



CSTG-Newsletter n.90 dicembre 13

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



Aghia Mamas

Edit	1
Topic	3
Thesis	6
Scuola e dintorni	9
Eventi	15
Dare Corpo	16
Segnalazioni	21
Perls's pearls	22
Risonanze	22
Visti e letti	22
Da giornali e riviste	23
Trips and dreams	26
Fatti della vita	28
Poesis	30
Witz e Giochi	32

Edit

Ecco il n. 90 della nostra NL che vi inoltriamo con un certo ritardo. In compenso è più ricca del solito e ci sarà più agevole sfoglarla nei giorni di riposo che le feste ci offriranno. Ve la inviamo insieme ai migliori AUGURI per un rito di buona fine e buon inizio nel passaggio "solstiziale" tra il 2013 e il 2014.

Come *topic* si riporta uno scritto su: **Le competenze professionali dello psicoterapeuta**, documento realizzato dalla Commissione FIAP-CNSP per la definizione delle competenze dello psicoterapeuta e approvato dalla FIAP il 9 novembre 2012 composto da alcune note dalla "Introduzione" e la sezione relativa alla "**relazione terapeutica**". Si tratta di un documento importante che è possibile scaricare nella sua versione completa dal sito della FIAP che riportiamo di seguito:

http://www.fiap.info/images/fiap-docs/competenze_psicoterapeuta.pdf. Su questo stesso tema abbiamo invitato per il **17 gennaio, dalle ore 20, Gianni Francesetti** che, nella qualità di attuale presidente della FIAP – nonché presidente della European Association for Gestalt Therapy – ha dato un importante contributo alla adozione del testo originariamente elaborato in seno alla European Association for Psychotherapy.

Nell'ambito del **PROGRAMMA DI PSICOPATOLOGIA PER I CORSI DI PSICOTERAPIA** a cura di R. Zerbetto si è tenuta presso la sede della Scuola la giornata di studi su "**La personalità narcisistica in una prospettiva gestaltica**". Un'occasione per riflettere sulla evoluzione di questo importante concetto nella storia della psicopatologia ... e nelle nostre esperienze personali di vita. Al di là dei casi conclamati, infatti, la *Psicopatologia della vita quotidiana*, per usare un termine caro a Freud, ci consente di intravedere non raramente come questo "tratto di personalità" interferisce con un vero "contatto" con l'Altro e con il Mondo lasciandoci prigionieri di una percezione autoreferenziale nella quale abbiamo un contatto con la immagine di sé e non con un sé più autentico.

Richiamiamo di seguito eventi già riportati ma che meritano un richiamo:

Viene presentato il **CORSO DI PERFEZIONAMENTO POST-DIPLOMA in COUNSELING** 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.

Sono in programma iniziative interessanti in collaborazione con lo **Studio Metafora**. In particolare:

- Il **Corso di Formazione teorico-esperienziale in Mediazione familiare e gestione dei conflitti** di cui comunicheremo a breve la serata di presentazione
- Una Giornata su "**La dissociazione v/k**" tenuta da **Donatella De Marinis** che si svolgerà il 19 gennaio 2014
- L'avvio del **Ciclo di incontri** nel 2014 sugli aspetti relazionali e comunicazionali

In occasione del cinquecentenario della stesura de Il Principe di Nicolò Machiavelli e con il sostegno dell'Assessorato alla Cultura del Comune di Milano e della Associazione Algo si è tenuta il primo dicembre una serata promossa dalla nostra counselor Serena Savini (che ringrazio per la interessante intuizione e proposta) con la partecipazione di **Riccardo Zerbetto su La bestia e l'uomo: psicopolitica nel Principe di Machiavelli**. Un'occasione davvero



interessante per riflettere su un'opera di grande interesse che continua a rappresentare un punto di riferimento ineludibile sull'arte della politica, ma che offre spunti interessanti anche a considerazioni di carattere "psicopolitico". Il quesito sta infatti nel chiederci quale "regime" vige nel governare le parti del sé in noi stessi? E quali sono le qualità che si richiedono al "Principe" – metaforicamente, la nostra "funzione Ego" – per dare ascolto alle diverse istanze della nostra personalità mantenendone una sufficiente coesione interna?

L'appuntamento con la **Cena di Autore**, facendo seguito a quella con Giulio Guidorizzi con la presentazione del suo ultimo libro *L'amico ritrovato*. Il sogno e i greci, ha visto la presentazione del libro ***Eros, il dio lontano. Visioni sull'Amore in Occidente***, Ed. **La Vita Felice di Lidia Sella**, giornalista e poetessa (ha pubblicato i libri *Amore come* (Sonzogno,1999), *La roulette dell'amore* (Rizzoli,2000), *La figlia di ar* (La Vita Felice, 2011). Interessante il dibattito che è seguito alla cena simposiale. In appendice riportiamo lo scritto di apertura dell'opera presentata che richiama da "lontano ..." il maestoso *incipit Del de rerum natura* di Lucrezio Caro dedicato a Venere di cui canta come "grazie a te ogni specie di viventi è concepita ... poiché tu sola governi la natura e senza di te niente sorge alle celesti plaghe della luce, niente si fa gioioso, niente amabile".

Stiamo procedendo ad un **rinnovo dell' assetto societario del CSTG** che preveda anche un "azionariato diffuso" esteso a Collaboratori, Docenti ed Ex-allievi che sono rimasti maggiormente legati alla Scuola. Un incontro destinato alla presentazione del progetto è fissato per il martedì 17 cm alle ore 20. Coloro che fossero interessati ad avere maggiori informazioni possono chiederle indirizzandosi a: amministrazione@cstg.it.

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"!

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.

È in corso di svolgimento il Simposio su "**Claudio Naranjo: la dimensione dell'unica ricerca**" che si tiene a Madrid dal 13 al 15 dicembre e del quale vi daremo un resoconto.

Sono a disposizione le date dei **Gruppi di terapia** che, lo ricordiamo, sono aperti anche a clienti esterni, 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. Il Congresso viene riconosciuto come parte integrante del percorso formativo per gli allievi della psicoterapia e viene prevista una partecipazione agevolata per gli allievi a 45 euro con un numero minimo di 30 adesioni se le iscrizioni avvengono entro il mese di febbraio 2014. L'invito è quindi non perdere questa data di riferimento.

Riguardo alle iniziative in collaborazione con Orthos, confermiamo che è in corso il Modulo n. XXV con la partecipazione di allievi, sia della psicoterapia che del counseling. Per rispondere a maggiori richieste che ci vengono per la apertura di sportelli di ascolto che di interventi in ambito residenziale, è stato programmato un **MASTER di 5 giornate intensive di formazione sul gioco d'azzardo patologico** che partirà il 7 febbraio per concludersi il 15 aprile 2014.

Nella rubrica *Trips and dreams* compare la terza parte ed ultima del diario del **Viaggio di studio a Cipro** a cura di Nicoletta Onesti a cui pure si riferiscono le foto di questo numero.

Grazie e buona lettura
Riccardo Zerbetto e lo Staff della Scuola



Castello di Kirenia

Topic

LE COMPETENZE PROFESSIONALI DELLO PSICOTERAPEUTA

Le competenze di base

Documento realizzato dalla Commissione FIAP-CNSP per la definizione delle competenze dello psicoterapeuta e approvato dalla FIAP il 9 novembre 2012

La relazione psicoterapeutica

Questo dominio riguarda le competenze che lo psicoterapeuta attua a sostegno della relazione terapeutica. È una competenza che si sviluppa attraverso quattro dimensioni. La prima implica il saper instaurare una relazione terapeutica, in cui si utilizza un linguaggio chiaro ed accessibile al paziente/cliente, per concordare meglio gli obiettivi realizzabili e le responsabilità nei diversi aspetti contrattuali. La seconda è orientata a saper condurre la relazione terapeutica, assecondando il passo del paziente/cliente e co-costruendo con lui la direzione del processo. Per far questo lo psicoterapeuta utilizza la consapevolezza di sé all'interno della relazione, intesa come la capacità di monitorare i propri pensieri, sensazioni, sentimenti e comportamenti. La terza dimensione riguarda il saper riconoscere le difficoltà della relazione terapeutica, saperle esplorare ed elaborare col paziente/cliente. La quarta

comporta il riconoscimento e la cura della conclusione della relazione terapeutica e dei vari modi in cui questa può verificarsi.

Lo psicoterapeuta è competente a:

· §2.1: Instaurare una relazione psicoterapeutica

o 2.1.1: Comunicare in modo chiaro:

utilizzare un linguaggio che sia accessibile e adatto al paziente/cliente; spiegare ogni termine e questione che potrebbe non essere familiare; esplicitare l'etica e l'intento della psicoterapia, e considerare le differenze significative nei valori culturali; sapere esplicitare la cornice teorica ed eventuali altri metodi e teorie (che risultino adatti); incoraggiare una partecipazione attiva e il feedback del paziente/cliente; fornire un'informazione chiara e trasparente riguardo al servizio offerto, incluse le eventuali valutazioni della situazione clinica, della diagnosi e le altre condizioni della psicoterapia; garantire che il primo contatto con il paziente/cliente sia accogliente e professionale; etc.

o 2.1.2: Definire il ruolo dello psicoterapeuta:

chiarire il ruolo dello psicoterapeuta nella relazione terapeutica: chiarire le differenze tra il "paziente"/"cliente" in quanto utente e i diversi ruoli dello psicoterapeuta; identificare in modo chiaro i confini della relazione psicoterapeutica; esporre e spiegare i limiti del segreto professionale, prevenire i possibili disagi tra lo psicoterapeuta e il paziente/cliente, inclusa ogni confusione di ruolo; trattare dei disagi che potrebbero insorgere per le differenze di classe, cultura, razza, religione, preferenze sessuali, rango, status o potere; informare il paziente/cliente riguardo all'etica e ai procedimenti per eventuali reclami (vedere anche il Dominio 9); etc.

o 2.1.3: Individuare e operare in vista di scopi e obiettivi concordati e realizzabili:

affrontare i bisogni del paziente/cliente in modo professionale; sostenere il paziente/cliente verso il miglioramento di sé, l'indipendenza, l'autonomia e la risoluzione dei sintomi, quando sia possibile; definire le possibilità, i limiti, le contro-indicazioni e qualunque alea o parametro della psicoterapia, incluso tutto ciò che riguarda i presupposti e/o le aspettative; riconoscere l'autonomia del paziente/cliente; rispettare la posizione del paziente/cliente e ottenere il suo consenso all'avvio del percorso terapeutico; etc.

o 2.1.4: Concordare le responsabilità:

discutere col paziente/cliente dei diversi aspetti contrattuali: durata delle sedute, frequenza, durata prevista per la psicoterapia, metodologia e ogni questione finanziaria (adattata – se possibile – alle risorse del paziente), cancellazione delle sedute, modalità di contatto, accordi per le vacanze, etc.; menzionare anche obblighi e doveri legali; discutere altri dettagli del "contratto" psicoterapeutico (vedi anche il Dominio 4); ottenere (ove possibile per iscritto) il consenso informato del paziente/cliente; in caso di minore il consenso informato va sempre ottenuto da chi detiene la patria potestà; in caso di genitori separati ottenere il consenso al trattamento dai genitori aventi titolo a decidere; etc.

o 2.1.5: Considerare la situazione da diverse prospettive pertinenti:

cercare di cogliere la realtà dal punto di vista del paziente/cliente secondo diverse prospettive, per esplorarne il mondo soggettivo; essere attento agli aspetti significativi del suo ambiente fisico, sociale e culturale; cercare di comprendere le dinamiche della sua famiglia di origine; prendere in considerazione le sue idee o sistemi di valori (religioso e spirituale); etc.

o 2.1.6: Esprimere empatia e comprensione:



Castello di Famagosta

comprendere il background di sintomi, difficoltà e comportamenti; cercare di cogliere i parametri interni di riferimento, o la posizione soggettiva del paziente/cliente; essere empatico riguardo alle problematiche che emergono; dimostrare un interesse genuino per il suo benessere, riconoscere eventuali rischi per la sicurezza (sia emotiva che fisica); rinforzare l'autonomia, l'autostima e l'indipendenza dell'altro; rispettarne i confini, le preferenze, la diversa sensibilità culturale; rispettarne la condizione attuale, i pensieri e i sentimenti; etc.

o 2.1.7 Assumere una presenza psicoterapeutica:

essere presente per il paziente/cliente, in un modo coerente, non giudicante; non sentirsi obbligato (in quanto psicoterapeuta) a conformarsi acriticamente alle sue richieste; ricordare che l'essenza della psicoterapia è per

il paziente/cliente (in qualche modo) incontrare se stesso, attraverso i propri processi, che si riflettono attraverso la presenza non intrusiva dello psicoterapeuta; rendere capace il paziente/cliente di acquisire un' prospettiva psicoterapeutica positiva di accettazione, di attenzione rivolta a, e dicomprensione dei propri processi psicologici (vedi anche §5.2.2), etc.

· §2.2: Condurre e sostenere una relazione psicoterapeutica

o 2.2.1: Sostenere la relazione psicoterapeutica:

adottare un linguaggio che sia familiare al paziente/cliente e spiegare nel modo opportuno ogni concetto, intervento o dinamica; essere coerente, disponibile all'ascolto e supportivo; essere empatico e capace di interesse; mantenere una presenza psicoterapeutica appropriata in ogni momento; sollecitare sempre il feedback del paziente/cliente e discutere il processo ed il progresso delle sessioni; etc.

o 2.2.2: Saper essere presenti in modo non direttivo:

lasciare al paziente/cliente tempo e spazio per decidere cosa sia più adatto a lui; favorire, piuttosto che condurre, il passo e la direzione del processo; saper essere presenti come supporto, cassa di risonanza, guida, risorsa umana, più che come uno psicoterapeuta che impartisce un trattamento; rispettare il progresso da lui compiuto fino a quel momento, piuttosto che focalizzare la sua mancanza di miglioramento; accogliere le sue difficoltà e discutere come possano essere affrontate in modo adeguato; etc.

o 2.2.3: Essere consapevoli di sé all'interno della relazione:

impegnarsi in un rigoroso auto-esame, monitorare pensieri, sentimenti, sensazioni e comportamenti; dimostrare un approccio maturo ai problemi e alle scelte del paziente/cliente; attingere alle esperienze di vita attinenti; fare un uso appropriato del "Sé" in psicoterapia, compreso un autosvelamento oculato e appropriato ai fini terapeutici; in caso di difficoltà personali col paziente/cliente, essere resiliente, non-vendicativo e rispondere in modo appropriato e professionale; riconoscere le problematiche e i conflitti emotivi irrisolti nella propria vita e salvaguardarne il paziente/cliente; utilizzare le proprie emozioni in modo consono; nella relazione psicoterapeutica mantenere i giusti confini; etc.

o 2.2.4: Comunicare in modo adeguato:

trattare della relazione e del progresso del paziente/cliente, con lui e, previo consenso, anche con ogni altra persona pertinente (per es., ove risulti opportuno ai fini terapeutici, col referente, col consulente, col medico, con la propria équipe, con altri professionisti esterni, con i membri della famiglia; etc.), adottare uno stile e comunicare in un linguaggio adeguato al paziente/cliente in modo che questi possa intenderlo chiaramente; utilizzare un traduttore o un mediatore, ove necessario; etc.

