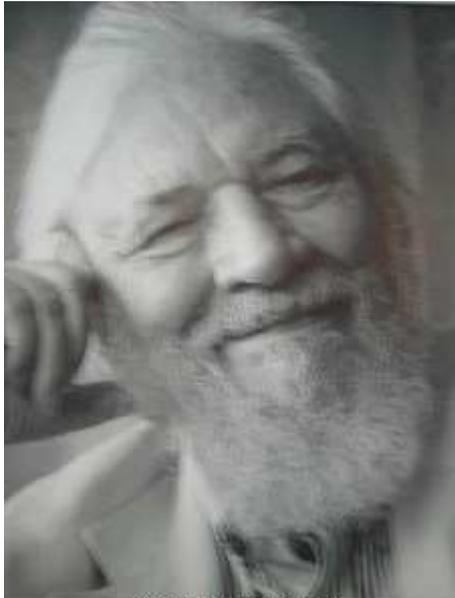




# CSTG-Newsletter n.91 gennaio 14

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



Claudio Naranjo

<b>Edit</b>	<b>1</b>
<b>Topic</b>	<b>3</b>
<b>Scuola e dintorni</b>	<b>8</b>
<b>Eventi</b>	<b>16</b>
<b>Dare Corpo</b>	<b>18</b>
<b>Segnalazioni</b>	<b>21</b>
<b>Perls's pearls</b>	<b>24</b>
<b>Risonanze</b>	<b>24</b>
<b>Visti e letti</b>	<b>25</b>
<b>Da giornali e riviste</b>	<b>26</b>
<b>Trips and dreams</b>	<b>29</b>
<b>Poiesis</b>	<b>30</b>
<b>Witz e Giochi</b>	<b>31</b>

## **Edit**

Un AUGURIO di "Buon inizio" con il n. 91 della nostra NL che vi inoltriamo con un certo ritardo a causa della Befana che ci ha distratti un po' nell'attesa di trovare in fondo alla calza qualche indizio propizio per il nuovo anno.

Come *topic* ho pensato di dare spazio alla sintesi dalla Tesi di fine corso di Counseling di Giovanni Racaniello su: **La meditazione nel counselling come supporto all'inshigt intrapersonale, interpersonale e transpersonale**. Confesso di essere stato in dubbio sulla opportunità o meno di riportare questo contributo che, riconosco, ho molto apprezzato sia per la forma che per la chiarezza nel riportarne i contenuti (coerentemente in linea con l'insegnamento di Claudio Naranjo per come si esprime, in particolare, ne' "La via del silenzio e la via delle parole", Astrolabio Ed.). Ho tuttavia deciso di concedermi un atto di "spudoratezza" di cui vado fiero: aver accolto un contributo da parte di un counselor nella NL della nostra scuola che nasce come scuola di psicoterapia, e che, in più, tocca due tabu' nel campo di questa disciplina:

- quello di parlare di "amore" che, riportando Naranjo: *il termine Amore viene evitato nel dibattito psicologico, date le sue aspirazioni scientifiche, ed ha sempre tendenzialmente evitato il soggettivo rifuggendo da ciò che era pre-scientifico, preferendo parlare di cose come "rinforzo emozionale positivo" ed "impulsi erotici sublimati"...* ed aggiunge: "...penso che la pratica della psicoterapia trarrebbe vantaggio da un riconoscimento esplicito dell'Amore come un aspetto della salute inseparabile dalla consapevolezza e dalla spontaneità...".
- E, a proposito delle componenti della pratica meditativa, di alludere alla *Presenza mentale - Inclinazione al divino*. Riguardo a quest'ultima si precisa come "la *presenza mentale*, che è una pratica dell'attenzione, momento per momento, per lo sviluppo della consapevolezza, ci permette di prendere atto della nostra frammentarietà e dell'incoscienza attiva dell'Io che porta a farci vivere con l'illusione della separazione dal tutto. Pertanto, possiamo dire che la consapevolezza è un antidoto all'incoscienza e coltivando il contatto con l'esperienza immediata del qui e ora questo ci porta al di là dell'inerzia psichica dell'Io. Lo stesso possiamo dire per l'*Inclinazione al divino*, o l'evocazione del sacro, o l'immaginazione creativa, anche loro antidoti per l'Io. Nell'attività frammentata dell'Io possiamo dire che c'è la perdita di significato, la perdita di valore. Il recupero dell'orizzonte sacro può dare una prospettiva più ampia al senso della propria esistenza, e questo può essere molto da aiuto per un uscire dall'inerzia psichica di un Io separato e cinico, che come automa non fa posto a quello che è il mistero dell'esistenza". Sappiamo che anche Gregory Bateson ha definito "sacro" (dalla radice sanscrita "sac" che allude al recidere, da cui recinto, come il temenos che indica lo spazio del tempio). Uno spazio quindi "ritagliato" dallo spazio ordinario e che indicava anche lo spazio dedicato all'autoascolto e a quella "ricerca del sé" nella quale la ricerca psicologica ed il "fare anima", per usare una espressione cara a Hillman, non sono in fondo distinguibili. Ringraziamo quindi Giovanni che, proprio stamani, è partito per l'India per approfondire le sue conoscenze su questi territori ... che non sono solo geografici.

Abbiamo dovuto dilazionare l'appuntamento con **Gianni Francesetti** ripromettendoci che *quod differtur non aufertur!!!*



**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. Le date sono già disponibili con inizio a febbraio. Coloro che sono interessati chiedano informazioni in Segreteria dal momento che il numero dei posti è limitato.

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** la cui serata di presentazione si terrà il 12 febbraio alle ore 21
- Una Giornata sulla **"La dissociazione v/k"** tenuta da **Donatella De Marinis** che si svolgerà il 19 gennaio 2014
- L'avvio di **Ciclo di incontri** nel 2014 sugli aspetti relazionali e comunicazionali

L'appuntamento con la **Cena di Autore**, facendo seguito a quella con Giulio Guidorizzi e con Lidia Sella prevede l'incontro con lo storico e politologo Giorgio Galli.

Riguardo al **rinnovo dell'assetto societario del CSTG** che preveda anche un azionariato allargato a Collaboratori, Docenti ed Ex-allievi si comunica che entro gennaio verrà fissata la formale costituzione della SRL dal notaio. Coloro che fossero interessati ad avere maggiori informazioni possono chiederle indirizzandosi a: [amministrazione@cstg.it](mailto:amministrazione@cstg.it).

**Sono iniziate le lezioni del primo anno sia dei corsi in psicoterapia** (con un numero di allievi decisamente più consistente dell'anno scorso) **che di counseling**. Le iscrizioni sono estese a tutto gennaio.

**Riguardo alle sedi decentrate**, riprenderà il lavoro teso a 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.

Il Simposio su **"Claudio Naranjo: la dimensione dell'unica ricerca"** tenutosi a Madrid dal 13 al 15 gennaio ed al quale ho avuto modo di partecipare dando un contributo su "lo spirito dionisiaco" è stato a dir poco (restando in tema di spudoratezza ...) straordinario. Mi riservo di riportare alcuni dei contributi emersi, ma segnalo che buona parte del congresso sarà disponibile sul sito [www.uilweb.tv](http://www.uilweb.tv).

Sono a disposizione le date dei **Gruppi di terapia** che, lo ricordiamo, sono aperti anche a clienti esterni, e dei 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. Entro febbraio scadono le condizioni di favore per l'iscrizione. Richiamiamo quindi coloro che sono interessati a contattare la segreteria al più presto.

Riguardo alle iniziative in collaborazione con Orthos, si è completato positivamente il Modulo n. XXV con la partecipazione di allievi, sia della psicoterapia che del counseling. Il prossimo partirà il 17 febbraio e terminerà il 9 marzo. Per rispondere a maggiori richieste che ci vengono sia 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 il programma della Piccola Periegesi in terra di Sicilia. In occasione del viaggio verrà anche promossa una giornata di studio su *"Oreste e il matricidio"* dal momento che il ciclo della Oresteia sarà oggetto delle rappresentazioni di dramma antico a Siracusa per quest'anno.

Come corredo fotografico, un fritto misto di Noceto in edizione invernale, il capodanno con la partecipazione di una trentina di amici e colleghi del SAT (ben visibile il nostro Vincenzo che ringrazio per la meditazione augurale per il 2014), immagini del rifacimento dell'atelier di Noceto, immagini dal Congresso di Madrid (con una immagine della toccante "meditazione interpersonale" che ha coinvolto i 500 congressisti venuti da diverse parti del mondo) e la muraglia cinese, grazie alle immagini inviateci da Giovanni, figlio della nostra Carla Morlacchi che ringraziamo.

Grazie e buona lettura

*Riccardo Zerbetto e lo Staff della Scuola*



brume del mattino

## Topic

### LA MEDITAZIONE NEL COUNSELLING COME SUPPORTO ALL'INSHIGT INTRAPERSONALE, INTERPERSONALE E TRANSPERSONALE

Estratto dalla tesi di fine corso di Counselling -  
di Giovanni Racaniello

Relatore: Prof. Riccardo Zerbetto

Questa tesi nasce dalla mia personale esperienza con la pratica meditativa e dall'averla utilizzata nelle mie sperimentazioni di counselling e nella mia pratica di Insegnamento dello Yoga.

E' doveroso premettere che quando si parla di meditazione subito ci si ritrova di fronte ad un insieme di definizioni che traggono spunto da

diverse tradizioni filosofiche, e da una confusione concettuale, così come da un insieme di fantasie che la collettività proietta sulla pratica meditativa. Spesso il termine meditazione evoca nell'immaginario comune un alone di religiosità, nel senso più stretto del termine. In verità, per abbracciare ed unificare la molteplicità delle sue dimensioni, la meditazione va considerata come qualcosa di libero da qualsivoglia presupposto culturale, religioso o spirituale, benché nelle sue diverse tecniche da queste ultime ne trae origine. Il termine 'Divino' qui usato va inteso come l'ineffabile mistero dell'esistenza, qualcosa che evoca il piano dell'invisibile, o del metafisico, che va oltre il noto e l'ignoto, e che a mio parere può aiutare a sviluppare quell'attitudine alla fiducia nell'incertezza insita nell'esistere pienamente.

