i Giapponesi, se un uomo ha *hara*, significa che è centrato. Significa anche che è bilanciato sia fisicamente che psicologicamente. Una persona equilibrata è calma, a suo agio, e finché rimane a quel modo, i suoi movimenti sono senza sforzo ed al tempo stesso magistrali. Lo *Hara* è il segreto del tiro con l'arco zen poiché chi possiede lo *Hara* è sintonizzato attraverso il proprio centro vitale con tutte le forze del mondo esterno.

Così i suoi movimenti non sono voluti ma fluiscono naturalmente come risposta di tutto il suo essere ad una determinata situazione. Ci si potrà chiedere: perché mai il ventre è tanto importante? La risposta è che si tratta della *sede della vita*. Ci si siede letteralmente nel proprio ventre e così attraverso di esso si entra in contatto con il pavimento pelvico, con gli organi sessuali e con le gambe.

Se ci si tira in su nel torace o nella testa, si perde questo contatto essenziale. La direzione verso l'alto è verso la coscienza e l'ego. In una cultura che esagera tali valori, la posizione corretta del corpo è con il ventre in dentro e con il petto in fuori.

Nella mitologia antica, il diaframma veniva paragonato alla superficie della terra. Tutto ciò che stava al di sopra della superficie era luce e pertanto consapevole. Sotto la superficie era l'oscurità che rappresentava l'inconscio. Tenendosi al di sopra del diaframma, si separa la coscienza dalle profonde radici che essa ha nell'inconscio. L'importanza del ventre ed il significato dello *hara* è che solo se si sta nel proprio ventre, per quel che riguarda il sentire, si evitano le divisioni tra il conscio e l'inconscio, l'ego ed il corpo, tra la personalità ed il mondo. *Hara* rappresenta uno stato di integrazione o di unità della personalità a tutti i livelli della vita.

Una persona dotata di *Hara* è naturalmente una persona diretta dall'interno con tutte le qualità appropriate. In realtà lo *Hara* rappresenta uno stato ancora superiore: uno stato di trascendenza nel quale un individuo grazie alla piena comprensione e realizzazione della propria esistenza, si sente parte della grande Unità o Universale.

Una persona del genere ha fede non dal punto di vista di un credo, che è una funzione della coscienza mentale, ma in quanto ha una convinzione interiore profonda che sente nelle viscere. Solo una fede del genere ha un vero potere di sostegno. Questo aspetto ci fa comprendere che una vera fede non può essere predicata. Essa può essere ottenuta solo per mezzo di esperienze che arrivano in profondità ed evocano sensazioni viscerali.

Il procedimento secondo cui si fanno arrivare le sensazioni nel ventre in modo che una persona possa sentire le proprie viscere e nelle gambe in modo che possa sentirle come radici mobili, viene definito con l'espressione: fornire di 'grounding', ossia di base, l'individuo. La persona in tal modo radicata sente di avere il solido appoggio della terra sotto di sé ed il coraggio di stare in piedi o muoversi su di essa come desidera. Avere "grounding" significa essere in contatto con la realtà; le due cose sono sinonimi in inglese.

Anche nella cultura cinese è presente questo concetto di *Hara* e di grounding e l'energia, secondo i cinesi, risiede tre dita sotto l'ombelico nel *tantien*.

Tutte le forme di meditazione e ginnastica energetica cinese, in primo luogo il Qi-gong e il Tai Chi Chuan, indicano in quel punto il grounding da cui scaturisce la forza vitale. Questo grounding è il centro della consapevolezza di ogni persona.

Da tutto ciò si evince che la postura è fortemente influenzata dal nostro radicamento, dalla nostra centratura e dalla nostra consapevolezza. Non essere radicato sbilancia il sistema muscolare, l'uso delle articolazioni, manomette grandemente la nostra respirazione, ci rende più fragili e vulnerabili nell'affrontare la vita e viverla pienamente.

In un certo senso possiamo dire che ci fa sentire dei "giganti d'argilla" che cercano con la forza di compensare lo "stare" qui ed ora, che non riescono a vivere le proprie emozioni e rapportarci in maniera ecologica con l'ambiente.

Dal prossimo articolo inizierò a mettere insieme i dati: la circolazione e i blocchi del Qi, la postura per ogni enneatipo.



Busto di veggente

Segnalazioni

Da www.psiconline.it:

Giacomo Navone, Massimo De Donno

Genio in 21 giorni

2013, Pagine: 240 Prezzo: € 12.90 Editore: Sperling & Kupfer

Mortimer J. Adler, Charles Van Doren

Come leggere un libro. Per essere un lettore competente

2013, Collana: Sapertutto Pagine: 336 Prezzo: € 11.00 Editore: Sovera Edizioni

Janusz Korczak

Come amare il bambino

2013, Collana: Attraverso lo specchio:saggi filos.pedag. Pagine: 368 Prezzo: € 20.00 Editore: Luni Editrice

James Bannermann

Genius. Tecniche incredibilmente semplici per diventare più creativi all'istante

2013, Pagine:186 Prezzo: € 19.90 Editore: Tecniche Nuove

Stefano Re, Lorenzo Ait

Mindfucking 2. Nuove istruzioni per fottare la mente

2013, Collana: LIT. Libri in tasca Pagine: 320 Prezzo: € 14.90

Editore: LIT - Libri in Tasca

Antonella Delle Fave, Marta Bassi

Psicologia della salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura

2013, Collana: Psicologia Pagine: 238 Prezzo: € 25.00 Editore: UTET Università

Judith S. Beck

La Terapia cognitivo-comportamentale

2013, Collana: Psiche e coscienza Pagine: 396 Prezzo: € 30.00 Editore: Astrolabio Ubaldini

Carmela Longo

Avere a cuore il mondo. Prendersi cura di sè, degli altri, del bene comune

Pagine: 92 Prezzo: € 15.00 Editore: Edizioni della Meridiana

Roberto Infrasca

Personalità senza personalità

2013, Collana: CostellazioneOrione Pagine: 370 Prezzo: € 14.00 Editore: Prospettiva Editrice

Luigi Burzotta

Lo sguardo della maschera. Psicoanalisi e arte poetica

2013, Collana: Psicoanalisi e psichiatria dinamica Pagine: 208 Prezzo: € 15.00 Editore: Armando Editore

Marcia Grad Powers

La principessa che credeva nelle favole. Come liberarsi del proprio principe azzurro

2013, Collana: Pickwick Pagine: 220 Prezzo: € 8.90 Editore: Piemme

Anne Jones

Il potere è in te. Sviluppare la forza interiore, padroneggiare le paure, esprimere il proprio potenziale

2013, Collana: Salute e benessere Pagine: 254 Prezzo: € 14.90 Editore: Il Punto d'Incontro

Myriam Jézéquel

I sogni

2013, Collana: Economici di qualità Pagine: 184 Prezzo: € 12.00 Editore: Red Edizioni

Anna Guglielmi

Il linguaggio segreto del corpo. La comunicazione non verbale

2013, Collana: Pickwick Pagine: 256 Prezzo: € 8.90 Editore: Piemme



Elena Meconcelli, Fosco Patriarchi

La comunicazione efficace nelle professioni di aiuto. Guida alla formazione nel counseling naturopatico
2013, Collana: Percorsi di innovazione Pagine: 146 Prezzo: € 19.00 Editore: Aldenia

Cosimo Varriale

Lo «stile di vita»: cos'è, come si valuta. L'analisi della matrice dinamico-costruttivistica della condotta umana. Manuale su base adleriana per operatori...