o 2.2.5: Valutare la relazione psicoterapeutica:

riesaminarla con regolarità e con strumenti adeguati; utilizzare criteri di valutazione consoni per monitorare la qualità ed il progresso della relazione, valutare la comunicazione, il processo e le metodologie adottate col paziente/cliente; ove risulti appropriato coinvolgere un gruppo di lavoro per valutare ed esplorare meglio le sue difficoltà; utilizzare la supervisione clinica per riflettere, in corso d'opera, sul processo del paziente/cliente; tenersi aggiornati sugli sviluppi professionali attuali e sulla ricerca nel campo dei metodi di "trattamento" attinenti o dei nuovi approcci; chiedere altre opinioni e confrontarsi con esse, ove sia opportuno (per es. dei responsabili di servizio, dei referenti, degli specialisti, delle riunioni d'équipe, di altri professionisti, etc.); etc.

o 2.2.6: Gestire il processo del cambiamento:

riesaminare e gestire il processo psicoterapeutico di cambiamento durante tutto il corso della psicoterapia; dimostrare competenza con interventi appropriati; utilizzare interventi che siano ben assimilati, orientati da e coerenti con prospettive teoriche chiare e validate; lavorare secondo le linee guida, gli standard, l'etica e rispettando i dati sensibili; lavorare in linea con i desideri ed i bisogni del paziente/cliente; incoraggiarlo e metterlo in condizione di poter rivelare le sue preoccupazioni, i suoi sentimenti più profondi, e lavorare con le sue espressioni intellettuali,



emotive, corporee e comportamentali; apprezzare i cambiamenti già avvenuti e anticipare quelli futuri (vedi anche §5.1.4); etc.

o 2.2.7: Gestire il contatto al di fuori della seduta:

discutere col paziente/cliente contatti tipo e-mail, lettere, sms, telefonate, visite e incontri casuali o inattesi; sviluppare una linea di condotta ponderata che venga comunicata al paziente/cliente in modo appropriato e integrata nella psicoterapia; definire una linea di condotta adeguata per i contatti fra le sedute, o per i casi in cui il paziente/cliente salti le sedute, o interrompa improvvisamente la psicoterapia; essere attenti ai segnali di un potenziale pericolo, specialmente in caso di ripetuti contatti al di fuori della seduta o indesiderati; considerare attentamente le implicazioni di ogni invito o richiesta di incontrare il paziente/cliente al di fuori di un'ordinaria situazione di psicoterapia, ricercarne il senso all'interno della relazione terapeutica ed elaborarlo in modo consono; etc.

o 2.2.8: Saper gestire sospensioni e vacanze in modo appropriato:

dare al paziente/cliente un congruo preavviso degli eventi imminenti; stabilire una precisa linea di condotta e stipulare un chiaro accordo; creare un assetto adeguato affinché il paziente/cliente possa ricevere un supporto d'emergenza durante ogni assenza dello psicoterapeuta, qualora fosse necessario; riconoscere le possibili interferenze di sospensioni e vacanze con la relazione psicoterapeutica e discuterne col paziente/cliente in modo adeguato; pianificare pause regolari e vacanze per aver cura del proprio benessere; etc.

· §2.3: Saper gestire le

difficoltà della relazione psicoterapeutica

o 2.3.1: Riconoscere le difficoltà:

riconoscere le difficoltà come e quando si presentino; impegnarsi col paziente/cliente ad esplorarle (nella misura in cui possano essere rilevanti e utili per la psicoterapia); avere la competenza, le capacità, la consapevolezza e la comprensione etica per negoziare (esplorare e rispondere a) le difficoltà in modo adatto al paziente/cliente; saper identificare ogni risposta personale (psicologica, emotiva, comportamentale e fisica) dello psicoterapeuta verso il paziente/cliente o verso i suoi problemi; riconoscere i limiti personali, professionali o esperienziali e cercare di superarli o di renderli fruibili per il processo terapeutico; modulare la propria pratica secondo necessità, ma anche, qualora risulti opportuno, utilizzare un approccio differente o altre metodologie pertinenti; o – magari – trovare un modo adeguato per concludere quella relazione psicoterapeutica (in corso) e inviare il paziente/cliente ad un professionista più adatto al caso; etc.

o 2.3.2: Saper gestire le difficoltà:

qualora il paziente/cliente percepisca se stesso (o la propria condizione)

negativamente, sollecitarlo o aiutarlo a ri-valutare queste sue percezioni in modo più realistico; lavorare in modo chiaro all'interno della cornice dell'alleanza psicoterapeutica; identificare ed analizzare le difficoltà, non appena si presentino; saper gestire quegli interventi che potrebbero creare confusione, imbarazzo, vergogna, ansia o offesa; saper affrontare quelle situazioni in cui il paziente/cliente senta angoscia o disagio verso valori, convinzioni o comportamenti di altri (incluso quelli dello psicoterapeuta); avere consapevolezza dei limiti del paziente/cliente dovuti ad eventuali problemi di personalità o a psicopatologie; riconoscere quando sarebbero appropriati solo gli interventi contenitivi; facilitare l'auto-consapevolezza, l'auto-aiuto, l'auto-miglioramento e la capacità di risolvere i problemi, dove questo sia possibile; riconoscere i momenti in cui la psicoterapia viene "sfidata" dal paziente/cliente – talvolta anche attraverso la mancanza di collaborazione, o il silenzio – comprenderne il senso e affrontarli in modo adeguato; valutare la situazione rispetto alle possibilità di rischio, per il paziente/cliente, per lo psicoterapeuta, o per altri; essere in grado di riconoscere e accogliere qualunque mancanza, o perfino errore ed essere pronti a scusarsi; esplorare ogni limite personale o teorico, specialmente verso le culture non-dominanti; monitorare e verificare frequentemente col paziente/cliente la sua comprensione del processo psicoterapeutico; essere flessibile e appropriato con gli interventi, la verbalizzazione e la durata (psicoterapia breve, media, o di lunga durata e diversa frequenza delle sedute, quando sia necessario); riconoscere e valutare in modo appropriato le difficoltà di carattere etico, e saper scegliere quelle linee di condotta, quei procedimenti o risposte formalizzate adatte alla difficoltà; prendere contatto con altri professionisti della cura (o supervisori) che possano offrire supporto, o dare consigli al paziente/cliente, o al terapeuta stesso, e assicurarsi che il sostegno adeguato sia presente, cosicché il paziente/cliente rimanga all'interno di un processo terapeutico efficace; riconoscere quando il paziente/cliente passi da una situazione di difficoltà ad una di crisi o di emergenza vera e propria, e reagire in modo consono; rivedere e aggiornare ogni altro soggetto coinvolto, una volta che la crisi immediata sia passata (vedi anche §5.1.5 e Dominio 13); etc.

· §2.4: Concludere una relazione psicoterapeutica

o 2.4.1: Riconoscere l'approssimarsi della conclusione:

in accordo col paziente/cliente, decidere quando e come concludere la relazione psicoterapeutica; negoziare una data finale, accordare un tempo sufficiente al paziente/cliente per elaborare la conclusione secondo una prospettiva teorica coerente, chiara e validata; essere flessibile con la data di conclusione, se necessario e possibile; nel caso di un numero fisso di sedute, accertarsi che la psicoterapia si concluda, per la data concordata, in modo soddisfacente; riconoscere i diversi stili di "attaccamento", considerando come essi determinino un impatto sulla relazione, e tenerli in considerazione quando essa si concluda; analizzare ed elaborare quegli aspetti della storia di vita del paziente/cliente nei quali una conclusione sia stata significativa; sostenere il paziente/cliente durante il doloroso processo di lutto per la fine della relazione psicoterapeutica; etc.

o 2.4.2: Gestire una conclusione improvvisa:



nel caso in cui la relazione psicoterapeutica si concluda con un breve preavviso, ancor più se la cosa vada contro i desideri del paziente/cliente, discuterne le implicazioni e riconoscerne i sentimenti; discutere questi temi col responsabile del servizio, o col supervisore, seguendo gli orientamenti correnti; informare il paziente/cliente di, e negoziare con lui, le possibili alternative, o possibile prosecuzione in altro contesto; etc.

o 2.4.3: Concludere la relazione psicoterapeutica:

concordare col paziente/cliente di concludere la terapia, quando la si valuti sufficiente ed il paziente/cliente si mostri pronto; utilizzare la fase della conclusione per rivedere il progresso e i risultati raggiunti nel corso della psicoterapia; sviluppare opportune strategie per "affrontare" la fine della terapia o il cambiamento che comporta la mancanza della relazione terapeutica; discutere piani d'azione che tengano in considerazione la situazione sociale attuale del paziente/cliente e le altre sue relazioni; valutare la possibilità di invio, di ulteriore sostegno, di una maggiore informazione, o di qualunque altro intervento terapeutico che si rendesse necessario; esaminare pensieri e sentimenti e individuare altre esperienze, come anche il materiale non ancora elaborato riguardo a "conclusioni", "partenze", "perdite", "abbandono", "essere solo", etc. in quanto pertinenti al momento, prendere in considerazione anche il proprio attaccamento alla relazione terapeutica, al paziente/cliente, e i sentimenti riguardo alla conclusione e discuterli col proprio supervisore; etc. (vedi anche §6.1.2).

o 2.4.4: Documentare l'esito della psicoterapia:

conservare un sommario del caso, allegato ai resoconti, che comprenda anche valutazione o test, indagini di soddisfazione/insoddisfazione, invii ad altri professionisti e follow-up dopo la conclusione; etc.



Convento di S. Nicola

Thesis

(Abstract di tesi di specializzazione in psicoterapia e di fine corso di Counseling)

"Bruxismo e Terapia della Gestalt"

Tesi di specializzazione in psicoterapia di Elisabetta Galaverni. Relatore dr Riccardo Zerbetto

Il 20 ottobre scorso, in occasione della giornata sulla ricerca organizzata dal CSTG, ho presentato la mia tesi di specializzazione in psicoterapia, intitolata "Bruxismo e terapia della Gestalt". Il bruxismo, lo ricordo, consiste nel serramento e/o digrignamento dei denti, che si manifesta durante il sonno o la veglia. Tale sintomatologia, può causare nel tempo danneggiamenti severi alla dentatura e

all'apparato muscolo-scheletrico.

Questo tema è oggetto di un articolo, che ho scritto qualche anno fa, come contributo al libro curato da Zerbetto R., Versaci R. "Ansia e Panico: modelli di Psicoterapia a confronto", Franco Angeli, (in stampa). Colgo qui l'occasione per ringraziare quanti di voi hanno fornito testimonianze, riflessioni e pareri, rispondendo al questionario a suo tempo proposto.

Oggi vi offro un piccolo "antipasto" sull'argomento delle mie ricerche, riservandomi di servire "piatti più elaborati", in una monografia sul tema, che sto scrivendo. Mi rendo conto di essere incappata in una metafora culinaria, ma non è un caso, dato che la sintomatologia bruxistica ha molto a che vedere con la fame e l'istinto alimentare. La modalità di assunzione di cibo del bambino è il primo modello delle future relazioni con l'ambiente: nella sua opera *Ego, Hunger and Aggression*¹ Perls identifica proprio nella zona orale la sede della nascente capacità del bambino di contattare attivamente l'ambiente attraverso l'aggressività dentale, che per sua natura è una funzione sana e al servizio della vita.

L'analisi delle caratteristiche di personalità e degli stili di comportamento di chi soffre di bruxismo ha rivelato un chiaro deficit della funzione aggressiva, così come la descrive Perls, e cioè quel senso dell'*ad-gredire* inteso come l'"andare verso" un oggetto di desiderio o un obiettivo. Gli aggettivi con cui vengono definiti i bruxisti, hanno a che vedere con un atteggiamento passivo di fronte alla vita: persone "*riservate, compiacenti, formali, ansiose, caute, perfezioniste, afflitte da sentimenti di inferiorità, inadeguate nell'affrontare i problemi, bloccate nel manifestare apertamente irritazione o rifiuto verso ciò che le infastidisce, incapaci di esprimersi liberamente e soddisfare le proprie necessità*".

Possiamo dire che il bruxista, in modo più o meno consapevole tenta di "sbarazzarsi" della propria aggressività, ma così facendo si priva anche di una parte della propria natura, rinunciando alla possibilità di essere pienamente "soggetto", colui che si "muove" verso l'ambiente per raggiungere obiettivi e soddisfare bisogni (gestalt) emergenti.

¹ Perls F., *L'Io, la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995 (versione originale 1947).



Nel bruxista il movimento c'è, anzi si tratta di un lavoro incessante, ma esso è rivolto all'indietro, contro di sé (retroflessione) mentre il mondo là fuori rimane intatto e quindi non utilizzabile: in questo modo la sua "fame" non può essere appagata. Attraverso la retroflessione, creiamo dentro di noi un ambiente, una parte da aggredire, sempre pronta ad essere oggetto dei nostri sfoghi. Per fare ciò, scindiamo la nostra personalità in "colui che agisce" e "colui che subisce". Questa strategia offre il "vantaggio" di farci evitare i conflitti con l'esterno, che potrebbero derivare da un atteggiamento più aggressivo, ma il prezzo da pagare, per ottenere questa "protezione", è elevato e letteralmente usurante, come testimoniato dalla dentatura dei bruxisti di lunga data.

Vi propongo ora alcune modalità di intervento,

adatte a questa particolare configurazione sintomatologica.

➤ Perls *et al.*² (pag. 476) ci offrono "una tecnica semplice per cominciare a rimettere in movimento la mascella fissata", e riattivare l'aggressività dentale al fine di reintegrarla nella personalità.

"Se vi accorgete di tenere spesso i denti stretti, di essere in uno stato d'animo cupo invece di lavorare con facilità e interesse, fate in modo che i vostri denti superiori e quelli inferiori si tocchino appena. Non dovete tenerli né stretti né del tutto separati; concentratevi e aspettate gli sviluppi. Prima o poi forse i vostri denti cominceranno a battere come se aveste freddo. Lasciate che questo sintomo si diffonda, se lo farà, in una generale eccitazione di tremito attraverso tutti i muscoli; cercate di lasciarvi andare fino a che non tremerete o rabbrivirete dappertutto. Se ottenete successo nell'esperimento usate questa opportunità per cercare di aumentare l'ampiezza di apertura della mascella e per renderla comunque più sciolta. Fate in modo che i vostri denti si tocchino reciprocamente in posizioni diverse – incisivi, molari anteriori, molari posteriori – e nel frattempo premete le dita contro i lati del capo dove le mascelle si congiungono con le orecchie. Usate come punti focali di concentrazione quei punti in cui avvertite una tensione dolorosa. Analogamente, se proverete un tremito diffuso in questo o negli altri esperimenti, usatelo per cercare di sperimentare un rilassamento completo di tutta la rigidità, fino al punto di provare un capogiro o il crollo della tensione.

Tentate in alternativa di stringere forte i denti in qualunque posizione come se steste addentando qualcosa. Ciò produrrà una tensione dolorosa nelle mascelle che si diffonderà alle gengive, alla bocca, alla gola e agli occhi. Concentratevi su questo modello di tensione e quindi quanto più rapidamente vi è possibile rilassate le mascelle.

Per rendere mobile la bocca irrigidita, spalancatela e mordete a fondo le vostre parole. Sparatele fuori come i proiettili di una mitragliatrice".

Questi esercizi sono particolarmente adatti per il bruxista, la cui aggressività, relegata nel lavoro di tenere strette le mascelle – quasi cercasse di mordere se stesso – non può essere impiegata né per distruggere l'oggetto su cui si è fissato, né per distruggere nuovi ostacoli che si possono presentare. Egli, infatti, ha orrore all'idea di ferire qualcuno e ha paura di venire ferito a sua volta.