Quando cominciai a praticare la mia prima tecnica meditativa mi accorsi di quanto fosse potente, benefica e rilassante. Si trattava di una tecnica di meditazione attiva: per la prima metà del processo muovevo il corpo scuotendolo e, facendomi guidare dal respiro, rilasciavo tensioni psicofisiche dando vita a delle catarsi più o meno intense; nella seconda metà del processo rimanevo seduto in silenzio, nella modalità tipica degli orientali, nella tipica posa dei meditanti detta 'siddhasana'<sup>1</sup>, con uno sguardo equanime e testimoniante di quello che mi attraversava. Man mano che praticavo, di giorno in giorno e sperimentando anche altre tecniche, capii che in fondo la pratica stessa raggiungeva l'obiettivo insito nella meditazione, che si può intendere come una sospensione delle attività dell'ego condizionato per entrare in uno spazio vuoto, che non è propriamente vuoto, è semplicemente l'eterno, immutabile, impassibile ed imperscrutabile assoluto che fa da sfondo alla variabilità delle possibili forme. Qui compresi che si trattava di sperimentare la fine, o meglio il ridimensionamento, di ogni mio tormento esistenziale, sperimentando la possibilità di creare sempre più spazio dentro di me e scivolare consapevolmente su quella variabilità di forme, intese come possibili identificazioni con le mie sub-personalità, senza attaccamenti, senza essere più vittima di quelle parti disfunzionali di me che rendevano poco fluida l'economia del mio sé. Inoltre, provai a sperimentare la pratica delle meditazioni guidate sulla presenza, una relazione con la possibilità di un lavoro di integrazione di parti scisse del sé, da qui la possibilità di meditazioni in rapporto all'altro, al fine di favorire l'insight intrapersonale, interpersonale e transpersonale, come momenti di luminoso e consapevole riconoscimento che quando siamo integri con noi stessi lo possiamo essere anche con gli altri, vedendoli e lasciandoci vedere per davvero, e possiamo altresì essere con una dimensione misterica, invisibile ed intangibile, che costituisce il terreno del transpersonale, come possibilità di integrare una dimensione più alta dell'esperienza spirituale. Sono pienamente convinto dell'utilità di queste pratiche in chiave di guarigione e come siano in linea con la filosofia aperta dell'approccio gestaltico, come del resto avvalorato più volte dallo stesso Claudio Naranjo nelle sue opere e nei suoi programmi SAT. Ad esempio, egli sostiene: *"...la meditazione è la via più diretta con cui la mente può lavorare con la mente, subito, al di là del contenuto. Comporta un cambiamento di atteggiamento. E la gestalt ne è piena, nel modo più creativo. La mia esperienza con Fritz, in gran parte è stata questa. Stando di fronte a un altro, ed essendo un po' più libero, accorgendosi dei problemi inutili dell'altro o, diciamo, rendendosi conto di dove entra in gioco l'atteggiamento disfunzionale dell'altro, in virtù dell' "indifferenza creativa", di cui tanto parlava e che tanto praticava, egli era una presenza terapeutica silenziosa, che comunicava un altro atteggiamento verso l'esperienza, un altro modo di essere. Qualcosa come "di fronte a questa consapevolezza, di fronte a qualunque cosa c'è nel qui e ora, di fronte a sensazioni dolorose, di fronte al dolore della vita, perfino di fronte a emozioni dolorose, perché non farne il miglior uso?" Non con un ingannevole ottimismo, ma con un atteggiamento più funzionale di godere al massimo in mezzo al disagio..."*<sup>2</sup>

Quindi la meditazione è complementare alla Gestalt: la prima favorisce l'attenzione, la seconda l'espressione. E qui troviamo il binomio 'consapevolezza & spontaneità', dove la consapevolezza o il non attaccamento favoriscono quella libertà interiore, quella permeabilità psicologica, potremmo dire un'apertura all'esperienza che si unisce alla

<sup>1</sup> Siddhasana in sanscrito significa 'posizione perfetta' ed è una delle pose meditative più diffuse assieme a Padmasana (posizione del loto) e ardha padmasana (posizione del mezzo loto)

<sup>2</sup> C. Naranjo, "Atteggiamento e prassi della teoria gestaltica", ed. P.Greco,

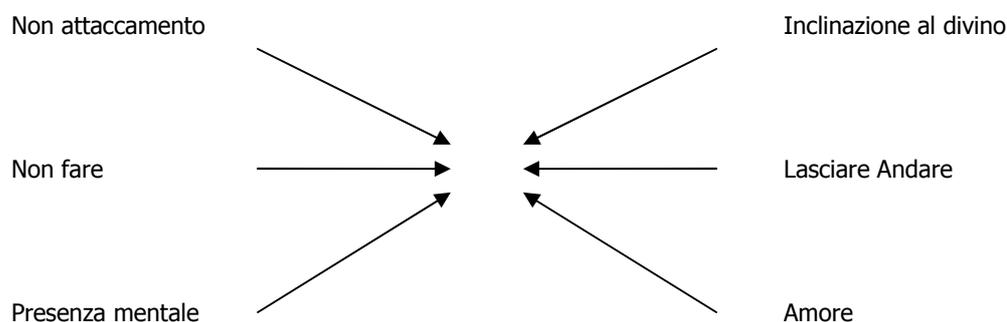


spontaneità, non intesa come mera impulsività o mera espressione di bisogni ed emozioni, ma alla libertà esteriore di comunicare che è la prova dell'apertura all'esperienza (possiamo comunicare ciò che possiamo accettare). E, oltre alla libertà della mera comunicazione verbale, la vera e propria libertà di espressione: la libertà della comunicazione affettiva.

La meditazione ha lo scopo di cristallizzare l'osservatore che c'è in noi, ed è possibile sottoporsi alle prove della vita e nel quotidiano vivere con una presenza totale e consapevole.

Possiamo affermare che è assai difficile stabilire una linea di demarcazione tra ciò che è, e ciò che non è la Meditazione. Tuttavia, possiamo affermare che la meditazione è complessivamente una danza tra 'fare' e 'non fare', tra 'controllo della mente' e 'lasciare andare', tra 'presenza mentale' e 'inclinazione al divino', tra 'non essere attaccati' e l'amore. Claudio Naranjo, dopo aver ricercato a lungo sugli aspetti della meditazione, nel suo libro 'La via del silenzio e la *via delle parole*<sup>3</sup>, parla appunto di sei componenti principali della meditazione, che egli considera come sei processi mentali (e gli stati corrispondenti), che sono aspetti dello stesso processo di base finalizzato alla sospensione dell'ego.

La figura seguente, tratta dal libro di Naranjo sopra citato, mostra come questi sei aspetti convergono in un medesimo obiettivo che è la sospensione dell'Io o il temporaneo dissolvimento dell'Io.



Questi *sei aspetti* sono, come è visibile dalla figura, tre coppie polari, intese come coppie di aspetti tra loro complementari:

1) *Non Fare - Lasciare andare:*

il *non fare*, è una cura naturale a tutto ciò che sta andando per il verso sbagliato. Otteniamo uno stato temporaneo di salute, se siamo capaci di interrompere ogni attività disfunzionale che stiamo mettendo in atto. E' come un'erosione dell'Io, lo stato di calma ci aiuta ad acquietare l'inerzia dell'agitazione mentale. Il *lasciare andare* è come un antidoto per l'Io. L'io predatore ed usurpatore dell'intero sé, quale parte che pretende il controllo del tutto, che esercita una specie di tirannia interiore, molla le redini e si affida alla moltitudine espressa dall'intero sé che fluirà in perfetta armonia con l'ambiente, o più in generale con qualcosa che va al di là di noi stessi;

2) *Presenza mentale - Inclinazione al divino:*

la *presenza mentale*, che è una pratica dell'attenzione, momento per momento, per lo sviluppo della consapevolezza, ci permette di prendere atto della nostra frammentarietà e dell'incoscienza attiva dell'Io che porta a farci vivere con l'illusione della separazione dal tutto. Pertanto, possiamo dire che la consapevolezza è un antidoto all'incoscienza e coltivando il contatto con l'esperienza immeditata del qui e ora questo ci porta al di là dell'inerzia psichica dell'Io. Lo stesso possiamo dire per l'*Inclinazione al divino*, o l'evocazione del sacro, o l'immaginazione creativa, anche loro antidoti per l'Io. Nell'attività frammentata dell'Io possiamo dire che c'è la perdita di significato, la perdita di valore. Il recupero dell'orizzonte sacro può dare una prospettiva più ampia al senso della propria esistenza, e questo può essere molto da aiuto per un uscire dall'inerzia psichica di un Io separato e cinico, che come automa non fa posto a quello che è il mistero dell'esistenza;

3) *Non attaccamento - Amore:*

sappiamo che l'Io, o l'Ego, è una sorta di falso sé, che muove dalla percezione di carenza e con la conseguente sete d'essere, o con il suo tentativo apparente di essere. Vorremmo essere più vivi, più pieni, ed è la sete dell'essere che ci spinge a fare la maggior parte delle cose che facciamo, e qui che ci accechiamo con le nostre passioni che ci stritolano con i loro ardenti desideri che muovono appunto dalla carenza. L'*Amore*, che trascende l'Io, che ci ri-connette alla nostra anima, al nostro vero sé, è abbondanza, è fluidità, e la sua sensazione di traboccamento dell'essere è l'esserci pienamente per essere con gli altri e con ogni altra cosa. La stessa cosa potremmo dirla del *Non-attaccamento* che, come gli altri aspetti della meditazione, è uno stratagemma per la

<sup>3</sup> Edizioni Astrolabio



sospensione dell'Io, poiché l'ego affondando le sue radici nel desiderio ardente di essere può praticare il non-attaccamento solo trascendendo sé stesso.