2013, Collana: Fil rouge Pagine: 218 Prezzo: € 19.90 Editore: Liguori

Lucia Giovannini

Mi merito il meglio. Fai pace con te stesso e scegli di essere felice

2013, Collana: Pickwick Pagine: 284 Prezzo: € 9.90 Editore: Sperling & Kupfer

Alan Cohen

Perché la tua vita fa schifo... e cosa puoi farci

2013, Pagine: 224 Prezzo: € 14.90 Editore: My Life

Kathleen B. Gose, Gloria Levi

Potenziare la memoria. Che cosa fare per mantenerla vivace a tutte le età

2013, Collana: Economici di qualità Pagine: 128 Prezzo: € 8.00 Editore: Red Edizioni

Lawrence C. Katz, Manning Rubin

Fitness della mente

2013, Collana: Economici di qualità Pagine: 96 Prezzo: € 7.00 Editore: Red Edizioni

Franco Ferrari

Anime

2013, Collana: A Tu per Tu Pagine: 220 Prezzo: € 14.00 Editore: Psiconline

Cristiano Inguglia, Alida Lo Coco

Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo

2013, Collana: Itinerari Pagine: 210 Prezzo: € 18.00 Editore: Il Mulino

Anna Oliverio Ferraris

Psicologia della paura

2013, Collana: Saggi. Psicologia Pagine: 136 Prezzo: € 16.00 Editore: Bollati Boringhieri

Alessandro Artini

Nessun brutto voto è per sempre. Lettera sull'autostima di un padre preside alla figlia adolescente

2013, Collana: Saggi di terapia breve Pagine: 120 Prezzo: € 10.00 Editore: Ponte alle Grazie

Travis Bradberry, Jean Greaves

Intelligenza emotiva 2.0

2013, Collana: NFP. Le chiavi del successo Pagine: 208 Prezzo: € 12.90 Editore: Il Punto d'Incontro

Robert Greene

Riprenditi la tua vita. Tu sei l'unico responsabile del tuo destino. Il semplice metodo per cambiare vita e avere successo

2013, Collana: Grandi manuali Newton Pagine: 424 Prezzo: € 9.90 Editore: Newton Compton

Carl G. Jung

Introduzione alla psicologia analitica. Cinque conferenze. Ediz. integrale

2013, Collana: I grandi pensatori Pagine: 214 Prezzo: € 12.00 Editore: Bollati Boringhieri

Michele Cucchi

Vincere l'ansia con l'intelligenza emotiva

2013, Collana: Varia Pagine: 174 Prezzo: € 9.90 Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Christopher Bollas

La mente orientale. Psicoanalisi e Cina

2013, Collana: Minima Pagine: 206 Prezzo: € 14.00 Editore: Cortina Raffaello

David Niven

100 piccoli segreti per una famiglia felice

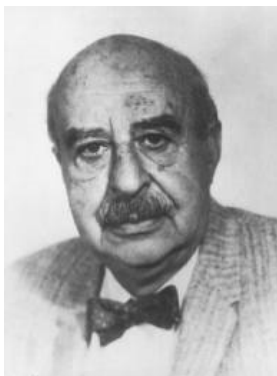
2013, Collana: Varia Pagine 272 Prezzo: € 9.90 Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli



David Niven

100 modi in cui il tuo cane può renderti migliore

2013, Collana: Varia Pagine: 250 Prezzo: € 9.90 Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

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

"...essere consapevoli vuol dire saper differenziare la consapevolezza di sé dalla consapevolezza del mondo. Ora, se fossimo consapevoli solo di noi stessi vivremmo in un vacuum: saremmo autistici, avremmo bisogni come la fame e la sete ma non avremmo risorse per far fronte a questi bisogni, non saremmo capaci di fare differenza fra l'acqua e un'acqua immaginaria. Se fossimo consapevoli soltanto del mondo potremmo trovare l'acqua, ma non sapremmo se abbiamo sete o siamo sazi. In entrambi i casi moriremmo. Così si ha sempre bisogno di un'esperienza completa e totale di sé e degli altri."

Tratto da "L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan" di Fritz Perls e Patricia Baumgardner

Risonanze

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

Una volta per tutte, io *non* voglio sapere molte cose. – la saggezza traccia dei limiti anche alla conoscenza.

F. Nietzsche, Crepuscolo degli idoli, p. 25 (Adelphi, 1989)

Solo quelli che macinano il loro cibo mentale così completamente, che traggono valore da esso, saranno capaci di assimilare e mietere il beneficio di una idea difficile o di una situazione. Ognuno può ottenere molto più profitto per la sua conoscenza e intelligenza leggendo un buon libro sei volte, che leggendo sei buoni libri una volta.

F. Perls, L'Io, la Fame e l'Aggressività, p. 137 (FrancoAngeli, 1995)

Alla luce del discorso di Perls, l'implicita distinzione tra conoscenza e saggezza introdotta da Nietzsche acquista un significato particolarmente attuale. Infatti la proliferazione e circolazione massiva di informazioni ed eventi, dovute anche alla sempre più crescente globalizzazione, possono facilmente indurre le persone a una sorta di bulimia accumulativa, che finisce per determinare a sua volta il primato della quantità sulla qualità. Ma, come la teoria gestaltista insegna, è bene ricordare che il tutto non consiste nella semplice somma delle parti e che la collezione di nozioni ed esperienze è cosa diversa dalla loro reale assimilazione.