E' importante prestare attenzione al fatto che gli esercizi vengano eseguiti non per far piacere al terapeuta (tenendo conto che il bruxista è caratterialmente compiacente e teme di contrastare l'ambiente), ma con un effettivo coinvolgimento della persona, in modo tale che si tratti di un'esperienza reale (e per questo in grado di "commuovere profondamente"). Occorre quindi verificare in che stato si trova il paziente in ogni momento.

✓ Nel bruxismo è presente una tendenza a rimuginare, che altro non è che un rimasticare situazioni incompiute, gestalt aperte che cercano una chiusura. Spesso il bruxista sperimenta senso di colpa, e si auto-tortura per non essere stato all'altezza delle aspettative proprie e degli altri. A tal riguardo, Perls³ ci dice: "Ogni volta che vi sentite in colpa non avete che da scoprire con chi ce l'avete, e allora il senso di colpa svanirà, e voi farete in modo che a sentirsi in colpa sia l'altro (...) Il rancore è la situazione irrisolta per eccellenza (...) Il rancore è l'equivalente psicologico del morso che non lascia la presa della mascella irrigidita. Il morso che non lascia la presa non può mollare, e nemmeno staccare di netto e masticare, come invece dovrebbe, a seconda dei casi" (pag. 56-7). Perls chiedeva di dire una frase che cominciasse con "Io provo risentimento per...", esprimendo rabbia verso qualcuno, e sperimentando anche la paura di farlo. Proseguiva con l'invito a "fare delle richieste esplicite" a quella persona, usando l'imperativo. Infine, proponeva di esprimere apprezzamento per l'oggetto del nostro risentimento, a partire dal presupposto che, se quella persona non fosse importante per noi, non avremmo problemi a lasciarla perdere per occuparci di altre questioni.

✓ Un'altra metodica particolarmente efficace, consiste nel praticare un dialogo con l'organo secondo l'approccio di Adriana Schnake⁴: si tratta di una conversazione guidata, ove il paziente rivolge domande e

² Perls F., Hefferline R.F. e Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*. Astrolabio, Roma, 1997 (vers. originale 1951).

³ Perls F., *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma, 1991 (vers. originale 1968).

⁴ Schnake A., *I dialoghi del corpo*, Borla, Roma, 1998 (vers. originale 1995).



considerazioni all'organo interessato –nel caso del bruxista, la dentatura e la muscolatura mandibolare –e si fa carico di fornire risposte e rilanciare obiezioni, assumendo egli stesso la parte di quest'organo. Può essere utile avvalersi di quello schema delle "caratteristiche analogiche degli organi" tracciato dalla stessa autrice, all'interno del quale i denti e la mandibola, cioè gli organi attivati compulsivamente nel bruxismo, vengono descritti come "duri, stabili, lavoratori e demolitori" i primi, e come "mobile, forte ed espressiva" la seconda. Sono le caratteristiche dell'organo scrupolosamente identificate a far emergere uno dei due poli della conflittualità in atto, poiché sono esattamente quelle le parti e gli aspetti di sé che il paziente ha negato, ha giudicato inaccettabili, o mantiene sotto un severo e inibitorio controllo.

✓ Naturalmente, accanto a queste, tante altre modalità d'intervento sono possibili, nel *setting* individuale così come in quello gruppale: lavoro con il sogno ("via regia all'integrazione"), fantasie guidate (es, la persona immagina di perdere improvvisamente il controllo, esplorando così le fantasie catastrofiche e anastrofiche), lavoro con le polarità (Top-dog/Under-dog, dottor Jekyll e mister Hyde,..), lavoro con gli introietti che vietano l'espressione spontanea (es. con la tecnica classica di frasi che iniziano con "Devo", da trasformare in frasi che iniziano con "Voglio/desidero/ho bisogno di..."); esplorare i meccanismi di auto-interruzione (es. tipico del bruxista è l'auto-sabotaggio nel raggiungere i propri obiettivi); tenere un diario di auto-monitoraggio (segnare l'intensità di manifestazione del sintomo, e gli eventi, emozioni, bisogni, e pensieri avuti durante la giornata); concentrazione sul mangiare (come la propone Perls) come compito da fare a casa, o come attività durante un seminario al momento del pasto; lavoro con il teatro, lavoro per liberare la voce dalla prigionia dei denti ermeticamente serrati (es. dicendo un segreto, oppure cantando da soli o davanti agli altri membri del gruppo), arte-terapia (es. tracciare una linea, senza staccare la matita dal foglio) per de-finirsi attraverso il segno, o il disegno, e abbandonare le infinite possibilità, portandone avanti una sola: "Ora io sono questo".



Scuola e dintorni

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



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt



Cene d'Autore

Ciclo di incontri simposiali

Manuela Alessandra Filippi

(www.cittanascostamilano.it)

Irriverente storica dell'arte che nel 2010 ha fondato *Città nascosta Milano* e per la sua vulcanica attività culturale ha vinto il premio *Dama d'Argento 2012* promosso dall'Associazione *Amici del Museo Poldi Pezzoli*

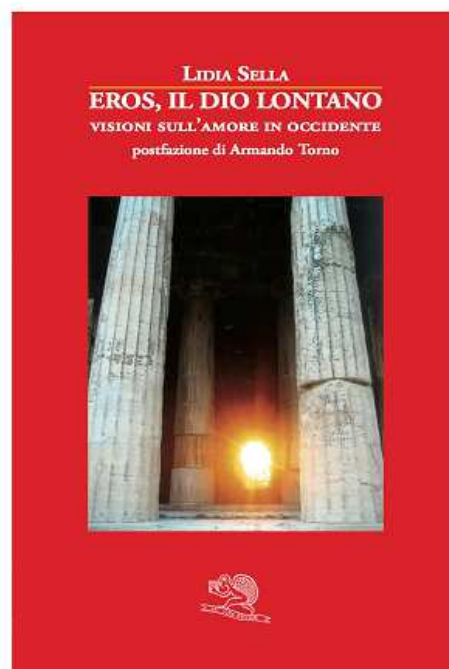
presenta la III edizione del libro di Lidia Sella (www.lidiasella.it)

Eros, il dio lontano - Visioni sull'Amore in Occidente

con postfazione di Armando Torno

La Vita Felice - Milano

Seguirà dibattito condotto da **Riccardo Zerbetto**
sul tema dell'Eros nella nostra società



Lunedì 9 dicembre al Valentino

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

Aperitivo ore 19.00 (7 euro con scontrino alla cassa)

Dopo le 20.30, per chi desidera trattenersi, **cena con l'Autore**

Menù fisso 30 euro e pizza a 15. Bevande incluse.

Per prenotazioni e informazioni CSTG - Centro Studi di Terapia della Gestalt
Via Mercadante, 8 – 20124 Milano; tel. 02. 29 40 87 85 e fax 02. 83 42 08 16
segreteria@cstg.it – www.cstg.it



Donatella De Marinis

“La dissociazione v/k”



domenica 19 gennaio 2014 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**



CORSO MEDIAZIONE FAMILIARE 2014

Marzo 2014	Storia della MF – la MF oggi in Italia e in Europa	Ottobre 2014	Tecniche di comunicazione tramite il modello della PNL (Dott.ssa Alessia Coari)
22.03.2014	Le figure professionali in ambito giuridico (Dott.ssa Lucia Fani)	18.10.2014	
23.03.2014	Struttura della coppia e della famiglia Sociologia della famiglia (Dott. R. Zerbetto)	19.10.2014	La separazione coniugale (Dott. Andrea Corradi, A. Lier)
Aprile 2014	La MF e il panorama normativo	Data decisa con utenti!	La mediazione familiare. Esercitazioni pratiche (A. Lier e A.W. Cericola)
12.04.2014	Diritto di famiglia (Avv. G. Agliati)	(18,30- 21,30)	
13.04.2014	Psicologia dell' Età Evolutiva (Dott. A. Corradi / Dott.ssa L. Belladita)	Novembre 2014	
Maggio 2014		15.11.2014	Il Genogramma (Dott.A.Corradi/Dott.ssa A.Coari)
17.05.2014	Elementi patrimoniali della famiglia (Dott.ssa L.Guglielmi)	16.11.2014	Mediazione familiare - L'elaborazione del progetto. Esercitazioni pratiche (Dott.ssa L. Fani)
	Elementi di Diritto penale (Avv. M. Antonietta Biagiolini)	Dicembre 2014	
18.05.2014	Elementi di Psicopatologia della coppia e della famiglia (Dott. R.Zerbetto)	14.12.2014	Conflitti familiari tra mediazione e terapia familiare (Dott. R.Zerbetto)
Giugno 2014		Gennaio 2015	
14.06.2014	Le tematiche conflittuale nella relazione (Dott.ssa A. Persica)	24.01.2015	Mediazione familiare. I figli nella mediazione (Dott.ssa L Fani)
15.06.2014	Il conflitto e la negoziazione	25.01.2015	Mediazione familiare. Aspetti etici e deontologici (Dott.ssa I. Buzzi)
	Il setting nella Mediazione (Dott.ssa L. Fani)	Febbraio 2015	
Data decisa con utenti!		21.02.2015	MF: I contenuti dell'accordo e la redazione dell'accordo definitivo (Dott.ssa L.Fani)
(18,30- 21,30)	La mediazione familiare. Esercitazioni pratiche (A. Lier e A.W. Cericola)	22.02.2015	Mediazione Familiare - La CO-Mediazione (A.W. Cericola, A. Lier) Esercitazioni pratiche
Luglio 2014		Marzo 2015	
05.07.2014	Mediazione familiare - Le fasi della Mediazione (Dott.ssa L. Fani)	28.03.2015	Mediazione familiare. La chiusura del procedimento di mediazione (Dott.ssa L. Fani)
06.07.2014	Tecniche di comunicazione tramite il modello della PNL (Dott.ssa Alessia Coari)	29.03.2015	Mediazione Familiare. Esercitazioni e chiusura del corso (Dott.ssa L. Fani , A. Lier, A.W.Cericola)
Settembre 2014		Data decisa con utenti!	
27.09.2014	La famiglia ricomposta (Dott.ssa D. De Marinis)	(18,30- 21,30)	La mediazione familiare. Esercitazioni pratiche (A. Lier e A.W. Cericola)
28.09.2014	Mediazione Familiare - Il Mediatore incl. Esercitazioni (Dott.ssa L.Fani, A. Lier e A.W. Cericola)	Aprile 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: sarà espletato nella giornata di aprile 2015: comprende la elaborazione di una tesi finale che dovrà essere concordata con il direttore didattico, 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)



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



CICLO DI INCONTRI 2014 SUGLI ASPETTI RELAZIONALI E COMUNICAZIONALI

Studio Metafora ed il CSTG organizzano una serie di serate sugli aspetti relazionali e comunicazionali. Gli incontri, gratuiti, si svolgono il Giovedì sera con la seguente agenda:

- 23. gennaio – **Gestire lo stress nella vita quotidiana** – M.Schiavella, *psicoterapeuta*
F. V. Cigognetti, Medico Chirurgo Med.Biologica
- 20. febbraio – **La gestione della malattia in coppia/in famiglia** – E. Callus, *psicoterapeuta*
- 20. marzo - **La danza sensibile...praticare il contatto** - Barbara Binelli, *counselor*
- 17. aprile – **Il lavoro nei tempi della crisi** - Dott.ssa S.Ronzani, *psicologa e counselor*,
- 22. maggio **Il disabile e il suo posto nel mondo**– Dott.ssa G.Lucchini, *psicoterapeuta*
- 19. giugno – **Dipendenza affettiva al femminile** – M.Loiodice, *counselor*
- 10.luglio - **Emozioni : le parole di dirle** – A.Lier, counselor e mediatrice familiare, C.Cangemi, *giornalista*
- 25. settembre – **La scrittura come cura** – F. Franco Lazzari , *counselor*
- 23. ottobre – **Il vissuto corporeo nella relazione di aiuto** - C.Tegon, *counselor,massoterapista*
- 27. novembre – **Postura e Psiche** – Dott.M.Trovarelli, *Med.Chirug.deont., Posturologo*

**gli incontri si svolgeranno alle ore 21
e l'ingresso è libero**

I Counselor che desiderano l'accreditamento AssoCounseling dovranno partecipare all'intero ciclo di 10 incontri ad un costo complessivo di 150 euro.

**Studio Associato Metafora
Via Vitruvio, 4 - 20124 Milano - T 02 29522329 (MM1 Lima)
email:segreteria@studio-metafora.it**



Progetto ORTHOS

Programma di Psicoterapia intensiva in ambito residenziale per giocatori d'azzardo problematici

www.orthos.biz

Direttore Scientifico : Riccardo Zerbetto

Progetto Sperimentale Regione Toscana - Delibera n.° 918 / 13-09-2004

MASTER GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO (GAP)

FINALITA' DEL CORSO

Il corso si pone la formazione di personale qualificato nel trattamento di interventi di psicoterapia e counseling con giocatori d'azzardo problematici e patologici. Più in particolare è obiettivo del Corso la formazione di operatori in grado di collaborare in modo sinergico con il Progetto Orthos che comprende un intervento intensivo in ambito residenziale e attività di *intake* ed accompagnamento per il periodo post-residenziale nei diversi contesti di appartenenza.

DESTINATARI

Possono iscriversi: psicoterapeuti, psicologi, medici, counselor, assistenti ed animatori sociali, educatori, allievi in formazione delle scuole di psicoterapia e counseling, amministratori di sostegno, avvocati.

Sono ammessi a partecipare anche volontari che operano nel settore, previo colloquio di ammissione. Il corso prevede un numero di partecipanti compreso tra 12 e 25.

DATE

7 febbraio 2014

16 febbraio 2014

23 marzo 2014

6 aprile 2014 (data da confermare)

15 aprile 2014

DURATA: 120 ore

Il corso prevede:

· **40 ore** di teoria suddivise in sei giornate e studio su almeno 150 pagine di documentazione specialistica fornita dal corso

· **50 ore** di tirocinio pratico-esperienziale presso il Progetto Orthos o attività di psicoterapia o counseling con giocatori problematici

· **10 ore** di partecipazione a convegni e ricerca

· **20 ore** di supervisione

E' prevista una prova di verifica dell'apprendimento a fine corso.

ATTESTAZIONI

Saranno rilasciati due tipi di attestazioni:

- Per Psicologi, Psicoterapeuti, Counselor, Educatori, Medici, Operatori con titoli in scienze umane e dell'educazione: certificato di dichiarazione delle competenze come operatore del settore;
- Per Volontari, Avvocati, Animatori Sociali: attestato di frequenza.

COSTI

La quota di partecipazione è di euro 500 + 21% IVA e 100 euro di iscrizione per la partecipazione alla parte teorica.

La quota di partecipazione verrà versata in due rate:

- Iscrizione euro 100 e prima rata euro 300 + IVA
- Seconda rata euro 200 + IVA

SEDE


Sede : Milano, Via Mercadante 8, MM Loreto

Orario 9,30-18,30



Eventi

Algo más
presenta



La Bestia e l'Uomo
Psicopolitica nel Principe di Machiavelli
a cura di Riccardo Zerbetto

Domenica 1 Dicembre ore 20.30
Auditorium CAM Zona 3
via Valvassori Peroni, 04 - Milano (M12 Lambrate)

INGRESSO GRATUITO
www.algomas.org - info@algomas.org



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, encagrama, música, educación, teatro y otros aspectos serán desarrollados en conferencias y diversos talleres ofrecidos por sus más destacados colaboradores.