Queste sei azioni meditative, che si avvicendano, sono stratagemmi di trascendimento dell'Io o dell'Ego, e si possono considerare sentieri verso la propria illuminazione, intesa come risveglio dell'essere con il relativo risveglio della spontaneità più profonda unitamente ad una mente allargata che potremmo dire superiore rispetto a quella inferiore che opera con il 'freno a mano' dell'Io condizionato.

Ho poi citato gli effetti sulla salute globale della meditazione da un punto di vista più neurologico, nel senso che anche la scienza, quella più propriamente legata all'evidenza dei fenomeni ed alle statistiche, ha preso atto di come la meditazione, ancorché essere uno strumento di cura e preservazione della salute, possa essere uno strumento di guarigione. E' interessante osservare, analizzando le ricerche internazionali sulla depressione e sulle sue manifestazioni emotive, psicologiche, cognitive e fisiologiche che si arriva a tracciare un profilo di effetti che sono antagonisti rispetto a quelli della meditazione, e che sono schematicamente riassunti nella seguente tabella.

<b>dato</b>	<b>Depressione</b>	↔	<b>Meditazione</b>
Coerenza EEG <sup>4</sup>	diminuisce		Aumenta
onde Alpha <sup>5</sup>	Si riduce l'ampiezza		Aumenta l'ampiezza
onde Gamma <sup>6</sup>	aumenta l'ampiezza		diminuisce l'ampiezza
Dopamina/serotonina	Diminuisce		Aumenta
Cortisolo	Aumenta		Diminuisce
Risposta immunitaria	Diminuisce		Aumenta
Stabilità emotiva	Diminuisce		Aumenta
Funzionalità cognitiva	Diminuisce		Aumenta
Senso del sé	Diminuisce		Aumenta

Questo confronto riassunto nella tabella lascia intendere che la meditazione può essere uno strumento di prevenzione e di bilanciamento, o quanto meno, possa agire come fattore protettivo nei confronti della depressione.

Si è visto come l'utilizzo della meditazione possa essere di supporto nel favorire sia l'insight intrapsichico, sia quello interpersonale come quello trans personale. E nel illustrare questa funzione orientata all'insight della meditazione ho fatto un richiamo a quelli che sono gli aspetti comuni, diciamo trasversali, tra la psicoterapia contemporanea e le tradizioni spirituali, in particolare quelle orientali, che favoriscono l'insight. Ad esempio: nel libro *'Psicoterapie orientali ed occidentali'*, Alan Watts osservò che *"se indaghiamo con profondità alcune 'vie di vita' come il Buddhismo e il Taoismo, il Vedanta e lo Yoga, non vi troviamo né filosofia né religione, nel senso in cui esse sono intese in occidente. Troviamo qualcosa che assomiglia alla psicoterapia"*<sup>7</sup>.

Ancora: Claudio Naranjo, nel libro *'La via del silenzio e la via delle parole'*, afferma più o meno le stesse cose, dicendo: *"E' vero che certe affermazioni o azioni sono specificatamente terapeutiche o spirituali, ma non si può negare che sia lo sforzo spirituale, sia quello terapeutico siano impegnati a raggiungere lo stesso obiettivo finale, la rimozione dell'oscuramento dell'Io umano, in modo che le potenzialità della persona trovino piena espressione."*<sup>8</sup>

Nell'affermazione di Naranjo, l'Io non è usato in senso psicologico ma nel senso comune di un Io che nel transpersonale è contrapposto al Sé, o all'essenza. Egli, continua dicendo: *"...per me non fa nessuna differenza chiamare nevrosi, samsara, peccaminosità, caduta o degrado della coscienza questo sistema di perpetuazione del dolore fatto di reazioni condizionate...[ ]...La spiritualità tradizionale indica nell'ignoranza la base del degrado della coscienza e considera l'ignoranza come oscuramento e confusione della mente che la rendono incapace di sostenere la coscienza spirituale. La psicoterapia non parla di perdita della capacità gnostica della mente, ma intende il degrado della coscienza più una perdita di consapevolezza di tipo più mondano: la perdita della consapevolezza dell'ovvio e del qui e ora, il che significa essere consapevoli di come ci sentiamo, di quello che pensiamo e di cosa stiamo facendo della nostra vita"*<sup>9</sup>.

La spiritualità e la psicoterapia parlano di perdita di coscienza a livelli diversi per affermare la stessa cosa, che la perdita della coscienza sia il fattore principale della sofferenza.

Adesso, consideriamo i *sei aspetti della meditazione*, esaminati da Claudia Naranjo e citati prima, *in rapporto alla psicoterapia o più in generale in rapporto alla relazione di aiuto*.

<sup>4</sup> EEG = Elettroencefalogramma

<sup>5</sup> Le onde Alpha hanno un dominio di frequenze che va da 9 a 13Hz e sono espressione di uno stato di rilassamento, calma, lucidità e assenza di pensieri compulsivi.

<sup>6</sup> Le onde gamma hanno un dominio di frequenze che va oltre 30 fino a 90Hz e sono espressione di uno stato di iperallerta e di stress.

<sup>7</sup> Alan Watts, "Psicoterapie orientali e occidentali", Astrolabio.

<sup>8</sup> Claudio Naranjo, "La via del silenzio e la via delle parole", Astrolabio

<sup>9</sup> Ibidem



### 1) Non Fare - Lasciare andare

'Non fare' è visto anche come 'disciplina mentale', ed il 'lasciare andare' come 'spontaneità'. La psicoterapia, o la relazione di aiuto, può essere considerata una liberazione assistita delle barriere dell'Io, attraverso un fluire verso l'autoregolazione organismica. Possiamo dire che la psicoterapia abbia curato i suoi clienti guarendone la spontaneità. Nella meditazione risulta evidente il sodalizio tra imparare a lasciare andare e imparare a cristallizzare una calma disciplinata e una concentrazione focalizzata, quindi il sodalizio tra un atteggiamento Dionisiaco (lasciare andare) e Apollineo (Concentrazione e autodisciplina). Nella psicoterapia umanistica l'elemento dionisiaco è molto più rilevante di quello apollineo.

### 2) Presenza mentale - Inclinazione al divino

La meditazione comporta l'attenzione non solo quando si osservano i contenuti della mente qui e ora (Vipassana), ma anche quando ci si concentra su i simboli, i colori, le forme e i concetti evocativi della realtà suprema e del sacro. Sia la presenza mentale sia l'inclinazione al divino informano dell'esperienza meditativa, diversamente nella psicoterapia con la sua attenzione alla consapevolezza non ha dato alcun rilievo alle implicazioni terapeutiche dell'inclinazione al divino, nonostante la tendenza al transpersonale e la spiritualizzazione della psicoterapia. Secondo lo stesso Naranjo portare l'inclinazione al divino nella psicoterapia significa necessariamente e soprattutto introdurre il sacro nella vita e nel cammino delle persone. Egli considera che il senso del divino è compatibile con lo sforzo terapeutico, ed aggiunge qualcosa sull'orizzonte dell'individuo, ampliando il contesto della sua situazione esistenziale, qualunque essa sia. L'immaginazione creativa e la musica sono risorse efficaci per sviluppare l'inclinazione al divino.

### 3) Non attaccamento - Amore

Sappiamo che la psicopatologia comporta una perdita di consapevolezza e di spontaneità ed anche una perdita della capacità di amare. L'amore non influenza solo i rapporti interpersonali, ma anche la motivazione al lavoro, poiché il lavoro è sempre un atto d'amore per sé e per gli altri. Naranjo, dice: "...il termine Amore viene evitato nel dibattito psicologico, date le sue aspirazioni scientifiche, ed ha sempre tendenzialmente evitato il soggettivo rifuggendo da ciò che era pre-scientifico, preferendo parlare di cose come 'rinforzo emozionale positivo' ed 'impulsi erotici sublimati'..."<sup>10</sup> ed aggiunge: "...penso che la pratica della psicoterapia trarrebbe vantaggio da un riconoscimento esplicito dell'Amore come un aspetto della salute inseparabile dalla consapevolezza e dalla spontaneità..."<sup>11</sup>.

Rispetto la coppia polare 'Amore-Non attaccamento', Claudio Naranjo, propone in modo più appropriato la coppia di termini 'Compassione-Austerità', ritenendo la compassione lo stato del permanere dell'amore nonostante il dolore; l'austerità è il non evitare il dolore e il non perseguire il piacere edonistico. Tale coppia polare, così rivisitata, riassume la trascendenza dei due veleni Buddhisti 'desiderio-avversione'. Lo stesso Naranjo rileva il grande patrimonio nella gestalt trasmesso da Fritz Perls, per la sua capacità di non rimanere coinvolto nei giochi delle persone - una combinazione di 'indifferenza creativa e di autosostegno' - e rileva altresì che la crescita sia inseparabile dal superamento dell'infantilismo, e che ciò non sia possibile senza distacco, e suggerisce un arricchimento del tema del 'Non attaccamento'.

Credo fermamente che la pratica di qualunque tecnica meditativa, che ponga l'accento sull'attenzione, sospendendo il giudizio, ponga le condizioni di migliorare, attraverso la crescita di quello che io chiamo 'silenzio contenitivo', la possibilità concreta di riconoscersi, nella comparsa dell'insight intrapsichico, nella propria bestialità caratteriale, potendo, da una prospettiva più amorevole verso il prendersi cura di sé, nell'accezione più ampia di autogenitorialità, evitare di proiettare all'esterno il bisogno di essere curati e protetti, e ri-condursi verso un'adulità capace di metterci a contatto con i nostri autentici bisogni, e saper eventualmente formulare delle richieste all'altro pur ammettendo il diritto dell'altro al No, e imparando a gestire le proprie frustrazioni in modo completamente nuovo.