Sculpturina con parto

Visti e letti

SULLE STRADE DEL SILENZIO

Viaggio per monasteri d'Italia e spaesati dintorni

di Margherita Fratantonio

da: www.lasesia.vercelli.it

Del bisogno di solitudine abbiamo già parlato a fine agosto, dopo le vacanze estive, che hanno il potere di interrompere i nostri ritmi e farci riflettere sui pregi del raccoglimento. Lo spunto era il libro di Sylvain Tesson, che si ritira per sei mesi nelle foreste siberiane con la sola compagnia dei libri e di una cinciallegra alla finestra. Scelte estreme, ma ci si può fare del bene, ascoltando ed auto-ascoltandoci, anche senza sfidare il gelo, l'isolamento, il limite della sopravvivenza.

Come l'avventura dello storico, e giornalista,

Giorgio Boatti che, dopo aver viaggiato per monasteri in Italia, ha voluto raccontarci il percorso, le permanenze, le accoglienze, regalandoci un po' di pace con il suo libro "Sulle strade del silenzio". La partenza avviene per una malinconia che non si acquieta, nel buio autunnale che "stava estendendosi dentro e attorno" a lui, sotto un cielo "truffaldino, dove di notte le stelle si stavano spegnendo". Durante il tragitto, da Nord a Sud, si sente a metà tra il pellegrino e il viandante, ma viandanti lo siamo un po' tutti: "Quante volte occorre perdersi sulle strade sbagliate prima di imboccare la strada giusta".



E così Boatti condivide con noi il suo spaesamento, o noi con lui. Perché non è una dimensione soggettiva quella di trovarsi oggi più che mai disorientati, nella selva selvaggia che sta diventando il nostro vivere. Le soluzioni facili però non piacciono all'autore, che per raggiungere i luoghi della tranquillità sceglie sempre tragitti secondari, perdendosi il più delle volte, senza perdersi d'animo, anzi gustando la piazzetta insolita, il baretto di paese, i sapori locali, la comodità di una panchina. Come a creare dentro di sé uno spazio mentale che lo renderà di volta in volta ospite consapevole, aperto agli incontri con i monaci che continuano a sorprenderlo: "Benedetta ospitalità benedettina"!

E poi il silenzio del titolo, balsamo per la confusione della psiche, e dell'anima. L'autore fa sua la lezione monacale e persino nella parola scritta decide, prima di concludere la narrazione, di concedersi una pausa. Chiude il quaderno degli appunti, per evitare il pericolo dello stereotipo o della distrazione, per esserci in modo autentico nell'ultimo tratto del viaggio verso il Sud, verso la Calabria.

Verrebbe voglia di riportare con le sue parole molti passaggi del libro, perché si capisce che sono nate davvero dal silenzio, dalla giusta distanza, senza il narcisismo della scrittura che nella lettura attenuerebbe l'empatia. Dice di non amare gli ossimori, Giorgio Boatti, ma poi se ne dimentica e definisce i monasteri tranquillamente inquieti. La serenità nei luoghi sperduti, così vicini ai non luoghi di cui è tristemente piena l'Italia, non è un processo automatico, bensì conquista lenta, cammino paziente, un perdersi e un ritrovarsi, mai definitivi.

Elogio della lentezza, questa "personalissima autobiografia di solitudini". Io, che di lentezza ho sempre così tanto bisogno, regalerò "Le strade del silenzio" ai miei amici, a quelli che vagheggiano di allontanarsi dalle cose, e non si impegnano abbastanza; e a quelli che hanno scelto la via della ricerca interiore, consapevoli della dedizione che richiede. Necessaria, però, e con tante sorprese durante il percorso.

Da giornali e riviste

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

TROPPI SOCIAL NETWORK MANDANO IN TILT LA MEMORIA A BREVE TERMINE

La working memory ha uno spazio limitato: se sottoposta a overdose informativa vanno perse informazioni importanti

di Emanuela Di Pasqua

Da Il Corriere della Sera Salute del 23 settembre 2013

Serena ha cambiato la foto sul proprio profilo, Marina ha condiviso un pensiero di Calvino e Luigi ha fatto amicizia con Franco e Paola i quali hanno postato entrambi un articolo interessante condividendolo con gli amici. Paolo ha firmato una petizione online contro il bracconaggio selvaggio degli elefanti, mentre Sara commenta la foto nuova di Gianni che è in vacanza alle Seychelles con famiglia e spamma tutti dei suoi scatti felici. Povero nostro cervello, quanta roba da smaltire: la memoria a breve termine, diversamente da quella a lungo termine, ha infatti uno spazio molto limitato e ha anche dei limiti temporali. Dunque non si può sovraccaricare perché rischia di andare in tilt. L'avvertimento viene dai ricercatori svedesi che scoraggiano gli utenti dal trascorrere troppo tempo sui social consigliando loro di prendersi qualche pausa salutare ogni tanto, per il bene della tartassata e spremuta memoria a breve.

LO STUDIO - Uno studio infatti avverte: trascorrere troppe ore su Fb e simili può compromettere le capacità mnemoniche e causare la perdita di informazioni importanti. Secondo i ricercatori del [KTH Royal Institute of Technology di Stoccolma](#) in sostanza in una sessione media di social network un utente è sottoposto a una tale overdose informativa da perdere contenuti importanti del proprio archivio per far posto in qualche modo a una nuova mole di dati spesso inutili. Il problema si manifesta nella memoria a breve termine, che in sostanza con Fb o siti simili si intaserebbe. Come suggerisce Erik Fransen, alla guida dello studio, gli effetti di una vita iperconnessa senza pause fisiologiche potrebbero manifestarsi anche sulle capacità mnemoniche, perché quando il cervello va in pausa in realtà è intento a processare informazioni che stanno alla base della memoria a breve e dunque va lasciato lavorare, senza sovraccaricarlo.

MEMORIA DI LAVORO - Oggi gli psicologi cognitivi preferiscono parlare di working memory (WM) o memoria di lavoro, piuttosto che di memoria a breve termine. Questo modello cognitivo fu teorizzato da Alan Baddeley nel 1990 e prima ancora da Galanter, Miller e Pribram nel 1960 e prevede un sistema centrale deputato a supervisionare due sistemi sussidiari: il ciclo fonologico, dedicato alle informazioni uditive, e il taccuino visuo-spaziale, impegnato nella rappresentazione dello spazio. La memoria di lavoro però ha due limiti: uno temporale e l'altro quantitativo. In sostanza il tempo per cui un'informazione può essere trattenuta dal sistema cognitivo prima di essere trasferita nella memoria a lungo termine, oppure eliminata e dimenticata, è molto breve (circa venti secondi) e di fronte a questa lotta contro il tempo il cervello è obbligato a una scelta che può risultare stressante. Inoltre la quantità di informazioni che possono essere elaborate dal sistema cognitivo contemporaneamente è fissata in circa 5-9 elementi. Il che significa che nel nostro cervello, tutelato da questa sorta di filtro che protegge il nostro sistema cognitivo, non possono stare tutti i dati su Paola, Franco, Gianni, Luigi, Marina, Serena, ecc.