VI Convegno F.I.A.P.

Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia

3-5 Ottobre 2014

Centro Congressi Riva del Garda

L'emergere del sé in psicoterapia Neuroscienze, psicopatologia e fenomenologia del sé.

Tra i relatori invitati:

Antonio Damasio, Eugenio Borgna, Vittorio Gallese

Giovedì, 2 ottobre 2014

Workshop pregressuale

con Antonio Damasio

EAGT EUROPEAN ASSOCIATION FOR GESTALT THERAPY



Introducing research methods to Gestalt practitioners Educational seminar

ROMA 2 – 4 maggio 2014

Hotel Domus Nova Bethlem Via Cavour 85/A

Organizzato dal Research Committee of European Association for Gestalt Therapy

Con il sostegno della

Società Italiana Psicoterapia della Gestalt (SIPG)



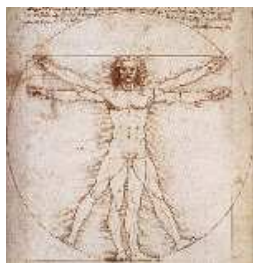
via Borgogna, 3 Milano

mercoledì 11 dicembre 2013 ore 18.00

POSSIAMO RICOMINCIARE DAL VALORE DELL'UOMO?

È un tema fondamentale che ha caratterizzato la storia di noi europei

Seminario di filosofia a cura di FULVIO PAPI.



Dare Corpo

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

Gli Enneatipi, il movimenti del Qi e il sistema posturale Di Giovanni Montani

Con questo articolo iniziamo a mettere insieme lo stato energetico e i conseguenti blocchi, visti secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la postura e la Psicologia degli Enneatipi. Fino a questo momento, nei numeri precedenti, ho proceduto a dare un quadro esauriente e sintetico della MTC, del sistema posturale, visto da molti punti di vista (fisiologico, anatomico, culturale e psicologico) ed ora cercherò di inserire le mie considerazioni ed osservazioni su questi aspetti legandoli ai numeri dell'Enneagramma. Ripeto che tutto ciò è il frutto della mia esperienza ventennale in questi campi e rappresenta il mio punto di vista, spesso confrontato con altri che su queste materie hanno maturato la stessa mia esperienza. Per limiti di spazio e di tempo cercherò di dare un quadro il più semplice possibile sperando di ricevere, anche, suggerimenti per approfondimenti.



In questo lavoro che mi impegna da molto tempo ho avuto il conforto di Claudio Naranjo a cui chiesi, durante un SAT 5 nel 2011, il permesso di sviluppare questo mio lavoro, utilizzando ciò che lui aveva scritto nei suoi libri circa la Psicologia dell'Enneagramma.

La sua risposta fu entusiasmante per me: "Scrivi, è un altro punto di vista che arricchisce". Per me fu un lasciarsi andare che ha aumentato i miei sforzi di osservazione e di sintesi dei lavori fatti e delle osservazioni esperienziali di questi venti anni.

Forse sarebbe necessario andare più in profondità, avere più spazio, ma questo è solo un sunto di un lavoro più completo che spero di portare a termine e di scrivere un libro su queste esperienze. Come sempre per me sarà fonte di concentrazione e tutto sarà svolto nella più grande umiltà perché ciò che scrivo non è una verità ma è solo un mio punto di vista. Ringrazio fin da ora Alessandra Callegari e Valter Mader che su questi argomenti hanno manifestato un grande entusiasmo e sui quali ci siamo ritrovati interessati a svilupparli, ognuno con la sua esperienza di lavoro ventennale, e non è poco....

Partirò dall'enneatipo Uno. Non mi metterò a fare la storia del sistema dell'Enneagramma, per chi volesse saperne di più consiglio di leggere i libri di Claudio Naranjo (in fondo all'articolo metterò la bibliografia), di frequentare il percorso del SAT che rappresenta una via di consapevolezza e di risveglio notevole. A me ha contribuito, insieme alla terapia e al corso di Counseling, a cambiare la mia vita. Comunque chi vuole avere un "bigino" per rinfrescare e capire sinteticamente l'Enneagramma può andare sul sito del CSTG (www.cstg.it) e leggersi i numeri dal 6 al 14 della newsletters dove una allieva del corso di Counseling, Monica Tosoni, aveva, sotto la supervisione di Claudio Naranjo, condensato gli argomenti riguardo ai numeri e alle loro passioni.

Introduzione

Inizio prendendo a prestito le parole di Claudio Naranjo che sinteticamente ci dice con una chiarezza folgorante, tipica di un vero maestro, cosa è la nevrosi e la perdita di consapevolezza:

"Parlerò qui della personalità in generale, e di quel processo che potremmo definire degrado della coscienza, tecnicamente detto "teoria della nevrosi", e che nella tradizione spirituale trova eco simbolica nel racconto della "cacciata dal paradiso". Non farò distinzioni fra la caduta spirituale della coscienza e del processo psicologico di uno sviluppo anormale.

Per iniziare dirò che il degrado della coscienza è tale che l'individuo che ne è colpito ignora che le cose stanno diversamente, cioè ignora che è avvenuta una perdita, una limitazione, che è sopraggiunta un'impossibilità di sviluppare tutte le proprie potenzialità. La caduta è tale che la consapevolezza diventa cieca alla propria stessa cecità e talmente limitata da credersi libera. Le tradizioni orientali, parlando della condizione ordinaria dell'umanità, ricorrono spesso alla similitudine di una persona che dorme, il che ci fa pensare che il divario fra la nostra condizione potenziale e il nostro stato presente è profondo quanto quello fra stato di veglia e stato onirico.

Parlare di un degrado della coscienza implica naturalmente l'idea che il processo della "caduta" dia luogo a una perdita di consapevolezza o a una relativa inconsapevolezza. Ma la "caduta" non è soltanto questo; è anche, al tempo stesso, un degrado della vita emotiva, un degrado della qualità delle motivazioni che ci spingono ad agire. A seconda che ci troviamo nella condizione di salute/illuminazione o nella condizione che definiamo "normale", l'energia psicologica fluisce in maniera diversa. Possiamo dire, con Maslow, che l'essere umano nel pieno delle sue funzioni è motivato dall'abbondanza, mentre in condizioni non ottimali le motivazioni sono all'insegna della "carezza": una qualità definibile come il desiderio di colmare un vuoto, piuttosto che il fluire di una soddisfazione di fondo".

(Claudio Naranjo, Carattere e nervosi, Astrolabio, Roma, 1996, pagg.27-28)

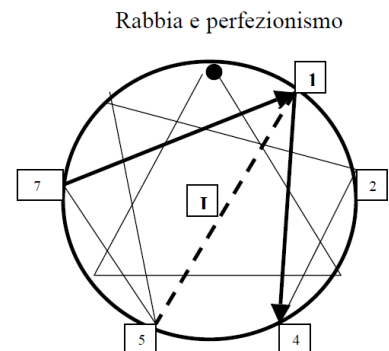
Perché partire da una descrizione di nevrosi? Perché il disequilibrio della circolazione del Qi, gli squilibri posturali, le passioni su cui si fonda la Psicologia dell'Enneagramma hanno tutte come punto di arrivo o di partenza: la nevrosi. Claudio Naranjo dice che il guasto emotivo è alimentato da disturbo cognitivo nascosto (fissazione) per passare a esaminare il regno delle passioni "... vale a dire la sfera delle principali pulsioni motivate dalla carenza". Abbiamo già visto come le emozioni bloccano o condizionano il Qi, ma le passioni sono il corrispettivo delle emozioni ed esse, perciò, vanno ad influire su questa circolazione. La postura si adegua e tutto ciò ed alla fine ognuno di noi sarà "modellato" per come rispondiamo all'ambiente esterno e porterà sul suo corpo questa scrittura.

Una ultima osservazione prima di passare al tipo Uno. Nei libri scritti da Claudio solo di rado troviamo riferimenti al sistema corpo condizionato dalle passioni, e questo, conoscendo Claudio può essere riferito al suo enneatipo, il cinque, che è un grande pensatore e teorico.

ENNEATIPO UNO – Rabbia e Perfezionismo

Classificazione

Comunque per inquadrare in modo semplice e veloce il tipo Uno prendo a prestito dall'articolo di Monica Tosoni, alcune classificazioni.





La sindrome collegata con questo carattere è descritta dal **DSM III** come disturbo di personalità **ossessivo-compulsivo**, per la cui diagnosi vengono forniti i seguenti elementi:

- Espressione dell'affettività coartata (appare teso, non rilassato, malinconico e cupo; l'espressione dell'emotività è tenuta sotto stretto controllo)
- Si considera una persona coscienziosa (industrioso, fidato ed efficiente; apprezza l'autodisciplina, la prudenza e la lealtà)
- Rispetto nei rapporti (manifesta un'insolita adesione alle consuetudini sociali e al diritto di proprietà; preferisce rapporti personali improntati alla cortesia, alla formalità e alla correttezza).
- Costrizione cognitiva (si costruisce un mondo fatto di regole e di gerarchie; non ha fantasia, è indeciso e lo sconvolgono abitudini o idee nuove o insolite)
- Comportamento rigido (conduce una vita ben strutturata, estremamente regolata e ripetitiva; dice di preferire un lavoro organizzato, metodico e meticoloso).

Questo individuo rabbioso come dice nel suo articolo Monica Tosoni, "quanto al comportamento verbale esprime l'ira in forma controllata; ci troviamo di fronte ad una persona educata e civile, non ad un istintivo. Quanto all'azione, esprime la rabbia in forma inconscia, non consapevole. Gran parte di questa personalità si struttura come formazione reattiva alla rabbia attraverso la negazione della distruttività tramite una bontà intenzionale e un sacciente perfezionismo".

Ci troviamo di fronte ad un'espressione della rabbia che non è distruttiva ma controllata, ma è proprio sotto le apparenze della rigida virtù che la rabbia inconscia trova la sua espressione più caratteristica, come dice Naranjo: "nel suo cuore cova rabbia, che assume per lo più la forma del risentimento". Dal punto di vista energetico la rabbia muove molta energia ed influenza in maniera determinante la circolazione del Qi.

Mentre la persona depressa si trova a fare i conti con una stagnazione del Qi che tende a far collassare energeticamente la persona, a "spingere" verso il basso il suo tono umorale, la persona rabbiosa ha a che fare con un Qi, una energia, che si muove, specialmente verso l'alto.

Nella trattazione sul Qi, per la MTC, la rabbia è una emozione regolata dall'organo Fegato, che ha il compito di far fluire dolcemente il Qi, cioè fare in modo che tutto il movimento energetico sia dolce, costante, lineare, ma quando appare la rabbia il Qi del Fegato si muove impetuosamente verso l'alto andando a ottenebrare lo Spirito, lo Shen secondo i cinesi, oppure il conflitto fra controllo e liberazione del Qi porta ad una circolazione a "strappi" perciò non armoniosa, con grande dispendio energetico. Possiamo fare l'esempio di una automobile che non essendo regolate bene le fasi della carburazione fa sì che il motore "strappi" e questo pregiudica una guida tranquilla.

Invece quando il Qi non viene più controllato potremmo avere nell'individuo Uno un Qi del fegato che spesso diventa iperattivo, verso l'alto.

Nel suo libro Carattere e Nevrosi, nel capitolo riguardante l'enneatipo Uno, Naranjo cita un altro importante contributo alla comprensione della sindrome del tipo Uno, quello di Reich, che scrive:

"E' possibile che manchi la coazione nevrotica all'ordine, tuttavia il senso pignolo dell'ordine è un tipico tratto del carattere coatto. Tutta la sua vita si svolge generalmente, sia nelle cose grandi che in quelle piccole, secondo un programma prestabilito e inderogabile".

(Wilhelm Reich, L'Analisi del carattere, SugarCo, Milano, pag. 245)

E sottolinea "la tendenza a rimuginare in modo circostanziato". Questo contributo ci da la possibilità di rimarcare, a livello energetico, un altro importante squilibrio energetico secondo la MTC di cui può soffrire l'elemento Uno, la ruminazione consuma il Qi della milza per cui potremmo rilevare la presenza di carenza dell'Yin della Milza che può provocare disturbi che influiscono sulla concentrazione e la direzionalità.

La struttura fisica dell'individuo uno sarà una struttura agile, snella e slanciata verso l'alto, una persona sempre in movimento, fisicamente tendente al magro. Non potrebbe essere diversamente, perché il Qi mosso dalla rabbia "brucia" e nel suo movimento consuma. Sinceramente non ho mai visto in tanti anni un individuo Uno, grasso e obeso, anzi non ricordo nemmeno una persona in forte sovrappeso.

il Qi andrà verso l'alto non solo quando deborda, ma normalmente nell'individuo uno perché in lui la rabbia si muove sempre, anche se in modo "gentile", il volto sarà colorito e gli occhi avranno una luce particolare.

Alexander Lowen ci porta un contributo fondamentale sulle strutture fisiche del Tipo Uno, che è contenuto nel carattere rigido, quando dice:

Il corpo del carattere rigido è proporzionato e armonioso.... Una caratteristica importante è la vitalità del corpo: occhi brillanti, buon colorito cutaneo, gesti e movimenti vivaci.

(A.Lowen, 1985, Bioenergetica, Feltrinelli, Milano, pag. 146)

In accordo con la MTC, poiché per essa il "fegato si apre negli occhi" e se il Qi è mosso dalla rabbia, gli occhi non saranno smorti o spenti ma vivi e si muoveranno velocemente fino ad assumere quel tratto di "occhi iniettati di sangue" di cui parla la MTC quando la rabbia esplose come dice Naranjo: "Quando perde il controllo però può diventare violento e molto aggressivo", allora l'iperattività del Qi del fegato ottenebra lo Shen e nell'individuo saltano le mediazioni interne.

L'individuo Uno ha un atteggiamento di critica degli altri e, quando la ritiene giustificata, la rabbia si manifesta in violente esplosioni e filippiche irose, secondo Naranjo, forma di una violenta "giusta indignazione" e allora si vedranno gli effetti sul Qi sopradescritti.



Ma la rabbia è poco elegante, così spesso rimane inespressa perché contrasta con un'immagine di sé virtuosa e si tramuta in ironia tagliente, crudele cinismo, indifferenza ostentata, in questo caso avremo un Qi che tenderà magari ad un certo ristagno (ristagno del Qi del Fegato) ma mai a tal punto da generare tristezza o depressione, anzi, nonostante il controllo, il Qi del fegato diventerà poco armonioso, a sbalzi, sempre Naranjo descrive questo perenne conflitto fra il controllo della rabbia e la sua esplosione:

“La rabbia si fa più evidente quando la si ritiene giustificata e in questi casi può assumere la forma di una violenta, ‘giusta indignazione’. Ma si manifesta anche come irritazione, rimprovero e odiosità, tutti sentimenti che rimangono per lo più inespressi perché la distruttività di cui sono carichi, e che non sfugge a questo individuo, contrasta con la sua immagine di sé virtuosa. Tuttavia, al di là del fatto che l'aggressività viene percepita a livello emotivo, possiamo dire che la passione della rabbia permea tutto il carattere dell'Uno ed è la radice dinamica delle sue pulsioni e dei suoi atteggiamenti come vedremo esaminando le altre costellazioni caratteriali che gli sono proprie: critica, atteggiamento esigente, dominio e prepotenza, perfezionismo, ipercontrollo, autocritica e disciplina”.