La via della meditazione e dell'espressione, in altre parole la via dell'attenzione e della consapevolezza, con l'attitudine ad esprimere sé stessi liberamente, rende l'individuo più libero e più responsabile, che credo siano gli obiettivi che un Counselor o uno Psicoterapeuta auspichi nei suoi interventi professionali di aiuto. Ritengo che userò spesso la pratica meditativa nelle mie sessioni di counselling, adattandola e contestualizzandola alla personalità del cliente ed ai suoi vissuti, al fine di indurre la emersione di insight pregnanti nella direzione degli obiettivi posti nel contratto di counselling.

La meditazione finalizzata all'insight interpersonale ha un carattere relazionale, ed è un modo che ci può portare ad uno stato di quiete e di chiarezza tale da non farci inghiottire dai nostri condizionamenti ereditati nel corso della nostra storia, e farci essere in una concentrazione che parte dalla nostra più profonda ed originale natura che avrà modo di declinarsi consapevolmente nel corso delle varie interazioni interpersonali. Insomma, impariamo l'arte di stare con noi stessi mentre stiamo con gli altri. C'è la possibilità che la meditazione interpersonale si avvantaggi dell'essenza stessa del rapporto interpersonale. Anche lo stesso Claudio Naranjo sottolinea l'importanza della pratica meditativa interpersonale e quale spessore e sottigliezze essa comporti nella prassi relazionale con i clienti. E come afferma egli stesso: "*La Vipassana è una pratica sofisticata di presenza mentale a cui il Buddismo e il Sufismo*

---

<sup>10</sup> Claudio Naranjo, "La via del silenzio e la via delle parole", Astrolabio

<sup>11</sup> Ibidem



*settecentrale hanno dato particolare importanza; non è diversa dalla pratica dell'attenzione al qui e ora, che Fritz Perls introdusse senza sapere di star riscoprendo un'antica formula. Benché corrisponda al vero che la Gestalt è una specie di Vipassana interpersonale, ad essa manca il non attaccamento e l'orientamento verso l'insight metafisico. Inoltre in una seduta di Gestalt si dedica poco tempo all'attenzione silenziosa al qui e ora interpersonale<sup>12</sup>.*

La relazione di aiuto può dare una mano all'individuo nel riconnetterlo a sé attraverso la consapevolezza, la spontaneità e l'amore, e aggiungerei che una 'visione illuminata', che può arrivare da qualcuno, può ulteriormente aiutare ad avere un orizzonte più ampio orientato all'insight transpersonale.

Oggi la relazione di aiuto, sia essa la psicoterapia o sia essa il counselling, non ha nulla da offrire che somigli ad un insegnamento di trasformazione ed è bene considerare la potenzialità di aiuto della comprensione degli insegnamenti di saggezza presenti nelle varie culture cosmologiche e sapienziali, poiché contribuiscono ad eclissare tutte le problematiche egoiche e le conseguenze o le complicazioni legate all'ignoranza spirituale. E credo che uno psicoterapeuta, o counselor, o facilitatore, nella relazione di aiuto, attraverso la coltivazione della propria saggezza, che è qualcosa di utile in sé per sé, con ciò possa anche aiutare gli altri. Sappiamo anche che al di là del linguaggio tradizionale utilizzato, le tradizioni hanno trasmesso la stessa visione: è l'insight metafisico, o cosmologico, o spirituale, o transpersonale che può essere considerato come la 'verità del sé', o la 'verità del non sé', o la 'realizzazione dell'essenza della mente' o la 'realizzazione del vuoto', ecc.

Credo che l'utilizzo della musica nella prassi meditativa possa favorire l'insight transpersonale, o l'inclinazione al divino, o il trascendimento della dimensione mondana per essere condotti con la musica nella dimensione metafisica.

### Tecniche di Meditazione

Ho tracciato, nel capitolo sulle tecniche meditative, degli esempi di meditazioni interpersonali, alcune delle quali ispirate da Claudio Naranjo, da me sintetizzate ed adattate e che sperimento spesso con risultati sorprendenti nei miei gruppi di yoga e meditazione, ritenendo che queste tecniche siano importanti poiché riflettono la tipica situazione interpersonale che si trova nella relazione di aiuto, sia nelle sessioni individuali che di gruppo e soprattutto nella vita di relazione di tutti i giorni. Rispetto le tecniche ho volutamente tralasciato quelle tipicamente individuali poiché esiste già una vasta letteratura in proposito. Nella mia tesi ho riportato cinque tecniche di meditazione interpersonale che costituiscono un percorso a cinque tappe che ha l'obiettivo di creare più autenticità, più profondità, più spazio e più silenzio nella dimensione interpersonale.

E' opportuno sottolineare come le tecniche di meditazione, soprattutto quelle che si praticano individualmente, anche in un contesto di gruppo, siano un po' modulate rispetto l'esperienza del cliente. Con un cliente che non ha mai meditato e che soffre d'ansia, è meglio, per le prime sessioni, la pratica di una meditazione guidata con la voce, che implichi anche il movimento corporeo e che lo si accompagni a sperimentare un po' di fiducia interna prima di sperimentare un modo che gli consenta di auto sostenersi da un punto di vista propriamente corporeo durante la pratica meditativa. Quindi, con questi clienti è importante l'attenzione al corpo e al respiro, e l'invito costante ad osservarlo per sentire i limiti o la pienezza del proprio respiro.

In linea generale, potrei suggerire in relazione ai meccanismi di difesa tipici della gestalt le seguenti tipologie di meditazione:

- per il *cliente confluyente*, tutte le meditazioni individuali sono più o meno valide al fine di sperimentare il riconoscimento dei propri confini, meglio quelle silenziose che non implicino l'uso della musica, poiché la musica può condurre tali persone lontane da sé e dalla percezione dei propri limiti corporei.
- per il *cliente deflettente*, tutte le meditazioni che richiedono un'attenzione costante ad uno oggetto di osservazione, che può essere una candela, ho un'immagine sacra. Quindi per tali persone è meglio la pratica dell'attenzione focalizzata su un oggetto o su uno 'yantra'. Ad esempio la pratica di asana yoga può essere un'utile strategia per migliorare la propria capacità di concentrazione.
- per il *cliente introiettivo*, tutte le meditazioni in rapporto o interpersonali con l'attenzione particolare a quei momenti nei quali confonde il proprio autentico sentito con le voci o contenuti superegoici;
- per il *cliente proiettivo*, tutte le meditazioni in rapporto o interpersonali con lo scopo di recuperare i sentimenti o pensieri che tenderebbe ad attribuire all'altro;
- per il *cliente retroflessivo*, le meditazioni in rapporto o interpersonali con l'utilizzo della verbalizzazione del sentito retroflesso;
- per il *cliente proflessivo*, le meditazioni in rapporto, come sopra, ove esprime i propri bisogni in maniera più diretta.
- per il *cliente egotista*, le meditazioni in rapporto nelle quali possa aprirsi a qualcosa di più grande che comprenda sé, gli altri e tutto il resto al fine di condurlo a sperimentare come sia possibile l'esperienza dell'unità.

Ritengo che ci siano delle prospettive ampie di sviluppo del counselling gestaltico con l'adozione di strumenti ampi e di profonda efficacia come le tecniche meditative, soprattutto quelle interpersonali, che in fondo non sono altro che la possibilità di sperimentare in tempi brevi la fragranza della propria natura essenziale e, spogliati delle proprie difese caratteriali, farne espressione attraverso l'esserci per essere con l'altro, con gli altri e con ogni altra cosa in sé, sia tangibile, sia ignota, sia misterica, e sviluppando, quello che ho citato in premessa, come quell'attitudine alla fiducia nell'incertezza insita nell'esistere pienamente.

<sup>12</sup> Claudio Naranjo, "La via del silenzio e la via delle parole", Astrolabio



## Scuola e dintorni

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



### INCONTRI DI TERAPIA DI GRUPPO A ORIENTAMENTO GESTALTICO

Al di là dell'orientamento di base che, come è noto, viene indirizzato sia ad allievi che ex-allievi, come anche a possibili frequentatori non iscritti alla Scuola, i gruppi saranno contraddistinti da alcuni elementi caratterizzanti:

#### **Gruppo terapeutico tenuto da Riccardo Zerbetto ed Edward Callus (giovedì ore 19:30-22:00)**

Il gruppo verrà caratterizzato da alcuni aspetti terapeutico-didattici che toccheranno, in particolare, la messa a fuoco delle tecniche gestaltiche utilizzate, nonché la dinamica grupppale nel suo sviluppo nel corso dell'anno. Verranno integrati nel lavoro psicologico, elementi derivanti da pratiche meditative e di lavoro corporeo.

#### **Gruppi terapeutici tenuti da Donatella De Marinis con Filippo Petrogalli (mercoledì ore 18:15-20:45) e con Edward Callus (lunedì ore 17:30-20:00 e martedì ore 18:15-20:45)**

Il lavoro di terapia in gruppo si svolge con particolare attenzione ai temi portati dai singoli partecipanti, che fruiscono così di un percorso personalizzato, e si allarga, nel prosieguo della seduta, ai vissuti che i temi portati dal singolo evocano negli altri partecipanti. Si usufruisce così, oltre al percorso svolto con i terapeuti, dell'importante contributo del contatto con il mondo sociale rappresentato da tutti i partecipanti, che potenzia la presa di consapevolezza e l'apprendimento di relazioni autentiche.

#### **Gruppo terapeutico tenuto da Riccardo Zerbetto e Sara Bergomi (lunedì ore 17:15-19:45)**

Il gruppo verrà caratterizzato da una particolare attenzione al "Lavoro sul Sogno" grazie a una originale sintesi che unisce l'approccio gestaltico-esperienziale e la drammatizzazione con la psicologia archetipica e la dimensione immaginale attraverso fantasie guidate e uso dell'associazione libera.