BASTA QUALCHE PAUSA - Il sistema di funzionamento della memoria a breve ci aiuta a non farci sommergere dagli stimoli sensoriali e dalla mole di input provenienti dall'ambiente esterno, difendendoci. Peccato che la memoria a breve non abbia fatto i conti con Internet e in particolare con i social network, per la quale evidentemente non è troppo portata. La soluzione secondo Fransen e il suo team sta nella moderazione e nel buon senso: Facebook sì,



ma nelle giusti dosi, regalando al cervello qualche momento di evasione che, considerato l'incessante e silenzioso lavoro a cui è sottoposto, si merita decisamente.



Lady of Tempa, 5000 a.C

FAST THINKING. QUANDO PENSARE VELOCE AUMENTA LA PETULANZA

di Maurizio Ferraris

Da La Repubblica del 04 agosto 2013

In De l'Allemagne Madame de Staël osserva che mentre in Francia tutti gli intellettuali stanno a Parigi e si vedono e parlano in continuazione, in Germania vivono dispersi in piccole città, il che favorisce la solitudine, il raccoglimento, la speculazione, e garantisce il bene unico di quattordici ore al giorno dedicate esclusivamente alla lettura e alla scrittura. Abbiamo qui probabilmente l'origine della barzelletta sul francese che pubblica un pamphlet sulla vita sessuale degli elefanti e del tedesco che scrive sei volumi sull'origine degli elefanti. Ma abbiamo anche una notazione sociologicamente vera, che spiega un pezzo di storia culturale che è sopravvissuto a lungo, come può constatare chiunque confronti i libri di Bergson o Derrida con le infinite stenografie di Husserl o con i due tomi della Teoria dell'agire comunicativo di Habermas. Poi certo a Parigi è stata scritta anche la Recherche o La Critica della Ragione dialettica, ma al prezzo dell'isolamento di Proust in una stanza foderata di sughero, e del semi-accecamento di Sartre, che perse un occhio per abuso di anfetamine. Non si sa quanto quest'ultima circostanza abbia influito sulla genesi dell'articolo «Antidoping e ciclismo: farla finita con il "fast-thinking"» apparso su Libération del 22 luglio, e che si richiama alla necessità di evitare il "fast-

thinking", la categoria creata da Pierre Bourdieu come correlato speculativo del "fast-food". Sta di fatto che se la speculazione precoce è deprecabile nella riflessione sul ciclismo, sembra ragionevole assumere che lo sia almeno altrettanto in metafisica o anche semplicemente nel confronto delle idee. Quando quasi vent'anni fa si riferiva al fast-thinking, Bourdieu pensava alla televisione e alla perdita di sfumature che induce un medium in cui i giornalisti devono semplificare e magari si intervistano passanti che rispondono di fretta e a casaccio. Non poteva prevedere il fast-thinking auto-imposto di twitter, né che cosa sarebbe diventato il web. Bene, ma in questo caso che cosa intendiamo con "fastthinking" (o meglio con "fastthought", a meno che non si vogliano chiamare i fast-food "fast-eating")? Non è la rapidità nella elaborazione del pensiero, che in sé è una dote, bensì la precipitazione nella pubblicazione. Per esempio, il prototipo dello slow thinker, Husserl, era in effetti rapidissimo nelle sue infinite stenografie, ma si guardava bene dal pubblicarle. A ottant'anni dalla morte sono ancora intenti a trascriverle, a Lovanio, e Umberto Eco, quando inaugurò la "Bustina di Minerva" nel remoto 1984 raccontò che Padre Leo Van Breda, il direttore dell'Archivio Husserl, gli aveva confidato il suo timore che in quella massa sconfinata di scritti si annidasse qualche stupidaggine. Per Eco era un modo per mettere le mani avanti rispetto a un impegno di pubblicazione settimanale (e più tardi bimensile), e chiunque abbia avuto una rubrica sa che è umanamente impossibile non scrivere con maggiore o minore frequenza delle sciocchezze, delle imprecisioni, delle falsità o delle ovvietà. Ora, una rubrica è per lo più settimanale, in rarissimi casi quotidiana: nulla rispetto all'infessato postare dei turbothinker. Beninteso, in questo preciso momento sto praticando del fast-thought, sebbene - almeno, lo spero - con qualche cautela e attenuante: rispondo a una richiesta, leggo e rileggo, e se delle stupidaggini resteranno peggio per me, ho fatto il possibile. Così come ho fatto il possibile correggendo e ricorreggendo i libri che ho pubblicato, aiutato dalla civilissima pratica delle bozze, che danno la consapevolezza viva che quello che abbiamo scritto uscirà dal computer e vagherà per il mondo. Inoltre, lo slow-thought non è di per sé un criterio di qualità, può essere anche un indizio di inettitudine o una posa trombonesca. Infine, "Publish or perish" è di fatto una istigazione alla speculazione precoce, ma ha almeno l'attenuante di essere motivato da esigenze professionali. Diverso è il caso di quelli che hanno confuso internet con lo speakers' corner di Hyde Park ed esprimono (oltretutto per iscritto e all'universo mondo) le loro opinioni non richieste anche tre o quattro volte al giorno, con la possibilità di rovinarsi la reputazione, e la certezza statistica di dire sciocchezze. Si dirà che Tommaso e Talleyrand dettavano contemporaneamente più trattati filosofici (il primo) e più lettere diplomatiche (il secondo), ma si osa sperare che gli esternatori più che quotidiani siano ancora in grado di cogliere la differenza. Ora, quali sono le caratteristiche del fast thought nell'età del web? Anzitutto l'allentarsi dei freni inibitori. Se tutte le parole andassero ponderate i tempi si allungherebbero a dismisura, per cui ecco che alla domanda su quale sia la base di tutte le cose viene da tagliar corto e rispondere "l'acqua", come Talete (peraltro vissuto in tempi di slow thought). In una mail privata, passi, ma su un social network dove tutto è potenzialmente pubblico è una esternazione inutile. In secondo luogo, chi ritiene doveroso manifestare il proprio pensiero (dico "pensiero" e non stato d'animo, informazione utile o buffa, cibo che si sta mangiando, pratiche talvolta curiose ma non pretenziose) più volte al giorno appartiene a una tipologia riconoscibile, che spesso manifesta aggressività, petulanza, o un misto dei due. Quantomeno, diversamente da



Gonzalo Pirobutirro nella Cognizione del dolore, lo speculatore precoce non sa cosa sia «certa lentezza e opacità del giudizio, che in lui appariva essere inalazione prima che sternuto, e torbida e tarda sintesi, e non mai lampo-raggio color oropappagallo». Nel fast thinker prevale (d'accordo questa volta con il Gadda di Erose Priapo) un atteggiamento «isteropappagallo-ecolalico-vulvaceo-sadico», o quantomeno un primato dell' emotività sulla logica, d'accordo con il Daniel Kahneman di Pensieri lenti e veloci. Ma - d'accordo questa volta con Bourdieu, che peraltro si riferiva a fast-thinker per necessità - il terzo e massimo rischio della speculazione precoce è lo stereotipo. L'auto-ingiunzione a fare in fretta è spesso una coazione a ripetere, con il risultato che il fastthought è sistematicamente un old-thought, una cosa strasaputa, e magari oltretutto sbagliata.