(Claudio Naranjo, 1996, Carattere e Nevrosi, Astrolabio, Roma, pag. 67)

Questo conflitto fa sì che il suo sia sempre in bilico fra l'iperattività, la stagnazione e il movimento a strappi, con tutte le conseguenze già descritte sul contesto energetico della persona, avremo perciò a che fare con una persona tesa, che cerca di tenere sotto controllo le emozioni, come ci dice il DSMIII.

Il suo volto tende ad essere spigoloso con zigomi marcati, certamente non è arrotondato, frutto della sua passione e di una contrazione dei muscoli facciali dovuta alla eterna lotta fra pieno di buone intenzioni, apertamente virtuoso e esplosivo nella passione quando essa ha il sopravvento, il tono di voce sarà, per ciò che è stato detto, un tono fermo, e chiaro, mai basso e remissivo.

Le parole sono nette e spesso taglienti quando impersona il carattere “puritano”, il giudice, il “Savonarola” che è in lui. A maggior ragione in questa descrizione possiamo capire come il suo Qi si muove.

Ma il Qi usato in questo modo si consuma, l'Uno brucia il suo Qi, le sue energie, e la magrezza ne è un indizio. Nella nevrosi il bruciare il Qi non significa bruciare sia la parte Yang che quella Yin, il nevrotico brucia soprattutto la parte Yin, la parte profonda e ciò presenta quel disequilibrio energetico che nella MTC viene chiamato “Eccesso relativo di Yang”.

Sfuggito al controllo dello Yin per consumo di esso, lo Yang si muove senza controllo provocando problemi a tutto il sistema energetico.

Nell'Uno questo disequilibrio provoca una carenza dello Yin, con dolori alla zona lombare. Ho trovato negli individui Uno che ho incontrato e trattato con lo Shiatsu questa carenza in modo continuo, anche se devo precisare che, specialmente in Occidente, il nostro uso del Qi al servizio della forza, e dell'apparenza, provoca questo problema in moltissime persone, aldilà delle persone Uno.

Ma i dolori alla zona lombare sono anche il frutto di una contrazione e rigidità dell'apparato muscolo-scheletrico in zona lombare dove può comparire una marcata lordosi lombo-sacrale.

Lowen descrive nel carattere rigido questa struttura:

..... Le principali aree di tensione sono i muscoli lunghi del corpo. Le spasticità dei muscoli estensori e flessori si combinano per produrre rigidità.

(A.Lowen, 1985, Bioenergetica, Feltrinelli, Milano, pag. 146)

L'Uno ha una particolare rigidità muscolare che si denota sui muscoli della parte posteriore della schiena, che si presenta diritta, in questi muscoli sono spesso presenti degli spasmi. La curva cifotica dorsale (uno dei punti di repere del sistema vertebrale) è poco accentuata, anzi spesso inesistente, mentre la rigidità a livello lombare porta ad un accentuazione della lordosi lombo sacrale, da cui il dolore. Il controllo della rabbia provoca una rigidità muscolare a tutti i livelli specialmente sulla parte postero-inferiore della schiena.

L'uno ha una postura caratterizzata da una schiena diritta, le vertebre allineate, a livello di vertebre cervicali esse sono allineate in modo perfetto, il collo non soffre di iperestensione, ma questa postura cervicale è dovuta alla rigidità, i muscoli del collo risultano rigidi e contratti, lo si nota quando deve girare a destra o sinistra il capo.

Se dovessi usare una metafora direi che il suo allineamento è in sintonia con quello del filo a piombo.

Anche Lowen descrive nel carattere rigido queste strutture fisiche:

...Questi soggetti tendono ad avere un carattere inflessibile e orgoglioso, portano il capo abbastanza alto, la spina dorsale eretta. Il carattere rigido ha paura di cedere perché per lui ciò equivarrebbe alla sottomissione, al crollo. La sua rigidità diventa una difesa contro una tendenza masochistica di fondo. La sua circospezione si manifesta nell'abitudine di frenare, di tenere indietro qualsiasi impulso ad aprirsi... trattarsi significa anche tener controllata la schiena: dunque la rigidità...

(Ibidem, pagg. 145-146)

Durante i trattamenti di Shiatsu ho avuto difficoltà a sciogliere questa rigidità, a dare elasticità ai muscoli. Essa era momentanea e si ripresentava durante la settimana nella vita quotidiana.

Nel tipo Uno non vi sono fibre muscolari ipertoniche che diventano un cemento difficile da sciogliere, ma molta rigidità. Questo lo si ritrova anche nei muscoli delle spalle. L'uno è una persona che non si piega, è tutta di un pezzo. I muscoli dei glutei sono spesso contratti, come a trattenere qualcosa come la rabbia. Le gambe sono affusolate ed i muscoli sono spesso contratti e rigidi. In generale il sistema muscolare tende al rigido e alla contrazione, senza mai raggiungere situazioni di corazze con fibre ipersviluppate, tipiche delle corazze muscolari descritte molto bene da



Reich. Il tipo Uno ha un grounding incerto, non è ancorato al terreno ma è instabile proprio perché la sua passione muove il Qi spesso verso l'alto.

Anche la respirazione nell'enneatipo uno risente del substrato rabbioso. Sarà una respirazione tendenzialmente medio e alto-toracica, difficilmente la persona Uno avrà una respirazione addominale poiché il diaframma sarà contratto sotto l'influsso della passione rabbiosa.

I problemi di questo tipo di respirazione portano problemi al sistema della peristalsi perché il diaframma non aiuterà, con il suo movimento, il sistema intestinale. Anche se medio e alto-toracica sarà una respirazione tendente al flebile. Nelle persone uno, che hanno una fisionomia magra e snella anche il diaframma sarà iposviluppato e contratto.

Sempre rimandando al Carattere coatto di W.Reich, che è quello che contiene di fatto l'enneatipo Uno, Reich ci dice:

"Tutti i muscoli del corpo, ma soprattutto quelli del pavimento pelvico e del bacino, delle spalle e anche del viso sono cronicamente ipertesi, da qui deriva la tanto frequente goffaggine dei caratteri coatti"
(Wilhelm Reich, L'Analisi del carattere, SugarCo, Milano, pag. 250)

Questo conferma ciò che ho detto sul suo sistema muscolare. Il tipo Uno è una persona incline all'azione e questo conferma ulteriormente il fatto che in lui il consumo di Qi si presenti in modo evidente.

Percorsi di crescita.

Non avevo sviluppato nessuna idea di come i vari squilibri dettati dalla passione in ogni enneatipo potevano essere corretti, passare alla via della cosiddetta "guarigione", ma parlando di questo mio progetto con Donatella de Marinis, ella mi invitò ad indicare anche delle vie di crescita, di evoluzione.

Non è facile perché i percorsi per uscire dalle proprie nevrosi sono sempre lunghi e necessitano di grande consapevolezza, ma è possibile dare dei consigli per lavorare sul proprio Qi, la propria postura e la passione tipica del proprio enneatipo.

Ci sono percorsi generali che vanno bene per tutti gli enneatipi, per tutte le persone. Un percorso terapeutico di gruppo o singolo è consigliato per aumentare la propria consapevolezza e porre rimedio alle nostre ferite infantili.

Il percorso del SAT è un utile cammino che ci aiuta a ritrovare la propria consapevolezza a conoscere i meccanismi di cui siamo preda con le nostre passioni. Per l'enneatipo uno sarà necessario praticare la "magnanimità" uscire dal giudizio, e questo nei vari gradi di SAT viene toccato, ma sarà nella vita di tutti i giorni che sarà necessario praticare la propria virtù.

Per modificare, in parallelo, la circolazione energetica sono molto utili i trattamenti di shiatsu e la pratica delle arti cinesi di Qi-Gong e del Tai Chi Chuan.

Queste discipline permettono di intervenire anche sul sistema posturale e muscolare, come aiuto al ripristino posturale e l'allentamento delle tensioni muscolari un buon programma di stretching sui vari sistemi muscolari.

Lo Shiatsu, oltre a riequilibrare il sistema energetico del Qi, aiuta a ricostituire una mappa corporea spesso dimenticata, mentre l'uso delle ginnastiche terapeutiche cinesi, oltre che servire a riequilibrare il Qi, sono una meditazione con movimenti dolci e lenti che permettono di sentire il proprio corpo, i propri blocchi e riappropriarsi di una lentezza che nella vita di oggi è stata dimenticata. L'enneatipo Uno, ne ha bisogno per far circolare più armoniosamente il Qi che si muove impetuosamente specialmente quando la rabbia prende il sopravvento, ma in generale anche quando essa è tenuta sotto controllo per anche in questo caso muove sempre velocemente il Qi del Fegato.

L'enneatipo Uno quando abbassa il ritmo, quando ritorna a una lentezza, quando riesce ad abbassare il proprio Ortosimpatico, che è la parte del sistema nervoso deputato alle situazioni di lotta e fuga, che è il "gestore dello stress", rischia di entrare in un situazione di depressione, visto, come dice il DSMIII è un tipo melanconico.

E' perciò necessario che il percorso evolutivo sia praticato omogeneamente, perché solo attraverso una buona consapevolezza è possibile restare in una situazione di calma e quiete, di aspetto depressivo, e non spaventarsi e tornare al movimento tipico dell'individuo rabbioso.

Ho una esperienza molto consolidata con pazienti tipo uno che dopo i trattamenti di Shiatsu mi comunicavano questo malessere, questa ansia dovuta ad un Ortosimpatico che cedeva il passo al Parasimpatico, l'altra parte del sistema nervoso deputata alla "quiete", che si occupa del metabolismo di base, dell'attivazione dei sistemi di equilibrio interni: pressione, battito cardiaco, respirazione, digestione e peristalsi intestinali, tradotto il tutto nel linguaggio della medicina cinese, l'abbassamento dello Yang e l'innalzamento dello Yin per raggiungere una buona omeostasi.

Un buon aiuto sarà la meditazione capace di riequilibrare le due parti del sistema nervoso.

Qualsiasi percorso di crescita ed evoluzione non può prescindere da un mix di interventi che insieme aiutano a migliorare la propria consapevolezza nella vita quotidiana.

Infatti molti dei miei pazienti di tipo Uno di shiatsu, che non praticavano altre discipline basate sulla crescita o consapevolezza, nel giro di pochi giorni tornavano ai vecchi sistemi e agli squilibri che li portavano da me.

Bibliografia

Claudio Naranjo, 1994, *Carattere e Nevrosi*, Astrolabio, Roma, 1996

Wilhelm Reich, 1949, *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano, 1973

Giovanni Macioccia, *I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Ambrosiana, Milano, 2000

Alexander Lowen, 1975, *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1985

AIKI SHIATSU KYOKAI, *dispense del corso di formazione professionale*

Newsletters CSTG, numeri dal 6 al 14, www.cstg.it



Goldel Beach di Karpaz

Gribaudi

Piero Salzarulo

Parole del sonno

2013, Pagine: 104 Prezzo: € 16.00 Editore: Borla

Greg S. Reid

Il mentore milionario. Un modo semplice per farcela nel lavoro e nella vita

2013, Pagine: 96 Prezzo: € 7.50 Editore: Gribaudi

René Martina

Il linguaggio delle tue emozioni

2013, Collana: La scienza della mente Pagine: 128 Prezzo: € 7.90 Editore: Bis

Gary Coxe

4 mosse per liberare la tua mente

2013, Collana: Self Help Pagine: 256 Prezzo: € 9.80 Editore: Essere Felici

B. J. Fogg

Tecnologia della persuasione

2013, Collana: Saggi Pagine: 320 Prezzo: € 18.00 Editore: Apogeo Education

Vincenza Sollazzo

Il sentiero del viaggio interiore. Conosciti, amati, guarisciti

2013, Collana: Punti di Vista Pagine: 406 Prezzo: € 18.00 Editore: Psiconline

Antonio Lo Iacono

Intervallo. Parole nel vento

2013, Collana: Psychopolis Pagine: 126 Prezzo: € 12.00 Editore: Alpes Italia

Zanaboni M. G., Clerici M. (a cura di)

Un grido nel silenzio. Il suicidio in adolescenza. L'esperienza del Crisis center de L'amico Charly Onlus

2013, Pagine: 114 Prezzo: € 13.00 Editore: Alpes Italia

Carl G. Jung

Coscienza inconscio e individuazione

2013, Collana: Saggi. Psicologia Pagine: 144 Prezzo: € 18.00 Editore: Bollati Boringhieri

Mauceri S. (a cura di)

Arcipelago call center. Indagine sulla vita lavorativa degli operatori telefonici

2013, Collana: Scienze sociali Pagine: 320 Prezzo: € 26.00 Editore: Novalogos

Massimo Biondi

Amore, sesso e poesia. Detto e non detto dell'amore di coppia

2013, Pagine: 120 Prezzo: € 10.00 Editore: Alpes Italia

Segnalazioni

Da www.psiconline.it:

Xavier Guix

Io non mi spiego tu non mi capisci. Come imparare a com unicare meglio

2013, Pagine: 192 Prezzo: € 13.00 Editore: Vallardi A.

Stephen R. Covey

La 3ª alternativa. Come risolvere i problemi più di fficili della vita

2013, Collana: Self Help Pagine: 444 Prezzo: € 19.00 Editore: My Life

Max Formisano, Davide Tambone

Se solo potessi... creare relazioni efficaci

2013, Pagine: 192 Prezzo: € 13.00 Editore:



Odile Robotti

Il talento delle donne. Avere successo nel mondo del lavoro rimanendo se stesse

2013, Collana: Varia Pagine: 310 Prezzo: € 17.00 Editore: Sperling & Kupfer

Daniele Novara

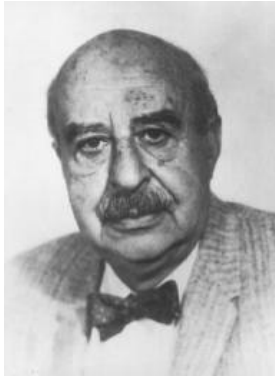
Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti, per crescerli più sicuri e felici

2013, Collana: Varia Pagine: 268 Prezzo: € 9,90 Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Becky A. Bailey

Facili da amare, difficili da educare. Crescere i figli con autocontrollo e sensibilità

2013, Collana: Urta Pagine: 274 Prezzo: € 9.90 Editore: Apogeo



Perls's pearls

Citazioni da Perls e non solo

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

"...psicosi e pazzia sono stati in cui prendiamo la fantasia per realtà. La differenza è che non c'è altro modo per eliminare una fantasia che scacciarla. Solo provando a scacciarla e ammettendo che si tratta di una fantasia, mi accorgo se è una cosa reale o se si tratta di una fantasia. Non sto dicendo che non si deve fantasticare. Non sto costruendo un altro 'dovrei'-non dovrei'. Io ho le mie fantasie, ma sono consapevole che sono fantasie. Faccio un confronto e quando arrivo al punto in cui credo che ci sia una relazione tra fantasia e realtà fisica, allora avremo un click. Questo è l' 'ah ah!' credere in questo 'ah ah' è credere nell'intuito. "

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)

La prima cosa da notare, ed è la cosa più essenziale nella terapia della gestalt, è il non verbale, che è sempre più importante del verbale. Le parole mentono e persuadono; ma la postura, la voce, il comportamento non verbale – questi sono veri.

F. Perls, L'approccio della Gestalt, p. 139 (Astrolabio, 1977)

Un'idea che nasce in noi, non resta confinata unicamente nel quadro ben determinato di ciò che viene chiamato il nostro mentale. Essa si ripercuote sul piano fisico e influenza il movimento dei nostri muscoli volontari e involontari. Tutto ciò che si pensa interiormente non manca di riflettersi realmente sul piano fisico. Se una donna guarda i fiori, affascinata dalla loro bellezza, il suo viso si imbellisce da solo.