### ORARI e DATE

2014	Zerbetto - Bergomi	Zerbetto - Callus	De Marinis - Petrogalli	De Marinis - Callus	De Marinis - Callus
giorno	Lunedì	Giovedì	Mercoledì	Lunedì	Martedì
ora	17:15-19:45	19:30-22:00	18:15-20:45	17:30-20:00	18:15-20:45
frequenza	bimensile	bimensile	bimensile	settimanale	settimanale
sede	CSTG Via Mercadante 8	CSTG Via Mercadante 8	CSTG Via Mercadante 8	Studio Metafora Via Vitruvio 4	Studio Metafora Via Vitruvio 4
gennaio	27	23	15, 29	13, 20, 27	14, 21, 28
febbraio	3, 17	6, 27	12, 26	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25
marzo	3, 17, 31	13, 27	12, 26	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25
aprile	14, 28	17, 28	9, 23	7, 14, 28	1, 8, 15, 22, 29
maggio	12, 26	8, 22	7, 21	5, 12, 19, 26	6, 13, 22, 27
giugno	16, 30	5, 16, 30	4, 18	9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24
luglio	14	15	2, 16	7, 14, 21	1, 8, 15, 22
settembre	22	18	17	8, 15, 22, 29	9, 16, 23, 30
ottobre	6, 27	2, 16, 30	8, 22	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28
novembre	3, 17	13, 27	5, 19	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25
dicembre	1, 15	11	3	1, 15	2, 9, 16

Per prenotazioni e informazioni:

[segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it)

0229408785



## GRUPPI DI SUPERVISIONE DI COUNSELING

Gli incontri sono condotti dai Direttori della Scuola, Dr Riccardo Zerbetto e Dott.ssa Donatella De Marinis.

I gruppi sono aperti a tutti: allievi ed ex-allievi della Scuola di Counseling del CSTG, nonché counselor professionisti di altra formazione.

Il costo degli incontri è pari a 460 euro per gli allievi in corso e di 560 per tutti gli altri.

2014	ZERBETTO	ZERBETTO	DE MARINIS	DE MARINIS
<i>giorno</i>	lunedì	giovedì	mercoledì	venerdì
<i>ora</i>	20:15-23:15	16:30-19:30	18:15-21:15	17:15-20:15
gennaio	27	23	22	-
febbraio	3	27	19	-
marzo	17	27	19	21
aprile	14	17	16	18
maggio	26	22	14	16
giugno	-	-	11	13
luglio	14	7	-	-
settembre	22	18	24	26
ottobre	27	23	15	17
novembre	17	13	12	14
dicembre	15	11	10	12

**Per prenotazioni e informazioni:**

 [segreteria@cstg.it](mailto:segreteria@cstg.it)

 **0229408785**



Centro  
Studi di  
Terapia della  
Gestalt



## 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](mailto:segreteria@cstg.it)

 0229408785



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

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



*Presenta*

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

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

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

Particolare attenzione verrà data nella formazione allo sviluppo delle:

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

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

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

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

Sul sito [www.cstg.it](http://www.cstg.it) è possibile scaricare la brochure del corso



**Centro  
Studi di  
Terapia della  
Gestalt**



Psicoterapia Individuale, Familiare, di Coppie e di Gruppi  
Consulenze Psichiatriche - Counseling - Mediazione Familiare - Coaching - Formazione

## PRESENTANO



### **Serata di presentazione: Corso di Formazione teorico- esperienziale in Mediazione familiare e gestione dei conflitti**

**Mercoledì, 12 febbraio 2014 ore 21  
Sede CSTG, via Mercadante 8, 20124 Milano**

La Mediazione familiare è un intervento professionale che utilizza conoscenze proprie della sociologia, della psicologia e della giurisprudenza finalizzate alla mediazione e negoziazione nel conflitto.

Il mediatore familiare è un esperto nella gestione dei conflitti, è imparziale e non dà giudizi. Il suo compito consiste nell'aiutare la coppia a riaprire i canali di comunicazione interrotti dal conflitto.

**Lo Studio Metafora Milano e CSTG offrono da gennaio 2014 ai professionisti come counselor, psicologi, psicoterapeuti ed avvocati la formazione per futuri mediatori che comprende 250 ore complessive, di cui 88 ore di materie psicologiche giuridiche e di comunicazione, ore 122 di mediazione, ore 40 di stage.**

Il corso è accreditato dall'A.I.Me.F. ( Associazione Italiana Mediatori Familiari ) e in corso la richiesta di accreditamento dall'Ordine Degli Avvocati Di Milano

Responsabili:

**Dott.ssa Lucia Fani:** Avvocato, Counselor, Mediatrice familiare.

**Dott. Riccardo Zerbetto:** Psichiatra, psicoterapeuta della Gestalt, direttore del CSTG, Specialista in Terapia familiare e della coppia

**Dott.ssa Donatella de Marinis:** Psicologa, psicoterapeuta della Gestalt, codirettore del CSTG

**Antje Lier:** Counselor, Mediatrice Familiare

**Alberto Walter Cericola:** Counselor, Mediatore familiare

**La partecipazione è gratuita.  
Per informazioni: Tel: 02-29522329  
o via e-mail: [segreteria@studio-metafora.it](mailto:segreteria@studio-metafora.it)**



## **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



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](http://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

7-16 febbraio, 23 marzo, 4-15 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

Il Master sarà accreditato da Assocounseling

**Per informazioni :**  
**Coordinamento Giovanna Puntellini**

Tel. 393.9335069 – 339.8571919 e-mail: [gpuntellini@gmail.com](mailto:gpuntellini@gmail.com)



Eventi

 **Centro Studi di Terapia della Gestalt**

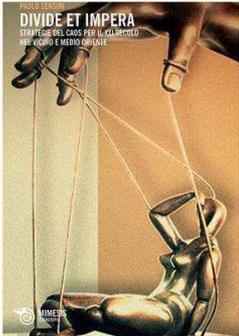
**Cene d'Autore**  
*Ciclo di incontri simposiali*

**Giorgio Galli**  
Storico e politologo

presenta il nuovo libro  
dello scrittore e saggista **Paolo Sensini**

**DIVIDE ET IMPERA**  
**STRATEGIE DEL CAOS PER IL XXI SECOLO NEL VICINO E MEDIO ORIENTE**  
edito da Mimesis - Milano - novembre 2013

Una politica internazionale sciagurata all'origine della crisi mondiale.  
L'autore svela segrete manovre delle lobby atlantiche  
e scomode verità sottaciute dai media.



**lunedì 20 gennaio 2014**  
**al Valentino Vintage**

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**

**EAGT** 

Research in Gestalt Therapy  
Introducing research methods to  
Gestalt practitioners  
Educational seminar



**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)**

Verranno presentati e sperimentati quattro modelli di ricerca, quantitativi e qualitativi, da esperti e ricercatori internazionali: Single Case Study, Grounded Theory, CHAP e CORE-OM.  
Questo seminario costituisce una possibilità di approfondire e ampliare quanto già appreso negli expert meetings organizzati da FIAP in febbraio e aprile 2013. I metodi sono scelti infatti fra quelli compatibili e facilmente utilizzabili nel lavoro psicoterapeutico.



## II Convegno di Aiga e Csp

### "PADRI: STORIA DI UNA METAMORFOSI"

Roma il 10 e 11 Maggio 2014 - Hotel del Quirinale.

È possibile iscriversi all'evento compilando un'apposita scheda da richiedere alla Segreteria Organizzativa del Convegno scrivendo una mail all'indirizzo [convegnoaiga@gmail.com](mailto:convegnoaiga@gmail.com)

Per qualsiasi altra informazione può chiamare il numero [331.8927179](tel:331.8927179) attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 20:00.



## 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

All'interno del Convegno 2014 è attivato un Premio per la Ricerca e un Premio per l'Attività Clinica. L'intento è di creare un'occasione in cui i giovani possano veder riconosciuto il loro impegno professionale e siano sostenuti nella loro crescita. Vedi:

<http://www.fiap.info/convegno2014/concorso-ricerca>

Altre note al convegno:

Il workshop di Damasio è full. E' possibile essere inseriti in una lista di attesa dalla quale essere ripescati in caso di rinuncia di qualche iscritto.

La scadenza per presentare i contributi è il 28 febbraio.  
I criteri di selezione dei contributi è pubblicata nel sito <http://www.fiap.info/convegno2014/contributi>  
fra questi vi è l'ordine cronologico di arrivo delle proposte

Potete proporre contributi per le sessioni parallele del venerdì pomeriggio e sabato pomeriggio, nella forma di  
- workshop (90 minuti)  
- lectures (30 minuti)

Esiste anche la possibilità - non presente sul sito perchè non aperta a tutti - di proporre un panel a più voci su un tema che vi sta a cuore.  
In questo caso occorre proporre direttamente al dr Francesetti un titolo, l'abstract e i partecipanti al panel, con relativi cv.  
Per questi panel vi è una disponibilità di sale limitata.