Seroente

IL POTERE all'IMMAGINAZIONE di Maurizio Ferraris

Da La Repubblica del 24 luglio 2013

L'immaginazione, diceva Malebranche, è la pazzia di casa. Certo non è la smemorata di Collegno, visto che l'immaginazione è essenzialmente una modificazione della memoria, come diceva Vico («memoria dilatata e composta») e come ribadisce con ricchezza di argomentazioni e documentazioni Alberto Oliverio nel suo recentissimo *Immaginazione e memoria* (Mondadori Università). Nemmeno a Kant è riuscito di chiarire che cosa potrebbe essere una immaginazione totalmente produttiva, senza ritenzione e ripetizione. L'immaginazione pesca nel mondo, combina, e solo attraverso queste combinazioni crea. Alla creatività dell'immaginazione si presta benissimo il detto di Pascal posto in esergo (e in difesa) delle sue *Pensées*: «Non si dica che non ho detto niente di nuovo: nuova è la disposizione delle materie». Al tempo stesso, però, è proprio questa vicinanza con la memoria ciò che rende davvero enormi i poteri dell'immaginazione. Lo ha visto bene Stanley Cavell in un libro di parecchi anni fa, *Guardare il mondo. Riflessioni sull'ontologia del film*: «È una misera idea della fantasia quella che la considera un mondo a parte rispetto alla realtà, un mondo che mostra chiaramente la propria irrealtà. La fantasia è precisamente ciò con cui può essere confusa la

realtà. È attraverso la fantasia che viene stabilito il valore della realtà. Rinunciare alle nostre fantasie sarebbe rinunciare al nostro contatto col mondo». Come si può leggere in *Nuove teorie dell'immaginazione*, l'ultimo numero della *Rivista di estetica* (a cura di Daniela Tagliafico) l'immaginazione più che una facoltà dovrebbe essere considerata come un modo per simulare altre facoltà: percezione, ricordo, pensiero. Ecco dunque la differenza - sempre instabile, ed è questa instabilità che fa vacillare la distinzione tra storia e invenzione - tra memoria e immaginazione: la prima fissa e, almeno in linea di principio, rielabora il meno possibile. La seconda invece articola, modifica, sposta, ricostruisce. In questo semplice scarto abbiamo la nascita dell'arte. Si è parlato molto, per esempio dopo lo *Strega a Siti*, di "autofiction", ma - se l'immaginazione è tanto legata alla realtà attraverso la memoria - c'è un senso, persino ovvio, in cui ogni fiction è autofiction. Lo ricordava proprio Siti su *Repubblica* del 19 luglio scorso, ed è già l'insegnamento di Poesia e verità di Goethe: «Il 28 agosto 1749, a mezzogiorno, al dodicesimo rintocco della campana, io venni al mondo a Francoforte sul Meno», dove l'anagrafe sprigiona la stessa poesia che Proust cercava (e come dargli torto?) negli orari ferroviari. Perciò insistere sulla riproducibilità della immaginazione non vuol essere un tentativo per ricondurre banalmente la creazione alla vita, ma, proprio al contrario, per mostrare quanto la creazione debba alla vita, e la finzione alla realtà. Lo si può verificare anzitutto per via negativa, in un modo un po' perverso, considerando come talvolta la scusa della finzione, quella che potremmo chiamare "licenza poetica", venga adoperata per attenuare le conseguenze delle proprie affermazioni. In termini freudiani, si tratta di una "denegazione": si asserisce che i fatti narrati sono immaginari, che i giudizi espressi sono letterari, per evitare censure di vario tipo. Questa modalità è particolarmente interessante perché è la prova più forte - appunto per via indiretta, di denegazione - di quanto l'immaginazione sia intrisa di realtà. Qui l'appello al registro letterario (e alla sua dimensione fantastica) può addirittura essere come giustificazione di affermazioni che in un contesto "serio" sarebbero irricevibili. La denegazione è particolarmente interessante perché contemporaneamente afferma e nega il proprio tenore realistico, o più esattamente, a norma freudiana, lo afferma negandolo. È, banalmente, la classica formula liberatoria «Ogni riferimento a fatti e a persone reali è da considerarsi puramente casuale», che non sempre funziona, perché indubbiamente non è bastato l'anno scorso a Richard Millet, editor di Gallimard, intitolare il suo pamphlet *Elogio letterario* di Anders Breivik (dove tutta la speranza assoluta si concentrava in quel "letterario") per far dimenticare che la strage elogiata non era letteraria ma reale. Ma anche quando non prende temi o trame dalla cronaca o dalla storia, resta che l'immaginazione trae sistematicamente alimento e materia dal reale. Anche il poema più orfico rigurgita di realtà (oggetti, sapori, suoni: dopotutto, l'assiuolo di Pascoli fa effettivamente «chiù»), così come la fantasia più sfrenata è fatta interamente di reale, se pure si trattasse soltanto di colori. Ma soprattutto - e non troppo paradossalmente - dal reale viene anche la quintessenza dell'immaginazione, ossia la sorpresa. Quale Kleist avrebbe potuto immaginare la vicenda dell'africano che gira per Milano all'alba uccidendo le persone a picconate? Una specie di Michael Kohlhaas con una drammaticità in più, perché la richiesta di giustizia che si trasforma in crimine non è neppure consapevole, e si abbatte su innocenti. Su tutto, domina lo stigma preciso del