I. Tsuda, Anche se non penso, sono, p. 26 (Scuola della Respirazione, 2004)

Uno dei capisaldi della terapia della gestalt trova riscontro nel brano qui presentato del giapponese Itsuo Tsuda, poco noto al pubblico occidentale ma portatore di idee che stanno sempre più affermandosi all'interno del nostro orizzonte culturale. Tra queste vi è certamente quella della stretta interazione del mentale e del corporeo, frutto di una visione olistica che, col superamento dell'approccio razionalistico tradizionale, ha il pregio di sanare la frattura di questi due aspetti restituendo l'individuo alla sua originaria integrità.

Visti e letti

"IL PASSATO" DI ASGHAR FARHADI

di Margherita Fratantonio

da: www.cinemafreeonline.com

Come in *Una separazione*, anche qui **Asghar Farhadi** ci racconta allontanamenti e desideri di riappacificazione. Anche qui due coppie, una che sta divorziando dopo quattro anni di distanza, un'altra divisa dall'ospedalizzazione di lei. I personaggi:

Ahmad: ex-marito di Marie. Torna a Parigi da Teheran, chiamato dalla ex-moglie per le pratiche del divorzio.

Marie: lavora in una farmacia, ha due figlie nate da relazioni precedenti ed ora sta insieme a Samir.
Samir: ha un figlioletto ribelle, una moglie in coma all'ospedale dopo un tentato suicidio. Gestisce una lavanderia.
Lucie: è la figlia più grande di Marie e non tollera la decisione della madre di sposare Samir
Lea: figlia minore di Marie, allegra, saggia, o solo più arrendevole, l'unica che accoglie Ahmad con un abbraccio sincero.
Fouad: figlio di Samir, non vuole vivere con la famiglia di Marie.



Personaggi fragili, tutti: gli adulti, l'adolescente Lucie (ma almeno lei è giustificata dall'età) e il piccolo Fouad, la cui rabbia è ancora più comprensibile per il tradimento materno. Sui tentativi di questa narrazione nel ricostruire una famiglia (che fatiche le famiglie allargate!) piove sempre, piove a dirotto. Scrosci d'acqua che non ripuliscono l'anima, ma bagnano i pensieri e i sentimenti già così ingarbugliati.

Di Parigi non si vede nulla, solo una casa parecchio trasandata, di fronte alla ferrovia, con una confusione di mobili e oggetti che riflettono la confusione interiore e quella dei rapporti. Marie e Samir sono sempre con il pennello in mano per riverniciare le pareti, ma non bastano le mani di colore per liberarsi del passato, per un futuro così difficile da conquistare. Un matrimonio, poi, che "non s'ha da fare" perché i figli non vogliono, o perché i due non ne sono così tanto convinti? Il loro nido d'amore costa troppa fatica: Marie si procura un forte dolore al polso, imbiancando, e Samir è allergico alla vernice. Gli unici momenti di intimità tra i due sono quelli in cui lei mette il collirio negli occhi di lui. Per il resto, si guardano sempre con una tale tristezza!

Certo non ce ne sono di presupposti, visto che la moglie di Samir ha tentato il suicidio ed ora è in coma e Fouad fa di tutto per rendersi insopportabile. Poi ci si mette anche Lucie, con le sue uscite notturne per fuggire ad una realtà che non vuole accettare.

Amhad si trova a dover arbitrare tutte queste tensioni, proprio lui che sembra la persona più legata al passato. Piano piano, in alcuni punti forse troppo lentamente, si esplicitano le ombre di ciascuno: solo Marie non vuole saperne di guardarsi indietro, nella sua ostinazione a ricominciare tutto da capo.

Ospita persino Amhad in casa, non si sa se con leggerezza o con intenzione, inducendo gli uomini ad una rivalità di cui avrebbero volentieri fatto a meno.

Asghar Farhadi ci ha raccontato di persone deboli come nel precedente film, ma personaggi decisamente più complessi. Meno rigidità e più sfumature, rese anche con primi piani frequenti sui volti e sui dettagli. Come le mani di Samir intrecciate a quelle di Marie e a quelle della moglie. Frequenti le inquadrature in cui compaiono tutti e tre, Marie Samir e Farhadi, a sottolineare vicinanze e distacchi. E gli spazi sembrano più mimetici: il vetro dell'aeroporto che separa Marie e Farhadi all'inizio del film e soprattutto quella casa, piena di cose da buttar via nel cortile e in tutte le stanze; ingombri degli ambiente, simboli del bisogno di pulizia.

Un film occidentale, questa volta. Le donne non indossano più il velo, ma non è detto che per questo si sia guadagnato in tranquillità.



Palazzo di Otello

Da giornali e riviste

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

QUANTO DI UMANO C'È NELL'ECONOMIA

Paolo Stefanato - Gio, 21/11/2013

Dal Congresso *L'economia a misura d'uomo* tenutosi a Milano il sabato 9 novembre 2013

"In un sistema che ha fondato il proprio sviluppo sulla crescita, sullo sfruttamento delle risorse e sul consumo, sono molti i movimenti alla ricerca di nuovi paradigmi capaci di unire la dimensione economica con quella umana, e oggi le imprese europee che hanno per oggetto scambi di utilità sociale sono circa il 10 per cento. Indagare dunque i criteri che consentano di "umanizzare l'economia" diventa una questione pressante per tutti: non solo economisti, sociologi, filosofi, ma per ogni singolo cittadino". Thomas Miorin, direttore di

Habitech (distretto tecnologico per l'economia e l'ambiente), ha introdotto così il convegno "L'economia a misura d'uomo" organizzato dall'associazione Sat Italia in collaborazione con Terra Institute, svoltosi a Milano alla Fondazione Cariplo, incontro parte del programma dedicato alla Settimana dall'investimento sostenibile e responsabile.

Lo spagnolo Federico Aguilera Klink, autore del saggio *Para la rehumanización de la economía y la sociedad*, ripercorrendo alcuni elementi di storia economica ha messo in evidenza come anche un autore come Adam Smith (1723-1790), considerato il padre dell'economia classica e del liberismo, sia stato interpretato in modo riduttivo dimenticando il suo invito a tener conto dei "sentimenti morali", ovvero, per esempio, della compassione a fronte dell'egoismo. L'austriaco Christian Felber, autore di *L'economia del bene comune*, sostiene come né la gestione autoritaria-centralizzata dai beni comuni né la loro privatizzazione costituiscano la soluzione. Il pensiero di Felber è legato al modello dell'economia del bene comune, nato tre anni fa e già diffuso in tutto il mondo (oggi ne fanno già parte 1.414 imprese in 27 Paesi) per il quale l'obiettivo è di non ragionare in termini di prodotto interno lordo ma di "felicità interna lorda", "ponendo un limite alla disegualianza dei guadagni e arrivando a far sì, per esempio, che i



consumatori possano trovare nei prodotti acquistabili una sorta di "codice" che indichi loro in che misura quei prodotti contribuiscono, in concreto, al bene comune".

Claudio Naranjo, psichiatra, psicoterapeuta e antropologo cileno, nell'affrontare la crisi dei modelli economici occidentali ha analizzato le degenerazioni derivate dall'approccio "patriarcale" dell'economia attuale, un'economia che "non serve alla vita ma la sacrifica". E ha invitato ad «analizzare alcuni aspetti della realtà economica che in genere non vengono presi in considerazione dalla scienza economica: la volontà predatoria, l'inganno, la violenza, l'autoritarismo, il conformismo. Solo partendo da tale analisi - è il suo pensiero - potremo trovare una possibile alternativa all'attuale economia patriarcale e patologica».

Una chiave dell'economia a misura d'uomo che già appartiene al nostro sistema è la cooperazione. Felice Scalvini, protagonista in Italia della cooperazione sociale negli anni '80 e '90, ha sottolineato come le cooperative - il cui prototipo storico risale al 1844 a Manchester e il cui esempio attuale più importante è oggi la Mondragón, quarto gruppo industriale spagnolo - abbiano declinato la dimensione economica con quella umana e territoriale e rappresentino "un esempio concreto di impresa a misura d'uomo, fondata sulla volontà di cooperare e sulla fiducia reciproca, in cui si conta in quanto persone (ogni testa un voto), chiunque ha diritto di entrare come socio, e c'è un diverso meccanismo di accumulazione".

Sono stati presentati anche alcuni casi aziendali. Hanspeter Dejakum, responsabile marketing di Loacker (industria alimentare con fatturato 2012 di 269,4 milioni di euro, 35 per cento dei quali in Italia, 65 esportato in 100 Paesi del mondo), ha raccontato l'esperienza di una azienda nata nel 1925, che da generazioni ha incentrato lo sviluppo su territorio e famiglia e che superando l'approccio gerarchico-patriarcale ha cercato in un modello organizzativo "circolare" anziché piramidale. Michil Costa, proprietario dell'Hotel La Perla di Corvara, nelle Dolomiti altoatesine che sono patrimonio Unesco, ha presentato invece il business-case di un albergo di lusso, di proprietà familiare (5,8 milioni di euro di fatturato, 725.000 euro di utile), completamente orientato al bene comune, in cui "il lusso è e si fonda su tempo, spazio e tranquillità, reali caratteristiche del lusso di oggi, in un mondo che va di fretta, che è sovraffollato e non conosce più il silenzio".

A confronto anche il mondo bancario, tra i più criticati dell'attuale momento storico, con Marco Morganti, amministratore delegato di Banca Prossima (gruppo Intesa Sanpaolo, rivolta alle imprese sociali e alle comunità), e Alberto Lanzavecchia di Banca popolare Etica (che ne proprio statuto proclama l'"attenzione alle conseguenze non economiche delle azioni economiche"). La prima è un esempio di banca, ha detto Morganti, «se non etica, quanto meno specializzata in un sistema etico dell'economia: prende e presta soldi solo con il terzo settore (un mondo che riguarda 5,5 milioni di italiani e 300.000 realtà del Paese), offrendo un servizio mirato a interlocutori che la finanza tradizionale non considerava». Lanzavecchia ha sottolineato invece come Banca Etica, «che raccoglie oggi 600 milioni di euro che impiega finalizzandoli a progetti etici, e che si avvale del contributo di volontari, sia l'espressione di un sogno divenuto realtà, quello di raccogliere le energie di chi è disposto a rinunciare a un profitto per contribuire a un progetto sociale».



Larnaca

I RAGAZZI E LA VERGOGNA IL DOLORE (MUTO) CHE NON CAPIAMO Di Gustavo Pietropoli Charmet

Da Il Corriere della Sera del 16 novembre 2013

Forse non è aumentato il numero degli adolescenti in difficoltà, ma sicuramente è cambiato il motivo per il quale stentano a realizzare il percorso di crescita. Fino a qualche decennio fa gli adolescenti entravano in crisi perché non riuscivano a trovare una soluzione agli schiacciati sentimenti di colpa che li assalivano, attivati dall'incremento del desiderio sessuale e dalla difficoltà a gestire il nuovo bisogno di autonomia. Ora i ragazzi godono della libertà sessuale garantita dal nuovo modello educativo che tende a considerare la natura e il corpo innocenti e portatori di legittime esigenze. Ciò ha rarefatto i sentimenti di colpa che gli adolescenti devono elaborare nella gestione dell'eccitamento e del desiderio. Non si è però

ridotta la gravità del conflitto col proprio corpo investito da una nuova fonte di sofferenza.

Il linguaggio del corpo è ora innocente e spendibile ma ciò non comporta che esso possa essere accettato e festeggiato. A interferire con il delicato processo di appropriazione della nuova corporeità non sono più principi etici e valori religiosi, ma criteri estetici.

La paura di essere brutti, goffi, impresentabili ha preso il posto del timore di essere cattivi e portatori di desideri inaccettabili. La vergogna ha sostituito la colpa. L'orrore di essere prigioniero di un corpo incompatibile con gli ideali di bellezza prevalenti e condivisi costringe l'adolescente a vergognarsi di esporsi allo sguardo dei coetanei, crudeli giudici di ciò che avviene nel corso della sfilata nei corridoi della scuola ove si celebra il confronto e si avvera l'umiliazione e la mortificazione.



È importante che tutti noi genitori e insegnanti comprendiamo che non si tratta solo di scontate trasformazioni di mode e consumi, di linguaggi e riti, di colonna sonora e gestione del tempo libero. Le trasformazioni investono la relazione con la scuola, la famiglia, i valori, le regole, il sacro, la vita di coppia e la relazione col futuro. È perciò urgente costruire collettivamente una nuova «competenza» sul significato autentico delle condotte giovanili, che sostengano lo sforzo educativo degli adulti e garantiscano una maggiore intesa fra le due generazioni sia a casa che a scuola.

La vergogna provoca una sofferenza molto intensa e non è affatto semplice mitigarla; essa induce a scomparire dallo sguardo dall'altro e a ruminare progetti vendicativi delle umiliazioni patite. La vergogna è muta, non parla di sé se non attraverso comportamenti di ritiro sociale, di eremitaggio, di alterazione grave della condotta alimentare, di attacco al corpo, di esagerata devozione ai lavori forzati della palestra, di richieste improprie di interventi di chirurgia estetica.

Gli adolescenti ammutoliti dalla vergogna sono figli difficili per i loro genitori perché non raccontano l'incubo della loro prigionia in un corpo inaccettabile: protestano per il sopruso che subiscono di cui tacitamente incolpano i genitori, e nascondono loro per lungo tempo il senso dei rituali alimentari o ginnici o sociali ai quali sono costretti a dedicarsi inseguendo la bellezza inaccessibile.

I genitori possono però contribuire a mitigare il danno arrecato ai loro figli dall'intrusione nella loro mente di ideali crudeli di bellezza, di magrezza, di virilità, di successo sociale provenienti dalla società del narcisismo, dalla sottocultura estetica imposta dalla pubblicità e dalla subdola comunicazione virtuale. Possono erogare una tenera esperienza di valorizzazione della bellezza autentica del figlio valorizzando le sue possibilità di successo sociale e sentimentale ottenuto grazie alla bravura e alla competenza.

I ragazzi in crisi sanno che, nonostante tutto, è importante essere intelligenti, buoni e bravi nel proprio lavoro, ma devono fare i conti con il contesto socioculturale che li influenza istigandoli a inseguire ideali estetici in un contesto generale di catastrofe dei valori etici.

NOI NON ERAVAMO COSÌ, PERCIÒ NON LI CAPIAMO

Di Paolo Conti

Da Il Corriere della sera del 10 novembre 2013



sito neolitico

«Quando mi ritrovo davanti a genitori e ragazzi che si sono relazionalmente "persi", la prima misura che adotto è aiutare padri e madri ad aggiornare il loro ruolo: smetterla di sentirsi genitori dell'infanzia e gestire la nuova, inevitabile, enorme distanza antropologica, culturale e relazionale che si crea con l'adolescenza. E bisogna mettere subito nel conto che se prima, nell'infanzia, il genitore arrivava sempre e comunque "prima" di qualsiasi avvenimento, nell'adolescenza è fatalmente destinato al "dopo". Lì comincia per i ragazzi il lungo e faticoso viaggio verso il gruppo, la coppia, il collaudo della propria autonomia...».