Il 28 febbraio è anche la data di scadenza tassativa per l'iscrizione con i costi più bassi (50 euro/partecipante per i gruppi di allievi)

Tutte le informazione nel sito <http://www.fiap.info/convegno2014>



## 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 (II) Di Giovanni Montani

#### ENNEATIPO DUE – LA SUPERBIA E LA PERSONALITÀ ISTRIONICA

##### Classificazione

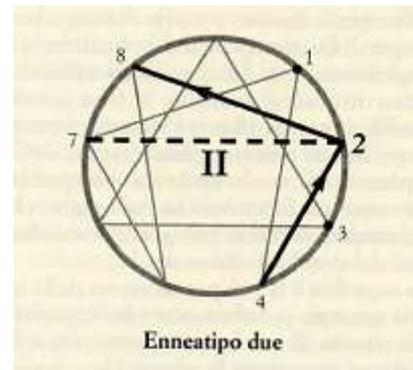
Nel **DSM III**, la nevrosi del Due va sotto il nome di "disturbo istrionico di personalità", per i quali vengono dati i seguenti criteri diagnostici:

A) Comportamento eccessivamente reattivo ed espresso in modo intenso, come indicato da almeno tre dei seguenti requisiti:

- 1) emozioni espresse con esagerazione inappropriata
- 2) tentativo di attrarre l'attenzione su di sé
- 3) timore del dinamismo e dell'eccitamento
- 4) stimoli minimi danno atto ad eccitabilità emotiva
- 5) scatti di nervi o scoppi d'ira irrazionale

B) Disturbi caratteristici nei rapporti interpersonali come indicato da almeno due dei seguenti requisiti:

- 1) Gli altri lo sentono superficialmente affascinante e attraente, ma privo di genuinità
- 2) Egoentrico, indulgente verso sé stesso, considera poco l'altro
- 3) Pieno di sé ed esigente
- 4) Richiesta costante di rassicurazione, a causa di sentimenti di dipendenza o di inadeguatezza
- 5) Incline alle minacce e tentativi di suicidio a scopo manipolativo.



Un tratto fondamentale nella strategia di questo carattere è un DARE finalizzato tanto alla seduzione quanto all'autoglorificazione. Il Due è particolarmente legato a un'immagine di sé come persona che dà, non come persona che riceve; un individuo così pieno di soddisfazione da poterla generosamente riversare intorno a sé. Da qui emerge la sollecitudine e la falsa abbondanza del carattere istrionico.

Secondo Millon l'istrionico è sicuramente più centrato sugli altri che su se stesso e perciò si tratta di una personalità attiva, centrata sul fare perciò il tipo Due è una persona con grande energia, con un Qi che "circola" che si muove, ma è una circolazione non armoniosa ma impetuosa e questo può creare problemi a seconda di dove si dirige il Qi, se sale impetuosamente può dare problemi allo Shen, quindi con perdita della parte più razionale con spazio alla impulsività, cosa che Claudio Naranjo segnala come un tratto della personalità Due e che viene confermato dal DSM. Anche Lowen, parlando del carattere isterico che contiene il Due dice:

*"Per il carattere isterico non è particolarmente difficile aumentare il livello della produzione energetica; è sufficiente perché si verifichi qualsiasi novità in grado di accrescere l'eccitazione"*

(Alexander Lowen, Il Linguaggio del Corpo, Feltrinelli, Milano, pag. 227)

Certamente il tipo Due non soffre come tratto fondamentale di un ristagno del Qi del Fegato, cioè di un tratto depressivo fondamentale. Secondo Delisle a proposito della mobilitazione della sua energia dice:

*"Il cliente istrionico è altamente mobilitato. La sua tendenza a esasperare le sue sensazioni e le sue emozioni esige da lui una forte quantità di energia organistica"*

(Gilles Delisle, I Disturbi della Personalità, Sovera, Roma, 1992, pag. 127)

Questo conferma la forte mobilitazione del Qi e il suo uso, spesso dissennato. La "psicologia ufficiale", relativamente al tipo Due non ha descritto adeguatamente la falsa generosità del carattere istrionico, perché ne ha messo in rilievo l'egocentrismo impulsivo, mentre sarebbe più esatto parlare di una complementarietà dell'egocentrismo e di una generosità apparente, questo conferma, l'impulsivismo, un tratto che indica una circolazione del Qi non armoniosa, avendo poi la seduzione come uno dei tratti fondamentali, i Due sono impulsivi e usano la seduzione al servizio dell'impulsività.



L'orgoglioso seduce sul piano emotivo, ma il piano emotivo consuma l'energia interna e influisce sulla circolazione del Qi.

Per Millon le personalità istrioniche non sono meno dipendenti degli altri per quanto riguarda l'attenzione e l'affetto, ma a differenza delle personalità dipendenti, prendono l'iniziativa per garantirsi le conferme di cui hanno bisogno. Anziché mettere il proprio destino nelle mani degli altri, e quindi vedere sempre minacciata la propria sicurezza, le personalità istrioniche si danno da fare per suscitare l'interesse degli altri con una serie di manovre seduttive che hanno buone probabilità di assicurargli l'ammirazione e la stima di cui hanno bisogno. A tale scopo sviluppano una sensibilità estrema agli umori e ai pensieri di coloro cui desiderano piacere: una prontezza che gli permette di valutare rapidamente con quali tattiche riusciranno ad ottenere ciò che si prefiggono.

Questa estrema dipendenza dall'esterno, volta ad ottenere approvazione, si traduce nella paura di perdere l'amore degli altri ed a ciò Sempre Delisle dice sul ritiro del carattere istrionico, associabile a carattere Due:

*Sapendo quale percezione L'istrionico ha di se stesso (socievole e vivace), è verosimile che il ritiro tenda ad essere ansiogeno, poiché rischia di mettere in pericolo tale percezione favorevole"*

(Ibidem, pag. 128)

Questo atteggiamento ansioso, per la MTC, può provocare un andamento non armonioso della circolazione del Qi, con eccessi di rabbia e perciò con momenti di iperattività del Qi del Fegato. Infatti Naranjo ci dice nel capitolo della struttura caratteriale:

*"L'intenso bisogno d'amore degli individui Due, a volte può essere mitigato dall'indipendenza che li contraddistingue, specie quando il loro orgoglio è ferito e umiliato. Raramente la persona orgogliosa si sente appagata nella vita se le manca un grande amore. Il bisogno di conferme si trasforma in motivazione erotica, e il bisogno d'amore si trasforma in orgoglio che viene soddisfatto attraverso un'intimità fisica ed emotiva intensa e totalizzante (a discapito quindi delle relazioni più consolidate, ma meno "magiche"), perché il bisogno di considerarsi una persona speciale si soddisfa attraverso l'amore e la dedizione esclusiva dell'altro, che può caratterizzare però solo la parte più seduttiva del rapporto. Anche l'edonismo è collegato con il bisogno d'amore, perché il desiderio del piacere in genere, può essere considerato come un sostituto del piacere stesso.*

*Il tipo Due, affettuoso e tenero, può diventare una furia se non gli vengono concesse attenzioni e un amore fatto di "coccole", come un bambino viziato. La ricerca ossessiva del piacere, tipica dell'istrionico, alimenta naturalmente in lui il lato allegro del carattere, con la sua finta contentezza e vivacità. Si sente frustrato quando non ha particolari motivi di contentezza, che gli derivano dall'attenzione degli altri o da situazioni e stimoli nuovi; tollera poco la routine, la disciplina e altri ostacoli che si frappongono ad uno stile di vita irresponsabile e spensierato."*

(Claudio Naranjo, Carattere e Nevrosi, Astrolabio, Roma, 1996, pag. 178)

Quella furia che scatena la risalita del Qi verso l'alto provocata dalla rabbia e dalla iperattività del Qi del Fegato. Sulla sua struttura corporea è W.Reich, nel suo libro l'Analisi del Carattere, che pone un accento distintivo:

*"Si nota, in entrambi i sessi, che la componente più clamorosa del loro comportamento è un atteggiamento sessuale invadente. E' accompagnato da un tipo specifico di agilità corporea con una spiccata sfumatura sessuale..... L'espressione facciale e la deambulazione del carattere isterico non sono mai dure, pesanti, gravi come accade nel carattere coatto..... i movimenti dei tipici caratteri isterici sono morbidi, più o meno ondeggianti (da non confondere con elastici), sessualmente provocatori."*

(Wilhelm Reich, l'Analisi del Carattere, Sugarco, Milano, 1973, pagg. 339-240)

Lowen conferma nel suo carattere isterico questa struttura corporea:

*"Caratteristica del carattere isterico è che nonostante la rigidità e l'armatura del corpo, il bacino è più o meno morbido e sessualmente attivo"*

(Alexander Lowen, Il Linguaggio del Corpo, Feltrinelli, Milano, pag. 226)

Claudio Naranjo inserisce il Due nel carattere isterico di Reich e l'Uno nel carattere coatto. La struttura fisica del Due è arrotondata, morbida, con un sistema muscolare che, in apparenza, si presenta armonico, dando quel senso di



bellezza che descrive Reich. A prima vista non si notano strutture muscolari particolarmente contratte e la postura risulta molto equilibrata e proporzionata.

Ma anche il tipo Due ha la sua armatura, a livello delle spalle che risultano contratte e spesso ipertrofiche come reggere la difficoltà di conquistare il mondo esterno con la sua figura attraente. Lowen, riguardo al sistema posturale e l'armatura del carattere isterico dice:

*"Lo studio bioenergetico della struttura caratteriale isterica mostra che è basata su una totale rigidità del corpo: la schiena è rigida e inflessibile, il collo è stretto e il capo eretto, il bacino è più o meno ritratto e contratto. Elemento più importante ancora, la parte anteriore del corpo è dura. Essenziale per l'armatura è la rigidità del torace e dell'addome. La parte anteriore del corpo è il suo aspetto morbido e vulnerabile, il suo aspetto sensibile, il regno della tenerezza. Se questo aspetto è privo di protezione, tutta la cosiddetta armatura posteriore non servirebbe e niente."*

(Ibidem, pag. 221)

Un altro dei punti di sofferenza che ho riscontrato nei tipi Due è una iperlordosi con una contrazione dei muscoli della parte bassa della schiena. Secondo la medicina cinese qui vi è lo Shu di Rene, dove si trova l'energia Yin (il Ying) e l'energia sessuale. Questo squilibrio dovuto molto alla sua carica sessuale e sensuale brucia l'energia più profonda e qui si annidano dei dolori lombari.

La postura del Due è perciò una postura molto sensuale ma che produce un consumo dell'energia più profonda del Qi, lo Yin, è questo il prezzo dell'erotismo al servizio della seduttività. Quindi la carenza dello Yin del Rene è uno degli squilibri principali di cui soffre il tipo Due. Come ho già detto in altri articoli la carenza dello Yin del Rene porta ad un eccesso relativo dello Yang del Rene, che da una falsa carica di energia perché è basata su una carenza dello Yin che non controlla lo Yang.