reale, l'imprevedibilità, lo "sporgere", come ha a giusto titolo ricordato Siti. Soprattutto nel caso della sorpresa, la realtà fa valere i suoi diritti smentendo le nostre aspettative e il nostro senso del verosimile, mettendoci in contatto con una pura e semplice realtà, un reale nudo e senza filtri simbolici, come lo definisce Lacan parlando delle psicosi, un mondo di oggetti che ci accompagna dalla nascita alla morte. Abbiamo parlato poco fa della nascita di Goethe. Ci hanno anche insegnato che le sue ultime parole furono «più luce», mehr Licht, quasi un «fiat lux». Ma il contesto completo era prosaico, «apri pure l'altra imposta per fare entrare un poco più di luce», e un'altra interpretazione vuole che Goethe in realtà avesse detto mir liegt schlecht, questo letto «è scomodo», in dialetto francofortese. È un fatto comune. Nelle agonie, se il morente parla, si riferisce sempre a cose reali, a oggetti e ad azioni: a lavatrici da fare, a fiori da innaffiare, a pneumatici da cambiare. O a galli da restituire, come nel caso di Socrate, le cui ultime parole, che Nietzsche considera «ridicole e terribili» e interpreta rocambolescamente come «O Critone, la vita è una malattia!», sono «Critone, dobbiamo un gallo ad Asclepio, dateglielo, non ve ne dimenticate».



Apollo ellenistico

LA STANCHEZZA DELL'OCCIDENTE di Massimo Recalcati

da La Repubblica del 6.10.2013

Recentemente il sociologo coreano Byung-Chul Han ha proposto l'immagine della stanchezza come chiave interpretativa della nostra epoca. Qualcosa si è esaurito, è scaduto, è divenuto privo di forza. In contrasto solo apparente con questa stanchezza di fondo il nostro tempo sembra sostenuto da una corrente eccitatoria permanente. Come intendere questa oscillazione bipolare tra frenesia e stanchezza? Tutti ci lamentiamo di come il tempo della nostra vita sia in costante accelerazione. Rocco Ronchi per definire questa tendenza ha evocato l'immagine della "mobilitazione generalizzata" con la quale Ernst Jünger aveva definito il tempo caotico della prima guerra mondiale. La nostra mobilitazione permanente non ha però come bussola la difesa del suolo, dell'identità, dei confini. Noi non abitiamo piuttosto il tempo della liquefazione di ogni identità, della contaminazione, della globalizzazione, della relativizzazione di tutti i confini?

Questo significa che l'attuale mobilitazione in cui tutti siamo coinvolti non ha un obiettivo fuori dalla riproduzione di se medesima. Siamo tutti stanchi e al tempo stesso tutti mobilitati. Siamo bipolari, costretti a servire un principio di prestazione inflessibile e superegoico per poi riconoscerci

esausti, sfiniti, senza più risorse. Questo paradosso lo indicava già Heidegger nella sua diagnosi del nichilismo occidentale: il nostro tempo è il tempo della riduzione del mondo a pura risorsa da sfruttare illimitatamente. In questo senso la nostra stanchezza rivela la verità dell'iperattivismo che non affligge solo le vite dei bambini occidentali ma, ben più radicalmente, la vita stessa dell'Occidente. La vita è esausta, spossata, afflitta da una stanchezza reattiva alle sirene dell'iperedonismo che, non dimentichiamolo, produce anche la precarietà sociale ed economica che è il vero volto dell'Occidente sotto la maschera della sua giostra maniacale. Marcuse aveva già messo in luce come il capitalismo avesse trasfigurato il principio freudiano di realtà nel principio di prestazione. Una nuova forma di alienazione si delineava: non solo quella relativa allo sfruttamento della forza lavoro – secondo lo schema marxista –, ma quella di una nuova forma di oppressione della vita costretta ad essere necessariamente produttiva, liberata dai vincoli oscurantisti della tradizione, ma asservita ad un nuovo padrone: la necessità della affermazione ad ogni costo della propria individualità. Ebbene, la stanchezza che ci affligge oggi non mostra forse il limite di questo mito antropologico? Non mostra la corda del sogno narcisistico di diventare padroni di noi stessi, di realizzare il nostro nome a prescindere da quello dell'Altro?

Facciamo due soli esempi. Il primo è quello del disagio giovanile che non si caratterizza più per il conflitto vitale tra le generazioni, ma per uno spegnimento del sentimento della vita. Al centro non è più il disagio tra la giovinezza che avanza le sue esigenze di trasformazione del mondo e l'ordine granitico dell'esistente, ma il disagio di una vita spenta, stanca, lontana dal desiderio. I sintomi attuali degli adolescenti che si rivolgono allo psicoanalista (violenza, alcoolismo, tossicomanie, dipendenza dall'oggetto tecnologico, anoressia, bulimia, isolamento, ecc.) hanno questa radice in comune: non scaturiscono più dalla dissonanza tra il desiderio e la realtà, ma da una specie di affaticamento del desiderio stesso. La vita che dovrebbe sbocciare nel tempo della sua primavera tende a contrarsi, a chiudersi su se stessa, a ripiegarsi. Questo movimento regressivo contrasta solo apparentemente con l'esaltazione maniacale di cui si nutre la nostra Civiltà poiché, in realtà, è solo l'altra faccia di quella medaglia. Il secondo esempio riguarda uno dei grandi simboli dell'Occidente; è la stanchezza di Benedetto XVI che, sfinito, lascia il suo posto mostrando il volto umano del rappresentante ideale e normativo di Dio in terra. Cosa vi possiamo leggere? Non solo un dramma interno alla Chiesa Cattolica e alla necessità di un suo profondo rinnovamento. Esso rivela una stanchezza profonda nella vita di tutte le istituzioni che non sembra più in grado di essere animata da passioni profonde. Il senso religioso della vita e quello laico della polis sembrano entrambi esauriti. Si pensi solo alla stanchezza che avvolge la politica come tale. In questo tornante non è in gioco l'esperienza della perdita di tutti i valori, lo spettro minaccioso del nulla, della morte di Dio come accadde alle soglie del Novecento. Oggi quel grande smarrimento ontologico lascia il posto al frastuono della vita spensierata, all'homo felix dedito alla ricerca compulsiva della "sensazione", prigioniera della idolatria degli oggetti, integralmente esteticizzata. Al centro non v'è più il nulla



che minaccia l'essere, ma un troppo pieno che ottunde, un eccesso di presenza, una mancanza della mancanza, come direbbe Lacan.

Eppure questa ultima grande crisi economica mostra tutti i segni della gravissima patologia che affligge l'Occidente. Siamo in un punto di snodo: dobbiamo provare a leggere la stanchezza attuale dell'Occidente non solo come l'effetto di una disillusione fondamentale delle false promesse di felicità del capitalismo, ma anche come una domanda di un altro mondo possibile. L'uomo dell'Occidente è un uomo stanco della vita o di questa vita? Dovremmo provare a leggere in questa nostra stanchezza non solo una caduta depressiva della vita, ma anche l'esigenza di un'altra vita. Essa contiene già in sé una domanda latente di pausa, di sconnessione dalla connessione perpetua a cui siamo "obbligati", contiene già una esigenza positiva di silenzio.