Il professor Gustavo Pietropolli Charmet, psichiatra, psicoterapeuta dell'adolescenza, da trent'anni anima a Milano il Consultorio gratuito per adolescenti e genitori della cooperativa sociale «Minotauro». Quindi sa bene quanto sia complesso, come scriveva ieri il nostro vicedirettore Barbara Stefanelli nel suo editoriale, affrontare da genitori quell'«universo sconosciuto che è l'adolescenza inspiegabile» dei nostri giorni. I figli sembrano «stranieri, in casa».

Cosa può fare, professore, un genitore di fronte a ciò che può apparire un muro di silenzio?

«Prima di tutto non bisogna vivere il passaggio come se fosse una tragedia. Non c'è nulla di più accattivante che assistere alla fioritura adolescenziale di un figlio o di una figlia».

Però questo lavoro sembra sempre più duro e complicato. Proprio Barbara Stefanelli si chiede: «È stato così anche quando noi eravamo nella stanza del figlio?».

Qui il professore è molto netto: «Un genitore dei nostri giorni non può assolutamente ricorrere all'esperienza della propria adolescenza per affrontare il problema. È essenziale capirlo. Tutto è troppo, e rapidamente, cambiato per poter "lavorare" con quegli strumenti. Una giusta prospettiva educativa è, per i genitori, mettersi a cercare, a capire, senza presumere di sapere già. Cioè tentare di comprendere mode e culture. Anche proponendo domande dirette: "Ma quale valore attribuite all'abuso dell'alcol?", per fare un esempio. E poi studiare, documentarsi, analizzare».

In questi giorni le cronache dei giornali sono pieni di storie angoscianti, prima tra tutte la prostituzione all'alba dell'adolescenza...

«Indubbiamente sono frange, anche se molti genitori vivono nel terrore che tutto questo possa accadere ai propri figli. Ed è normale. Bisogna partire da una premessa. La sessualità degli adolescenti è uscita dall'etica. Nessun genitore pensa che la verginità dei propri figli sia un valore da tutelare. Semmai si augurano che il loro incontro con la sessualità avvenga serenamente e senza senso di colpa, in ambiente protetto, persino in casa per senso di



protezione. Però un adolescente di oggi non abbina necessariamente la sessualità alla costruzione di una relazione, di un amore, o allo stesso piacere»

Quindi di cosa si tratta?

«Può anche essere un semplice "collaudo" di se stessi e della corporeità. La verifica del proprio fascino, della capacità di sedurre. Insomma, del proprio potere. Ed è qui che deve concentrarsi il grosso lavoro educativo dei genitori e degli stessi insegnanti».

La domanda è sempre la stessa, ma inevitabile. Come può comportarsi un genitore?

«Mi ripeto, ma l'adulto deve studiare e capire. Per esempio sostituire alla vecchia morale sessuofobica una nuova etica affettiva. Oggi i ragazzi non vedono più i genitori come repressori. Non ne hanno più "paura". Per parlare chiaro: vogliono un padre e una madre competenti e informati con cui discutere, per esempio, sull'uso delle sostanze stupefacenti senza che qualcuno si metta a urlare chiamando il medico o un'ambulanza. E bisognerebbe anche evitare che i ragazzi possano sentirsi deprecabili agli occhi dei genitori. Quindi oggetto di sdegno, non più di punizioni. È quasi peggio».

Ma non si chiede troppo ai padri e alle madri di oggi?

«Un periodo di trasgressione, di sfida del limite, di fuga dall'autorità va gestito e messo nel conto».

Infine c'è il nodo della rete, della sessualità on line e degli incontri che magari si realizzano solo virtualmente...

«I genitori vedono la casa come un ambiente protetto. Invece, magari di là, nell'altra stanza, l'amata figlioletta si sta "prostituendo virtualmente" tra le quattro mura domestiche. È il frutto di una sottocultura prodotta dalla società fluida, dal narcisismo: abbiamo sostituito l'etica con l'estetica. Gli adolescenti di oggi quasi ignorano le angosce edipiche o la paura della castrazione. Conoscono solo la vergogna di non avere fascino. Infatti questo problema è alla base di tanti suicidi e di tanti disturbi alimentari. Ed è proprio qui che bisogna lavorare, puntando sulla "bellezza complessiva" della persona. Perché la vergogna di "non essere belli", nell'universo degli adolescenti di oggi, purtroppo, è una bruttissima bestia... ».



Porto di Kirenia

Trips and dreams

**DIARIO SULLA XIII PERIEGESI, CIPRO
2013 (TERZA PARTE)**

A cura di Nicoletta Onesti

Mercoledì 4 settembre - Invece dei siti archeologici oggi c'è un programma estemporaneo con gita in barca. Infatti la mattina abbiamo perso tempo con intoppo nel passare la frontiera verso la parte turca. I tre taxi che avevamo concordato ci lasciano al check-point di Ledras street. Attraversiamo e con tre macchine ci portano comodamente tutti all'hotel Club Z, nei pressi di Kyrenia. C'è il giardino e la piscina, siamo sul versante nord dell'isola, più fresco e ventilato. Primo obiettivo, dopo un bagno: visita al castello, dai cui spalti si ammira il mare. Dentro la fortezza c'è un piccolo museo con reperti

preistorici, ma soprattutto lo scafo ben conservato di una nave mercantile del V secolo a.C., recuperata dagli archeologi subacquei.

Giovedì 5 settembre - La mattina arriva puntuale il pulmino noleggiato. L'autista è un turco sorridente, piccolo e tozzo che si chiama Murat, soprannominato "Metro cubo". Andiamo subito lungo mare verso ovest, verso Morphou. Ci fermiamo alla chiesa di San Mamas, un santo della chiesa orientale che è rappresentato nell'iconografia sempre a cavallo di un leone. Secondo la leggenda agiografica aveva infatti ammansito un leone. Il sarcofago di marmo del santo è inglobato nel muro nord della chiesa, costruito volutamente proprio sopra alla tomba. Io cerco un caffè, e lo trovo da un omino che in un suo stambugio stava facendo il caffè turco in un pentolino. Non vuole assolutamente esser pagato e lo ringrazio caldamente. Lì vicino c'è un museo che raccoglie i ritrovamenti provenienti dagli scavi di Soli (Σόλοι) e Vouni (Βουνι).

A Soli si ammira una grandissima basilica paleocristiana con splendidi pavimenti a mosaico del V secolo d.C. All'entrata del sito la moglie del custode che dà i biglietti mi regala un limone, dopo che avevo espresso un certo desiderio di agrumi. L'antico teatro fu smantellato quasi tutto alla fine dell'Ottocento. Siamo in vista del mare, ma non molto vicini; mentre a Vouni, un po' più a ovest, ci troviamo in alto quasi sulla riva. Qui si visita un bellissimo 'palazzo' dell'epoca in cui Cipro era sotto il dominio persiano (credo il V sec. a.C.). La luce è fantastica e il panorama include una grande striscia di mare sottostante, color blu profondo. In cima c'è un belvedere, da cui si ammira anche l'entroterra collinoso, segnato dai terrazzamenti di antiche cave di rame. Scendiamo alla spiaggia, dove troviamo una taverna su palafitte, dal pavimento di assi di legno entrano gli spruzzi delle onde. Siamo quasi soli, il luogo è piacevolmente tranquillo, sebbene ventoso. Zerbetto non perde occasione per buttarsi in mare, ma



l'acqua non mi attira: a riva è troppo intorbidita dalle ondate. Siamo molto vicini alla 'Green line', la striscia di frontiera sorvegliata dall'Onu, e incontriamo posti di polizia.

Lunga trasferta verso Salamis sulla costa orientale. Perdiamo il bivio per Enkomi e attraversiamo Famagosta. Infine arriviamo al nostro albergo Sky Venus nei pressi di Salamis. È un gigantesco albergo pieno di russi e di polacchi e in siamo ospiti dei Bergamini, con un faraonico terrazzo, grande come tutta la stanza e più. Si organizza dunque un raduno all'aria aperta con sedie e chaiselongues, Isa ha portato i dolci, e infine si spengono le luci per ammirare le stelle. Non c'è inquinamento luminoso e si vede la Via Lattea!

Venerdì 6 settembre - Bellissima scorribanda panoramica fino in cima alla penisola di Karpaz (Karpasia). Qui il paesaggio è più naturale, ci sono molte meno costruzioni, e lo scenario sul mare quasi selvaggio. Il vento soffia da nord, la costa sud è al riparo sottovento e il mare calmissimo. A sinistra, cioè verso nord, si comincia a delineare all'orizzonte l'ombra del continente, cioè la costa meridionale della Turchia. Proprio sulla punta si vedono infine i due mari che si toccano e si mescolano. Siamo molto vicini anche alla Siria e di fronte all'antica Ugarit. Sulla punta ci sono grotte con tracce di insediamento neolitico. All'andata ci eravamo fermati a vedere la basilica di Agios Filon, in riva al mare. Queste chiese medievali in territorio mussulmano non sono più vive, sono trattate come vestigia museificate di culture ormai trapassate. Vicino alla punta avevamo visto anche il santuario di S. Andrea Apostolo, dove tuttora si recano in pellegrinaggio gli ortodossi. È una chiesa bizantina che racchiude icone, ma il luogo è ridotto in uno stato di penoso degrado, nonostante le cure del sagrestano ortodosso. I ciuchini bradi e inselvaticiti che avevamo incontrato per la strada arrivano fin qui, e cercano da mangiare attorno ai visitatori; vagano anche fra le bancarelle di un mercatino di souvenir per i pellegrini. Noi gli avevamo già dato un po' di biscotti.

Al ritorno dalla punta della lunga penisola ci fermiamo ad ammirare una spiaggia incantevole, nota come 'Golden beach'. Scendiamo di corsa per precipitarsi in mare. Il mare è caldo e limpido, nonostante il fondo sabbioso l'acqua è trasparentissima e azzurra proprio color acquamarina. C'è pochissima gente, il paesaggio è paradisiaco. La sabbia dorata è fine e calda, ma soprattutto "canta" a ogni passo: infatti quando si affonda il piede, la sabbia emette un suono come di violino. Un granchietto ha scavato sulla riva un suo buco nella sabbia, da cui si affaccia curioso. La tartarughe caretta-caretta però non le abbiamo viste. Dopo essersi rosolati ben bene al sole saliamo su a mangiare il pesce alla brace. La nostra bella tavolata è al fresco fra gli olivi mossi dalla brezza.

Prima di rientrare in albergo andiamo a visitare gli scavi della bellissima Salamis, una città di enorme estensione, che include terme romane, statue, teatro, basiliche, templi e svariati altri monumenti; sono bellissimi nella luce calda della sera. In viaggio avevamo fatto molte letture su Afrodite e Adone, sulla prostituzione sacra, su Pafos e Astarte, con le nostre incredibili discussioni condite da risate e barzellette.

Sabato 7 settembre - La mattinata la passiamo a Famagosta, dove morì tragicamente (scorticato dai Turchi) l'ammiraglio veneto Marc'Antonio Bragadin. Il nome è la deformazione italiana del greco Ἀμμόχωστος 'sepolta nella sabbia' perché la città fu fondata in un'insenatura sabbiosa. La navetta dell'albergo ci lascia in città, vicino a un orrendo monumento di bronzo, e cominciamo la visita a piedi. La bella maestosa cattedrale trecentesca è in puro stile gotico francese, tanto che da dentro potrebbe sembrare di essere in una città transalpina, se non fosse che si cammina scalzi sui tappeti dato che la chiesa è stata trasformata in moschea. Vediamo anche i bastioni veneziani, la cosiddetta torre di Otello (quello di Shakespeare, per intenderci), discutiamo a lungo di gelosia e del confine tra pathos amoroso e follia e da ultimo finiamo in una famosissima pasticceria turca, sopraffina, dove ci abbuffiamo di pasticcini di una bontà incredibile. Si chiama Petek Pastahanesi. Che ne dice Giorgio che gioca sempre con le lingue, e si diverte a inventare le parole in turco maccheronico? La sua giocosa poliglossia ci ha felicemente accompagnato per tutta la periegesi.

Partiamo per Larnaca costeggiando il sito di Enkomi, e poi passano la frontiera in direzione sud poco prima di Pyla. Larnaca ci appare una simpatica cittadina. Andiamo a cena da Dionysos davanti alla spiaggia; due locali più in là imperversa la musica turca con la danza del ventre.

Domenica 8 settembre - Ci precipitiamo tutti a visitare la chiesa di S. Lazzaro, che la domenica mattina diffonde un rasserenante suono di campane. Si tratta proprio di Lazzaro quello che fu resuscitato, e il suo sarcofago di pietra si trova nella cripta; ma è impossibile scendere, la chiesa è gremita di gente, la funzione religiosa è in pieno svolgimento. Il pope canta, tutti si fanno il segno della croce. Il volo delle Cyprus Airways va diretto su Atene, dove non possiamo esimerci dalla classica passeggiata del pomeriggio ad Atene. Sgranchendosi le gambe attorno all'acropoli arriviamo davanti all'Areopago. Ci arrampichiamo sulla roccia rosata, levigata dal tempo ma pur sempre molto dura e un po' scivolosa. Da lassù, benché non sia molto in alto, si vede già il mare. Improvvisiamo un processo ad Oreste in piena regola. Io e Primo stiamo dalla parte delle Erinni, Riccardo invece difende l'imputato. Ognuno parla a turno. L'ora dorata, la brezza da nord, la visione sospesa dell'acropoli e della Pnice, tutto il panorama di alture verdi circondate dalla grande città ci comunicano una sensazione meravigliosa. È sempre la stessa storia: ogni palmo di terra della Grecia è carico di significato, e si sente. Il lunedì 9 si parte e anche quest'anno la Periegesi è finita. La scelta di Cipro ci ha portato in luoghi molto interessanti, insoliti come Cipro nord, e siamo riusciti come sempre a intrecciare scoperte e interessi di vario tipo tra discussioni passionante, scherzi e risate.



Fatti della vita



Margherita, Cloe è nata Mercoledì 6 Novembre e ogni nuovo giorno ci riempie il cuore di una tenerezza infinita. Margherita è' una bimba dolcissima, che voleva fortemente venire al mondo ed ha scelto noi come suoi genitori. Noi l'abbiamo entrambi molto desiderata, e adesso partiamo insieme per un grande viaggio!

Laila & Gianluca



OBAMA AL MEMORIAL PER MANDELA: "CI HA INSEGNATO IL POTERE DELLE AZIONI, MA ANCHE DELLE IDEE"

Il testo integrale del discorso tenuto dal presidente Usa alla cerimonia commemorativa per l'eroe antiapartheid sudafricano

Da La Repubblica del 10 dicembre 2013

Graça Machel e alla famiglia Mandela; al presidente Zuma e ai membri del governo; ai capi di Stato e di governo, passati e presenti; agli illustri ospiti voglio dire che è un grandissimo onore trovarmi qui con voi oggi a onorare una vita diversa da qualsiasi altra.

Al popolo sudafricano - di ogni razza ed estrazione sociale - il mondo intero dice grazie per aver condiviso Nelson Mandela con noi tutti. La sua lotta è stata la vostra lotta. Il suo trionfo è stato il vostro trionfo. La vostra dignità e la vostra speranza si sono espresse al meglio nella sua vita, e la vostra libertà e la vostra democrazia sono l'apprezzata eredità che egli ha lasciato.

È difficile fare l'elogio di qualsiasi uomo, racchiudere nelle parole

non soltanto i fatti e le date che ne hanno segnato la vita, ma la verità fondamentale e intima di quella persona, le sue gioie profonde e i suoi dolori; i momenti di pace e le qualità che ne hanno illuminato l'anima. Quanto maggiormente è difficile farlo nel caso di un gigante della storia, che ha messo una nazione intera in marcia verso la giustizia e così facendo ha messo in marcia miliardi di persone in tutto il mondo!