Altra zona dove il Due presenta una zona contratta e rigida è la zona collo/spalle che presenta degli spasmi muscolari, cosa che Lowen descrive in modo preciso:

*"Se si cerca di toccare il cuore del carattere isterico di mobilitare i profondi sentimenti di amore, si incontra una difesa estremamente determinata. Lo studio bioenergetico mostra che questa difesa è localizzata nel collo e nelle mascelle sotto forma di spasmi muscolari che danno a queste strutture durezza e rigidità. L'analisi dell'espressione ci dice che è di orgoglio e di determinazione..... L'orgoglio del carattere isterico è più o meno definito, inflessibile e determinato"*

(Alexander Lowen, Il Linguaggio del Corpo, Feltrinelli, Milano, pag. 229)

Lowen continua così la sua analisi:

*"Riassumerò i principali tratti della struttura caratteriale isterica. La funzione dell'io è radicata nella realtà come la funzione sessuale è radicata nella genitalità, ma nella struttura isterica sono entrambe eccessivamente determinate, conservate dall'indurimento della componente della componente motoria aggressiva che viene ad assumere una funzione di difesa. L'orgoglio che si manifesta nella rigidità del collo e la determinazione che si mostra nella durezza delle mascelle sono aspetti dell'io in questa attitudine caratteriale. La contrazione della parte posteriore della schiena e la ritrazione del bacino sono corrispondenti sessuali dell'atteggiamento dell'io in questa attitudine caratteriale. L'aggressività diventa antagonista rispetto al lato tenero, sensibile, spirituale della personalità. Il carattere isterico ha paura di cedere all'amore, ha paura di qualsiasi cedimento, e questa paura si manifesta nella rigidità delle gambe."*

(Ibidem, pag. 232)

### Percorsi di crescita.

Sicuramente è importante sciogliere l'armatura che avvolge il corpo del tipo Due. Su questo, che vale anche per tutti gli altri caratteri "dotati" da una armatura o corazza, l'obiettivo è di scioglierla, ma sia Lowen che Perls mettono in guardia dall'illusione che basti solo un rilassamento muscolare:

*"In che modo l'armatura serve a legare l'angoscia? l'energia resta forse chiusa nei muscoli contratti? Ho pensato a lungo così poiché un poco di energia può essere mobilitata col rilassamento delle contrazioni. L'esperienza pratica mi ha costretto ad ammettere che non si ottiene nessun notevole cambiamento nella struttura caratteriale attraverso il semplice allentamento di una tensione muscolare. Si tratta di una parte*





necessaria del lavoro, ma di una parte soltanto. Il cambiamento nella struttura si sviluppa attraverso il cambiamento nelle dinamiche della struttura caratteriale; è la liberazione dell'aggressività dalla sua funzione difensiva che cambia il carattere isterico. Nessuna armatura può essere rimossa se non si libera la rabbia repressa che poi scorre con forza nelle braccia e nelle mani. Mentre le spalle acquistano motilità, la parte del torace si rilassa; la respirazione diventa più profonda e aumenta la produzione di energia..." (Ibidem, pag. 222)

"Se consideriamo le contrazioni del sistema muscolare come "repressori", allora il rimedio per le repressioni è ovviamente il rilassamento. Sfortunatamente, il rilassamento deliberato – anche se effettuato interamente secondo quanto prescrive Jacobson nel "Devi rilassarti" – è insufficiente. Presenta lo stesso svantaggio delle risoluzioni superficiali; anche se foste capaci di rilassarvi concentrandovi sul rilassamento, in ogni stato di eccitazione la "corazza muscolare" è costretta a ritornare.... Ma esso ha certamente i suoi meriti; aumenta il senso della consapevolezza corporea. Fa percepire l'esistenza delle contrazioni."

(F. Perls, *L'io la Fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995, pag.243)

Quindi un lavoro sulla consapevolezza corporea per riappropriarsi delle sensazioni corporee. A livello di Shiatsu i trattamenti dovranno tendere ad un riequilibrio dell'energia del Rene, riequilibrando sia la parte Yin che la parte Yang, mentre un riequilibrio dell'energia dell'organo Fegato può aiutare ad armonizzare la circolazione armoniosa del Qi. Comunque un trattamento generale tramite un riequilibrio di tutta l'energia che scorre nei meridiani può attivare il sistema parasimpatico abbassando la parte ansiogena e di lotta e fuga.

Il tipo Due può trarre giovamento da un lavoro di Stretching per imparare a "sentire" il sistema muscolare e prendere consapevolezza dei suoi blocchi muscolari ed energetici.

Altro elemento utile è la meditazione che lo aiuta a concentrarsi su se stesso, sulla propria energia. Anche per il tipo Due le ginnastiche energetiche cinesi (Qi-Gong e Tai Chi Chuan) sono una utile pratica per fermarsi e sentirsi.

### Bibliografia

- Claudio Naranjo**, 1994, *Carattere e Nevrosi*, Astrolabio, Roma, 1996
- Gilles Delisle**, 1991, *I Disturbi della Personalità*, Sovera, Roma, 1992
- Alexander Lowen** 1985, *Il Linguaggio del Corpo*, Feltrinelli, Milano, 1999
- Fritz Perls**, *L'io, la Fame, l'Aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995
- W. Reich**, 1949, *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano, 1973
- Macioccia Giovanni**, *I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Ambrosiana, Milano, 2000
- AIKI SHIATSU KYOKAI**, *dispense del corso di formazione professionale*
- Newsletters CSTG**, numeri dal 6 al 14, [www.cstg.it](http://www.cstg.it)

### Segnalazioni



#### LA MENTE STESSA È UN MEDIUM

di Ivo Quartiroli

tratto da "Internet e l'io diviso – La Consapevolezza di Sé nel mondo Digitale".

Bollati-Boringhieri, 2013

Considerando la tecnologia sia come estensione sia come auto-amputazione del corpo, McLuhan (1964) scrisse che Narciso

... era intorpidito. Si era conformato all'estensione di se stesso divenendo così un circuito chiuso. Il senso di questo mito è che gli esseri umani sono soggetti all'immediato fascino di ogni estensione di sé, riprodotta in un materiale diverso da quello stesso di cui sono fatti. Questo è il senso del mito di Narciso. L'immagine del giovane è un'auto-amputazione o un'estensione determinata da pressioni irritanti. In quanto revulsiva essa produce un torpore generale o uno shock che impedisce il riconoscimento. L'amputazione di sé vieta il riconoscimento di sé.

Ogni tecnologia produce al contempo l'estensione e il torpore dei nostri organi. Il computer riunisce tutti i media pre-esistenti e li espande fino a diventare un'estensione/amputazione dell'intera mente. Il computer amplia

le possibilità mentali rispetto alla ricerca, all'informazione e all'elaborazione della conoscenza – provocando però il



torpore di altre capacità, tra cui il riconoscimento di se stessi. Con un accesso pervasivo ad ogni tipo di informazioni, scompare il bisogno di ricordare o di analizzare in profondità le cose.

Nel contesto dell'information technology, la mente tende a essere compulsivamente occupata a cercare, comunicare, elaborare un qualche tipo d'informazione – che a sua volta produce ulteriore informazione. Quel che il computer paralizzava in questo processo è la capacità di osservare la mente dalla prospettiva di un testimone.

Diventiamo così sempre meno coscienti dei meccanismi mentali e dell'intero sistema corpo-mente. Il corpo è letteralmente intorpidito e la mente si rivolge esclusivamente agli stimoli esterni, ostruendo ogni possibilità di auto-osservazione e concentrazione interiore, indebolendo altresì quella presenza mentale che può condurre alla comprensione di se stessi. Il computer come estensione della mente esternalizza il lavoro della mente e previene il riconoscimento della mente in senso buddista, in quanto insieme di pensieri, emozioni e sensazioni.

Il computer come medium ci ammalia riflettendo la nostra mente su Internet, e come Narciso diventiamo un sistema chiuso, paralizzato dal riflesso di noi stessi nelle acque della Rete su cui "navighiamo". Ci affascinano le nostre immagini riflesse sui blog, nei social network, nei siti d'incontri romantici e nei forum, dove restiamo impantanati nel circuito dell'informazione. Essendo incapaci di riconoscerci dall'interno, cerchiamo degli specchi esterni e perdiamo il senso dell'identità in un gioco infinito di specchi – emulando Narciso, ignaro perfino dell'amore della ninfa Eco.

Con la nascita della mente concettuale abbiamo perso l'auto-realizzazione originaria. Non appena la mente concettuale si manifesta, la nostra esperienza viene formata dalle impressioni del passato, perdendo così l'immediatezza della conoscenza diretta. Ciò avviene nei primi stadi della vita, per poi lasciarci a rincorrere quella condizione, consciamente o meno, per il resto dell'esistenza. Il problema è che traduciamo la spinta originaria verso la completezza dell'anima nella ricerca per qualcosa capace di riempirci dall'esterno.

Se il computer è uno strumento per dare in outsource le funzioni mentali, la mente stessa può essere considerata un "medium", poiché allo stesso tempo estende l'anima e ottunde la consapevolezza sulla realtà della mente – come riflesso esterno delle qualità dell'anima. La mente è nata da un'amputazione: lo shock della separazione dalla condizione di unità con l'esistenza. Ciò porta a un torpore che non ci consente di riconoscere la nostra vera natura. I maestri spirituali sostengono che siamo addormentati. Occorre osservare la mente stessa per svegliarsi – grazie alla discriminazione e all'introspezione acquisite tramite la meditazione e l'esplorazione interiore.

Proprio come i sogni ci proteggono dal risveglio includendo dei rumori esterni come parte del sogno stesso, il sogno del mondo virtuale mantiene "addormentate" le capacità introspettive dell'anima così da rendere difficile l'auto-osservazione. Ciò impedisce all'anima di trascendere la mente. Può anche darsi che sia la lontana percezione di un'eco del fatto che la mente concettuale non è altro che un medium creato dall'anima, a spingerci a cercare di darla in outsource al computer per liberacene.