Leggi e regolamenti

OBBLIGO UTILIZZO POS DAL PRIMO GENNAIO 2014

Con la pubblicazione in G.U. del D.L. 179/2012 (il così detto *decreto sviluppo*, ovvero le "Ulteriori misure urgenti per la crescita del Paese"), tutti i professionisti che vendono beni e/o servizi – e dunque anche i counselor – saranno obbligati dal primo gennaio 2014 ad utilizzare il POS (point of sale) per l'accettazione dei pagamenti dei clienti.

Naturalmente il POS rimane un'alternativa agli altri metodi di pagamento: contanti (sotto i 1.000,00 euro), assegni, bonifici. Il Decreto introduce infatti l'obbligo che il professionista ne sia in possesso e dunque possa accettare anche tale modalità di pagamento qualora il cliente ne faccia richiesta.

Come molti di voi certamente sanno il POS è quel dispositivo hardware che, collegato ad una linea telefonica, consente di accettare pagamenti con bancomat, carte di credito, carte di debito, carte prepagate, etc. così come avviene normalmente in un negozio.

Questa novità è stata introdotta con il Decreto Sviluppo bis, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 294 del 18 dicembre 2012, convertito nella legge n. 221 del 17 dicembre 2012, e va di fatto ad integrare il d.lgs 231/2007 che introdusse a suo tempo il divieto di trasferire denaro contante o titoli al portatore per somme maggiori o uguali a 1.000,00 euro:

A decorrere dal 1° gennaio 2014, i soggetti che effettuano l'attività di vendita di prodotti e di prestazione di servizi, anche professionali, sono tenuti ad accettare anche pagamenti effettuati attraverso carte di debito. Sono in ogni caso fatte salve le disposizioni del decreto legislativo 21 novembre 2007, n. 231 (Sezione V, Art. 15, Comma 4). Con l'introduzione dell'obbligo del POS anche per i professionisti il legislatore prosegue nella sua politica di favorire i pagamenti in moneta elettronica ed escludere progressivamente quelli per contanti al fine di arginare ulteriormente l'evasione fiscale.

I particolari operativi legati all'entrata in vigore della normativa non sono ancora noti, affidati probabilmente ad un decreto interministeriale che chiarirà modalità, termini di pagamento e che soprattutto indicherà gli importi minimi non soggetti all'uso del POS.



Kourion, teatro: Cristina, Daniela, Sara

raffigura Achille vestito da donna fra le figlie del re di Sciro: un Achille roseo con dei riccioloni biondi parecchio divertenti.

Trips and dreams

DIARIO SULLA XIII PERIEGESI, CIPRO 2013 (SECONDA PARTE)

A cura di Nicoletta Onesti

Lunedì 2 settembre - Oggi è la giornata della trasferta a Nicosia. Procedendo da Pafos verso est ci fermiamo per prima cosa a visitare la località di Kourion, i cui resti archeologici vanno dal periodo miceneo all'età classica. È in posizione privilegiata, alta sul mare, piena di luce. Il sito è molto vasto, camminiamo a lungo fra il teatro (molto ricostruito) e le belle case ellenistico-romane, dove ancora si ammirano fantastici mosaici, a volte spiritosi. Ammiriamo la 'casa dei gladiatori' e quella 'di Achille', così detta perché c'è un bellissimo mosaico che

Andando ancora verso est entriamo nel traffico di Limassol, dove ci fermiamo al museo archeologico (ma quanti ne abbiamo visti...). Qui sono raccolti molti bellissimi materiali, pezzi preistorici, e poi micenei, geometrici,



romani. Tra questi ultimi una strepitosa collezione di vetri e ampolle conservate integre. Franco avvista uno 'scolapaste' di terracotta di età geometrica che è veramente notevole, forse era un setaccio, un filtro, un colino, ma è divertente perché ha i manici come un vero scolapaste. Quei secoli un po' bui di passaggio dal tardo-miceneo al geometrico, che in Grecia è un'epoca un po' povera, qui hanno tutta un'altra rilevanza: ormai si è capito, vedendo tanti musei, che a Cipro questa è una fase a lungo prospera, vivificata anche da intensi traffici con l'oriente, dove gli immigrati greci conservano quella floridezza che in patria si era perduta.

Mangiamo da Danae, all'ombra di una pergola. Riprendendo il viaggio, sostiamo a vedere Amathous (Amathounta, in italiano Amatunte)¹. I resti più belli e visibili sono dell'età classica, ma il luogo è di fondazione micenea, e Primo sale fin sull'acropoli dove vede tracce di mura ciclopiche; doveva essere frequentato comunque anche in epoca più antica, perché nell'entroterra c'erano le principali miniere di rame, quelle per cui Cipro acquistò l'importanza che sappiamo.

Prima di passare definitivamente a Nicosia ci fermiamo curiosi sul luogo neolitico di Chirokoitia (Chirokitia). Inserito nel [Patrimonio dell'umanità](#) dell'Unesco, il sito è stato abitato a partire dal [VI](#) millennio fino al 6.000 a.C. Vi è traccia di un culto dei morti, che venivano sepolti sotto il [pavimento](#) delle case. Kostas poi ci lascia all'hotel Classic di Nicosia, dove salutiamo il nostro bravo driver, sempre professionale e gentilissimo. Per la cena arriviamo fino al check-point della frontiera tra la Cipro greca e quella turca. Il passaggio è semplicissimo, basta mostrare un documento e conservare il foglietto timbrato che ti dà la polizia. A quel punto andiamo avanti incuriositi nella zona occupata, ma le strade sono semideserte, la voce registrata del muezzin ci trapassa le orecchie, e l'unico ristorante aperto nelle vicinanze è quello consigliato dai poliziotti!