Nato durante la Prima guerra mondiale, molto lontano dai corridoi del potere, dopo un'infanzia trascorsa a fare il pastore di bestiame e a imparare dagli anziani della sua tribù Thembu, Madiba sarebbe emerso come l'ultimo grande liberatore del XX secolo. Come Gandhi, egli avrebbe guidato un movimento di resistenza, un movimento che agli esordi aveva ben poche prospettive di successo. Come King, egli avrebbe dato voce forte e potente alle richieste degli oppressi e alla necessità morale di giustizia razziale. Avrebbe affrontato una prigionia disumana, iniziata all'epoca di Kennedy e Krusciov e conclusasi nel periodo finale della Guerra Fredda. Uscendo dalla prigione, senza la forza delle armi, al pari di Lincoln avrebbe unificato il paese proprio mentre esso rischiava di lacerarsi. Come i padri fondatori dell'America, egli avrebbe dato vita a un ordine costituzionale per difendere la libertà a vantaggio delle generazioni successive, assumendosi un impegno nei confronti della democrazia e della legalità ratificato in seguito non soltanto dalla sua elezione, ma dalla sua volontà di abbandonare il suo mandato.

Tenuto conto della sua incredibile vita e dell'adorazione che si è guadagnato così meritatamente, si sarebbe tentati di ricordare Nelson Mandela come un'icona, sorridente e serena, distaccata dalle occupazioni ordinarie di uomini comuni. Ma Madiba stesso si è sempre opposto strenuamente a questo ritratto senza vita. Al contrario, egli ha sempre insistito per condividere con noi i suoi dubbi e i suoi timori; i suoi errori di valutazione insieme alle sue



vittorie. "Non sono un santo" diceva, "a meno che non si pensi che un santo è un peccatore che continua a mettersi alla prova".

È proprio perché egli riusciva ad ammettere di non essere perfetto - e perché sapeva essere così pieno di buon'umore, addirittura di furbizia, malgrado il pesante fardello che trasportava - che noi lo abbiamo amato. Non era un busto di marmo. Era un uomo fatto di carne e di sangue, un figlio e un padre e un amico. Ecco perché abbiamo appreso così tante cose da lui. Ecco perché possiamo apprendere ancora molte altre da lui. Perché niente di ciò che egli è riuscito a raggiungere era scontato. Nell'arco della sua vita abbiamo visto un uomo guadagnarsi un posto nella storia lottando, con avvedutezza, persistenza e fede. Egli ci dice che cosa è possibile non soltanto nelle pagine di polverosi libri di storia, ma anche nelle nostre stesse vite.

Mandela ci ha dimostrato tutto il potere dell'azione, dell'assumersi dei rischi nell'interesse degli ideali. Forse Madiba aveva ragione quando diceva di aver ereditato da suo padre un fiero spirito di ribellione e un tenace senso di giustizia. Di sicuro, egli ha condiviso con milioni di neri e di sudafricani di colore tutta la rabbia scaturita da migliaia di offese, migliaia di umiliazioni, migliaia di momenti da non ricordare, e il desiderio di lottare contro il sistema che imprigionava il mio popolo.

Ma al pari di altri giganti facenti parte da subito dell'Anc - Sisulu e Tambo - Madiba ha saputo tenere a freno e domare la sua rabbia. Ha incanalato il suo desiderio di combattere in un'organizzazione, in piattaforme e strategie operative, così che gli uomini e le donne potessero prendere le difese della loro stessa dignità. Oltre a ciò egli ha accettato le conseguenze delle proprie azioni, sapendo che tenere testa agli interessi dei potenti e alle ingiustizie comporta un prezzo da pagare. "Io ho combattuto contro il dominio dei bianchi e ho combattuto contro il dominio dei neri", disse durante il suo processo del 1964. "Ho accarezzato e nutrito l'ideale di una società libera e democratica, nella quale tutti possano vivere in armonia e con pari opportunità. È un ideale per il quale spero di vivere e che spero di raggiungere. Ma se ce ne sarà bisogno, questo è un ideale per il quale sono disposto a dare la mia vita". Mandela ci ha insegnato il potere dell'azione, ma anche delle idee; l'importanza della ragione e delle giuste argomentazioni; la necessità di studiare non soltanto coloro con i quali vai d'accordo, ma anche coloro con i quali non vai d'accordo. Mandela ha capito che le idee non possono essere imprigionate tra le mura di un carcere, né messe a tacere dalla pallottola di un cecchino. Egli ha trasformato il suo processo nella denuncia dell'apartheid grazie alla sua eloquenza e alla sua passione, ma anche grazie ai suoi studi e alla sua formazione di avvocato. Ha trascorso i decenni passati in prigione a rendere più affilati i suoi ragionamenti, ma anche a diffondere la sua sete di sapere agli altri del movimento. E ha appreso la lingua e le usanze dei suoi oppressori, così da poter riuscire meglio un giorno a comunicare loro in che modo la loro libertà dipendesse dalla sua.

Mandela ha dimostrato che l'azione e le idee non bastano. A prescindere da quanto siano giuste, devono essere incise all'interno di leggi e istituzioni. Era un uomo pratico, che metteva alla prova i suoi principi rispetto alla dura apparenza delle circostanze e della storia. Era intransigente per ciò che concerne i principi di fondo, ed è per questo che ha potuto respingere seccamente le offerte di libertà condizionata, ricordando al regime dell'apartheid che i prigionieri non possono stipulare contratti. Ma come ha dimostrato in scrupolosi negoziati per trasferire il potere e redigere nuove leggi, non aveva paura di scendere a compromessi per il bene di un obiettivo superiore. E poiché non è stato soltanto un leader di un movimento, ma un abile politico, questa democrazia multirazziale si meritava la Costituzione che è stata messa a punto; fedele alla sua visione delle leggi che proteggono i diritti delle minoranze come pure quelli della maggioranza, e la preziosa libertà di ogni sudafricano.

Infine, Mandela ha compreso lo spirito umano e come esso sia legato a quello di tutti. C'è una parola in Sudafrica, Ubuntu, che descrive e condensa questo suo immenso dono: egli ha saputo vedere che siamo tutti legati gli uni agli altri in modi invisibili e che sfuggono allo sguardo; che esiste unione nel genere umano; che possiamo conseguire il nostro pieno successo condividendolo con gli altri e prendendoci cura di chi abbiamo attorno. Non possiamo sapere quanto di ciò fosse già innato in lui, o quanto si sia plasmato e forgiato nella sua buia cella solitaria. Ma ne ricordiamo i gesti, piccoli e grandi, come presentare i suoi carcerieri come ospiti d'onore alla sua cerimonia di insediamento come presidente; scendere in campo indossando l'uniforme degli Springbok; aver trasformato una tragedia della sua famiglia nell'invito a lottare contro l'Hiv/Aids. Questi suoi gesti piccoli e grandi hanno svelato tutta la sua profonda empatia e comprensione. Egli non soltanto ha incarnato l'Ubuntu, il senso di umanità. Ha insegnato a milioni di persone a trovare dentro di sé quella stessa verità. C'è stato bisogno di un uomo come Madiba per liberare non soltanto il carcerato, ma anche il carceriere; per dimostrare che ci si deve fidare degli altri così che gli altri si fidino di te; per insegnare che riconciliarsi non significa ignorare un passato crudele, ma che riconciliarsi è un mezzo per opporre a quel crudele passato l'inclusione, la generosità e la verità. Ha cambiato le leggi, ma anche i cuori.

Per il popolo sudafricano, per coloro che egli ha ispirato in tutto il pianeta, il trapasso di Madiba è giustamente motivo di lutto, e occasione per celebrarne la vita eroica, ma io credo che la sua morte debba anche invogliare ciascuno di noi a un'autoriflessione. Con onestà, e indipendentemente dalla nostra posizione o dalle circostanze della nostra vita, dobbiamo chiederci: quanto bene ho applicato queste lezioni nella mia stessa vita? Questa è una domanda che io rivolgo a me stesso, come uomo e come presidente. Sappiamo che come il Sudafrica anche gli Stati Uniti hanno dovuto superare secoli di oppressione razziale. Come è stato vero qui, ci sono voluti i sacrifici di un numero incalcolabile di persone, note e ignote, per vedere l'alba di un giorno nuovo. Michelle e io abbiamo beneficiato di quella lotta. Ma in America e in Sudafrica, e in molti paesi di tutto il pianeta, non possiamo permettere che il progresso oscuro il fatto che il nostro compito non può dirsi concluso. Le lotte che puntano alla vittoria dell'eguaglianza e al suffragio universale possono non essere caratterizzate da quella stessa drammaticità e limpidezza morale di quelle combattute in precedenza, ma non per questo sono meno importanti. Perché ancora oggi in tutto il mondo vediamo bambini patire la fame e soffrire per le malattie, vediamo scuole fatiscenti e scarse prospettive per il futuro. Ancora oggi in tutto il mondo uomini e donne sono messi in prigione per le loro idee politiche e sono perseguitati per il loro aspetto fisico, per la loro pratica devozionale, per la persona che amano.



Anche noi dobbiamo agire per il bene della giustizia. Anche noi dobbiamo agire perché la pace prevalga. Troppi di noi sono pronti ad abbracciare con gioia l'eredità di Madiba della riconciliazione razziale ma oppongono una strenua resistenza a riforme anche modeste che potrebbero porre fine alla povertà cronica e alle crescenti ineguaglianze. Ci sono troppi leader che si dichiarano solidali con la lotta di Madiba per la libertà, ma che non tollerano il dissenso dei loro stessi popoli. E ci sono troppi di noi che ancora restano in disparte, comodamente compiacenti o cinici quando dovrebbero far ascoltare la loro voce.

Non esistono facili soluzioni per i problemi con i quali siamo alle prese oggi: come promuovere l'eguaglianza e la giustizia, come affermare la libertà e i diritti umani; come porre fine ai conflitti e alle guerre settarie. Ma neppure per quel bambino di Qunu c'erano facili risposte. Nelson Mandela ci rammenta che ogni cosa può sembrare impossibile finché non la si realizza. Il Sudafrica ci dimostra che questa è la verità. Il Sudafrica ci mostra che possiamo cambiare. Noi possiamo scegliere di vivere in un mondo non definito dalle nostre differenze, ma dalle nostre comuni speranze. Possiamo scegliere un mondo definito non dal conflitto, ma dalla pace, dalla giustizia, dalle pari opportunità.

Non vedremo mai altri Nelson Mandela. Ma permettetemi di dire ai giovani africani e ai giovani di tutto il mondo che voi potete fare vostre le lotte e le conquiste della sua vita. Oltre trenta anni fa, quando ero ancora uno studente, appresi chi era Madiba e quali fossero i conflitti della sua terra. Conoscerlo scosse qualcosa dentro di me, nel profondo. Mi risvegliò e mi mise in grado di far fronte alle mie responsabilità nei confronti degli altri e di me stesso, e mi avviò lungo la strada che mi avrebbe portato dove mi trovo oggi. Se da un lato so che non riuscirò a eguagliare l'esempio di Madiba, dall'altro so che egli vuole che io voglia migliorare. Egli fa appello a ciò che di meglio c'è dentro di noi. Quando questo grande liberatore sarà sepolto per riposare in pace; quando saremo ritornati nelle nostre città e nei nostri villaggi e avremo ripreso le nostre routine quotidiane, proviamo a cercare dentro di noi, nel profondo di noi stessi, la sua grande forza, la sua grandezza d'animo. E quando la notte si farà scura, quando l'ingiustizia renderà pesante i nostri cuori, o quando i nostri piani ben delineati ci sembreranno irraggiungibili, pensiamo a Madiba, pensiamo alle parole che nelle quattro mura della sua cella gli arregarono tanto conforto: "Non importa quanto stretto sia il passaggio, quanto piena di castighi la vita: io sono il padrone del mio destino; io sono il capitano della mia anima".

Che grande anima è stata. Ci mancherà moltissimo. Che Dio benedica Nelson Mandela e il popolo sudafricano.
(Traduzione di Anna Bissanti)



Vuni

L'ossigeno desidera idrogeno
il mare le nuvole
il vento la sua musica.
Giovani quark innamorati
si riversano a sciami
su campi di leptoni fioriti.
E particelle gemellate
affluenti fratelli
sognano amore.
Armonia
piacere
bellezza
le scialuppe cui aggrapparsi
per non scivolare nel gorgo.
Legioni di cellule
vincolate a un'attività incessante
perché lo spettacolo

Poesis

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

Cosmo innamorato

Una virgola nel buio, la Via Lattea.
Attorno, cento miliardi di galassie già svelate.
E, nelle pieghe desolate del cosmo,
astri solitari danzano in eterno.
Tutti gli inquilini del tempo
– multiformi creature misteriose
animali dotati di coscienza
bestie feroci
protozoi, virus, ectoplasmii,
felci, alberi e spugne –
qui sul pianeta azzurro
o a distanze inimmaginabili
vivono ricamando
il loro destino d'amore.



– l'emozione –
non abbia fine.
Fa orrore un esilio perpetuo.
In ogni angolo dell'universo,
gli esseri viventi eludono le catene
la calamita del nulla.
Forse per atavico impulso
a spartirsi il fardello,
atomi si aggregano
rocce si fondono
nebulose s'abbracciano
mani s'intrecciano.
Corpi si cercano.

L'almanacco dei sogni

Se Eros immaginasse
quanto è umiliante
assistere alla propria rovina,
e si sforzasse di alimentare
quella fiammella di nobiltà
che cova in ognuno di noi,
potrebbe scortare le donne
sino alle sorgenti
del femminile
e indicare agli uomini
la rotta per la dignità.
Se Eros rammentasse
che i sublimi tesori artistici d'Occidente
sono affiorati proprio dalle profondità oceaniche
dell'Amore,
scenderebbe subito nell'agone dell'esistenza
per scongiurare l'imminente rischio
che il più prezioso carico
mai trasportato
su questa precaria zattera
fatta di acqua aria terra e fuoco
venga travolto nel maremoto
di una seconda Atlantide.
Se Eros afferrasse
com'è più complicato amarsi
mentre l'universo ci parla e pulsa e grida e fugge,
se Eros percepisse
fino a che punto il suo intervento è urgente
prima che tutto crolli sotto la barbarie dell'usura,
prima che le nostre menti vengano oscurate,
i nostri corpi trucidati
e un così numinoso splendore bandito dalla storia,
se Eros ci ascoltasse,
prima che la morte
ci strappi la voce,
se Eros considerasse
quante polle d'amore segreto
cristallizzato
puro
attendono,
sepolte sotto cumuli di pattume,
melodie mute,
giacimenti di voluttà inesplorata,
riverberi interiori
intrappolati nei buchi neri del Fato,
ecco, se Eros sfogliasse
le pagine dei nostri sogni,
se Eros sapesse
con quanta disperazione
l'abbiamo pregato



supplicato
implorato
allora
mosso a compassione
tornerebbe qui
portandoci una manciata di luce
esoterica
e il buio
magari
arretrerebbe
sconfitto.
Dopo il big crunch
un altro big bang:
questo il respiro cosmico
diastole
e sistole
del cuore universale.
Che imploda dunque
la nostra società agonizzante.
Una fiammata catartica.
E da quel gran fragore
nascerà forse una nuova stirpe
di *eroi*.

Lidia Sella

Witz e Giochi

per sorridere un po'

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