Martedì 3 settembre - Dunque l'isola è divisa in due zone, quella greco-cipriota a sud, che fa parte della comunità europea ed ha l'euro, e quella della [Repubblica Turca di Cipro Nord](#), non riconosciuta da nessuno né dall'ONU, la cui moneta è la lira turca (ma accettano spesso anche gli euro). Dopo tanti anni di guerra, stragi e fucilate reciproche, oggi la situazione si è un po' stabilizzata e pacificata, e l'attraversamento non dà problemi; i turisti sciamano anche al nord, benché sia - come diritto internazionale - terra di nessuno, senza ambasciate né contatti ufficiali con nessun paese, eccetto la Turchia. Noi vogliamo vedere tutto e non abbiamo nessun timore. La zona occupata è comunque strana, non è né come la madrepatria turca, né mediorientale, né greca, e appare vagamente più depressa della zona greco-cipriota. La natura però è bellissima e sono molte le cose interessanti da vedere. Scopriamo intanto che il nome vero di Nicosia è Lefkosia (Λευκωσία), Nicosia sarebbe una deformazione medievale da parte dei francesi o degli italiani, che agli inizi del 1200 la chiamavano già così.



La mattina andiamo subito al museo archeologico ('Museo di Cipro', fondato dagli Inglesi) che è nella parte greca della città. Restiamo a bocca aperta perché è uno dei musei più belli mai visti, da paragonarsi a quello eccelso di Iraklion a Creta. L'enorme ricchezza di materiali, la bellezza degli oggetti, il lungo arco di tempo coperto (dal neolitico alla civiltà bizantina), tutto concorre a farne un museo eccezionale. Vediamo gioielli, terrecotte dell'età micenea e geometrica, barchette e statuine di ceramica, pezzi di scultura di età romana di finissima fattura, statue d'influenza egizia, personaggi con copricapo di stile fenicio, tutto di straordinaria qualità artistica e in uno stile spiritoso e felice. Molte le iscrizioni sia in greco che in sillabario cipriota. I vasi e le svariate ceramiche hanno dipinti vivaci e originali, niente della severità attica, ma invece molta fantasia e briosa immediatezza delle immagini. Usciamo felici come pasque. L'unico neo di questi musei di Cipro è che non c'è mai niente di interessante da comprare nei museum shop; non fanno repliche, che secondo me invece andrebbero a ruba se riproducessero quei gioielli bizantini o quegli orecchini d'oro a forma di grappoli d'uva. Giriamo intorno alle mura veneziane della città e entriamo in centro a vedere il museo Levendis.

¹ Citata anche da Catullo quando invoca Afrodite con le parole: *nunc o caeruleo creata ponto, / quae sanctum Idalium Uriosque apertos / quaeque Ancona Cnidumque harundinosam / colis quaeque Amathunta quaeque Golgos...* La dea dunque è 'creata dall'azzurro mare'.



Carta di Nicosia del 1597 con la cinta muraria, disegnata dal veneziano Giacomo Franco.

È messo molto bene, con criteri moderni, e raccoglie diverse collezioni di materiali che vanno dalle ceramiche micenee alle icone bizantine, fino ai costumi del Sei-Settecento. Siamo sorpresi dai due bellissimi ritratti di Caterina Cornaro, la veneziana che fu l'ultima regina di Cipro (1454 -1510). Sono nientemeno che del Tiziano, uno della regina in veste verde, copia dell'originale che sta agli Uffizi. Ma ce n'è anche un altro, di Caterina in veste marroncina con bordi di seta a strisce arancio-e-beige, che non sembra essere una copia e che è assolutamente meraviglioso, una pittura di qualità eccelsa, che ha una luce chiara e viva, un esempio di prim'ordine del genio strabiliante del pittore.² Ci incantiamo davanti al ritratto parlante della bella Caterina, e poi scendiamo in strada.



Caterina Cornaro, quadro di F. Hayez (1841)

La cena è squisita, servita e apparecchiata a regola d'arte, il cibo è un sontuoso crescendo di *mezes*, che partono dalle salsine, tzaziki, olive e antipastini di piccola taglia, fino alla sciabica, sardine fritte, polpi, granchietti, gamberi, merluzzi fritti con salsine, insalate greche, pomodori, patate arrosto, triglie, calamari e crostacei vari, e un pescione alla brace per gran finale!

E' possibile scaricare il volume **"DOVE NASCONO GLI DEI. Viaggio in Grecia e oltre ... sulle orme di Pausania"** con il racconto fotografico della "XII Periegesi 30 agosto - 9 settembre 2012" dalla pagina :

<http://www.cstg.it/index.php/dettaglionotizie/items/periegesi-2012.html>

² In mancanza di questo ritratto, che non sono riuscita a trovare, metto una ricostruzione storica di fantasia di Francesco Hayez (1841).



VIII sec. a.C. Figura orientaleggiante

Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte

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

Non arriveremo in tempo

Non arriveremo in tempo
Anche correndo
Dietro l'anima
Che ci affligge
Nel riconoscerci
Vicini e
Lontani
Fratelli.
Non arriveremo in tempo
Perché il tempo
Percepito
Certo appartiene
A un divenire
Che non è adesso
Ma un domani
Che verrà quando
Noi ormai
Lontani

Saremo
Giunti
Diversi.

Ho corso quanto ho potuto,
Ho accelerato ogni
Volta
Che il fiato
Mi ha sostenuto
Ma
Non arriveremo
In tempo.

Ti vedrò
Partire scorrendo
Davanti ai miei occhi
E al mio cuore
E alla mia anima
Stanchi dalla lunga corsa
Non potrò che dire:
"Mi spiace,
Ce l'ho messa tutta
Ma
Non sono arrivata in tempo"

(Laura Maria Simeoni)

Potere, a settant'anni, piantare un ulivo

Non si può scherzare con la vita.
Non si prende la vita alla leggera.
Devi vivere con serietà
con dignità
come fa lo scoiattolo,
non aspettarti niente
fuori della vita
e dopo la vita.
Tutto il tuo dovere è
la vita.



Devi vivere con dignità
fino al punto
che se
le tue mani fossero legate dietro
la schiena
e tu fossi al muro,
oppure
in un laboratorio
nel tuo camice bianco,
con enormi occhiali,
tu sappia, se occorre,
morire per uomini
che non hai neppure visto in faccia,
e farlo di tua spontanea volontà
perché hai capito che la cosa migliore,
la più certa
è la vita.

Devi vivere con tanta dignità
da potere, a settant'anni,
piantare un ulivo,
non perché
un giorno sia dei nipoti,
ma perché, avendo paura di morire,
tu non credi nella Morte
perché
la vita trabocca.

(Nazim Hikmet)

«Mi piace il concetto di fuga, e anche il suo sapore. Non so se si fugge per scappare o per rincorrere, credo un po' tutte e due. Fuggire è, insieme, allontanarsi e ritornare».

(Paolo Conte)

**Nulla significare, nulla dire:
Tale forse il supremo atto d'amore.**

(Tommaso Landolfi)

**Sopravvivere
Si può quasi a tutto
... anche alla morte?**

RZ

Witz e Giochi

per sorridere un po'

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