Creata come separazione dall'insieme dell'esistenza, la mente è un'estensione/protesi dell'anima che cerca di riguadagnare quanto ha perso tramite un'incessante attività e una simulazione delle qualità umane essenziali. È stata poi la mente a creare, come estensione/protesi di se stessa, l'information technology che simula la mente stessa e l'offre in outsource alla tecnologia. Così l'information technology ci abbaglia come un riflesso del riflesso dell'anima originaria, un doppio strato illusorio di maya, creando così sia opportunità sia rischi. Forse potremo usare l'information technology per diventare coscienti dell'irrealtà dei nostri meccanismi mentali. Oppure potremo finire per perderci nella deliziosa simulazione della realtà mediata dalla tecnologia, ritrovandoci sempre più lontani dalla verità.

### **La fine dell'identità**

Oltre ad avvalorare la nostra condizione schizoide, l'information technology promuove un'identità in trasformazione continua, plasmata dall'informazione che assorbiamo e dall'enorme quantità di persone a cui siamo connessi. Analogamente a una ruota colorata che girando vorticosamente ci appare bianca, la nostra identità in rapida trasformazione può condurci a uno stato di non-identità.

Fin dalla sua nascita, Internet è stata associata con la collettività piuttosto che con l'individualità. La creazione e la diffusione dell'informazione sembra essere l'azione di una mente collettiva. Il software è il risultato dell'impegno collaborativo, spesso di dominio pubblico. Progetti come Wikipedia dipendono all'impegno di milioni di persone motivate. Social network tipo Facebook, pur offrendo spazio all'auto-espressione di singoli individui, danno spesso vita a un'aggregazione di identità in gruppi dai deboli legami. Soprattutto durante gli anni '90, parecchi esperti di cybercultura presero a delineare l'emergere di una mente globale via Internet.

McLuhan (1964) predisse che la "tecnologia elettrica" avrebbe creato un abbraccio globale al di là delle parole, una "condizione pentecostale di unità e comprensione universale". "Poiché ci si coinvolge profondamente gli uni con gli altri in un divenire simultaneo e collaborativo, s'inizia a perdere il senso dell'identità privata, perché in genere questa era associata con la semplice classificazione, la frammentazione e il non-coinvolgimento. In un mondo di profonda compartecipazione, l'identità sembra evaporare" (2005).

L'apogeo dell'attività sui social network produce la riduzione delle differenze individuali, omogeneizzando le persone in una modalità interattiva comune. Forse il fascino di essere connessi in questo modo pervasivo riflette lo stato tanto cercato dall'anima, dove gli ego individuali scompaiono. Tuttavia, questa condizione può essere raggiunta soltanto tramite l'elaborazione della coscienza e non dell'informazione, riprendendo la definizione di Peter Russell (1995).

Fin dalla nascita di Internet, l'enfasi è stata posta sull'intelligenza collettiva, sulla saggezza della folla, sulla "mente-alveare" – cosa che è un pallido riflesso della trasformazione della coscienza individuale nell'universale che si manifesta negli stati avanzati del percorso spirituale. In realtà assistiamo alla regressione in uno stato precedente alla formazione di un sé solido e unico.



Uno studio condotto nel 2012 su 278 adolescenti ha analizzato l'ipotesi del Web come valido strumento coadiuvante nel verificare la necessità a livello evolutivo della chiarezza del concetto di sé. L'indagine metteva a confronto il livello di uso di Internet con lo sviluppo dell'ego, l'autocoscienza e la chiarezza del concetto di sé. I risultati finali "confermano l'idea generale secondo cui il livello degli adolescenti sulla chiarezza di se stessi è negativamente correlato alla dipendenza e all'uso eccessivo di Internet". (Israelashvili, 2012).

Sherry Turkle (1984, 1995) ha esplorato la personalità nei giochi di ruolo e poi anche su Internet, notando che le relazioni oggettuali vengono trasferite al computer, influenzando la formazione dell'identità nei più giovani.

Sia la letteratura spirituale che quella scientifica negano l'esistenza dell'io". La neuroscienza non ha trovato nulla che possa essere etichettato "centro della coscienza" né il luogo dove dimora l'io". Eppure ogni parte del cervello sembra in grado di comunicare con le altre parti pur in assenza di un'entità di coordinamento. Marvin Minsky (1998), lo scienziato fautore dell'intelligenza artificiale, ha scritto:

Se però all'interno della mente non esiste un Sé unico, centrale, decisionale, cos'è che ci rende invece così sicuri della sua esistenza? Cos'è che dà forza e impeto a quel mito? Un paradosso: forse è perché non c'è nessuno nella nostra testa che ci porta a fare le cose che vogliamo – neppure nessuno che ci spinga a *volere di volere* – che arriviamo a creare il mito secondo cui noi siamo dentro noi stessi.

L'affermazione riduzionista di Minsky rivela inavvertitamente una verità più profonda. Riprendendo un passaggio del maestro/non maestro spirituale U. G. Krishnamurti (1982):

Esiste in voi un'entità che potete chiamare "io", "mente" oppure "sé"? C'è un centro che coordina quello che voi guardate con ciò che ascoltate, quello che voi odorate con quanto gustate, e così via? E ancora, c'è qualcosa che lega insieme le varie sensazioni originate da un unico senso - per esempio, i fasci di impulsi che arrivano ai vostri occhi? Generalmente, c'è sempre un vuoto tra due sensazioni. Il coordinatore fa da ponte: stabilisce cioè un'illusione di continuità. Nello stato naturale non esiste alcuna entità coordinatrice dei messaggi percepiti dai vari sensi. Ogni senso funziona indipendentemente a suo proprio modo. Quando dall'esterno insorge la necessità di coordinare uno o due sensi, anche allora non interviene nessun coordinatore, ma c'è soltanto uno stato temporaneo di coordinazione. Non esiste continuità; quando il processo è avvenuto, nuovamente i sensi riprendono la loro funzione in modo non-coordinato, disconnesso. È sempre così. Una volta che la continuità è stata spazzata via, anche se non è sempre presente, la sua illusorietà è finita una volta per tutte.

Anche le neuroscienze e parte dell'intelligenza artificiale affermano che non esiste alcun centro della coscienza; ma, diversamente dai maestri spirituali, non vede altro al di là di questo, relegando gli esseri umani al livello di un software in cui i vari moduli scambiano dati e azioni. Come sostengono i maestri della consapevolezza, l'ego non è altro che un'illusione, un'entità che tiene insieme la nostra personalità in modo artificiale, una raccolta di pensieri, idee, speranze e emozioni che, grazie alla sua incessante attività, crea l'illusione di un direttore centrale. Analogamente, il costante flusso d'informazione su Internet interagisce con le nostre sotto-personalità, creando l'illusione della continuità.

Pur concordando sull'inesistenza dell'io", la maggior parte dei maestri spirituali riconosce però la necessità di costruire una personalità strutturata per poi superarla. Assagioli, padre della psicotesi e una delle figure portanti della psicologia transpersonale, ha applicato al contesto spirituale il concetto dell'integrazione delle diverse parti psichiche. L'insegnamento di Almaas, prevede uno stadio in cui il Sé Essenziale, la Perla senza prezzo, si sviluppa come una personalità equilibrata, valida, completa.

Questa Perla, sostanzialmente diversa dall'ego, è qualcosa di concreto – basta su qualità reali che vanno integrandosi in un individuo, con caratteristiche personali e uniche. Lungi dall'essere soltanto un ammasso di immagini mentali e relazioni oggettuali all'interno della nostra psiche, la Perla può crescere grazie al sostegno delle qualità autentiche – volontà, compassione, forza, intelligenza, gioia, pace e altre – che sono state riconosciute, vissute ed esplorate onde potersi integrare con successo nell'anima.

La differenza tra la neuroscienza e la spiritualità è che, pur se entrambe negano l'esistenza di un Io individuale, per la neuroscienza è la fine della storia, mentre per i percorsi spirituali la caduta dell'illusione dell'ego è l'inizio dell'unione con il tutto.



Congresso di Madrid



Da [www.psiconline.it](http://www.psiconline.it):

Rosanna Bellanich

**Dire addio alla fame nervosa. Trucchi e ricette per farcela**

2013, Collana: Punti di Vista Pagine: 120 Prezzo: € 16.00 Editore: Psiconline

Maja Ricci Andreini

**L'enigma della nostra vita. Orientarsi nei rapporti interpersonali**

2013, Collana: Punti di Vista Pagine: 100 Prezzo: € 12.00 Editore: Psiconline

Piero Petrini, Alessio Renzi, Anita Casadei, Annamaria Mandese

**Dizionario di psicoanalisi. Con elementi di psichiatria psicodinamica e psicologia dinamica**

2013, Collana: Psicodinamica- Mente Pagine: 400 Prezzo: € 42,00 Editore: Franco Angeli

Steve Biddulph

**Crescere figlie femmine**

2013, Collana: TEA pratica Pagine: 284 Prezzo: € 10.00 Editore: TEA

Paola Urbani

**Scegli il partner giusto con la grafologia**

2013, Collana: Le comete Pagine: 128 Prezzo: € 17,00 Editore: Franco Angeli

Gabriele Prati, Luca Pietrantoni

**Perché accadono gli incidenti?**

2013, Collana: Le bussole Pagine: 124 Prezzo: € 11.00 Editore: Carocci

Paola Villano

**Fuori dai giochi. La psicologia di fronte all'esclusione social e**

2013, Collana: Eklectica Pagine: 144 Prezzo: € 18.00 Editore: Pearson

Manfred Spitzer

**Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi**

2013, Collana: I libri del benessere Pagine: 342 Prezzo: € 19.90 Editore: Corbaccio

Adam Phillips

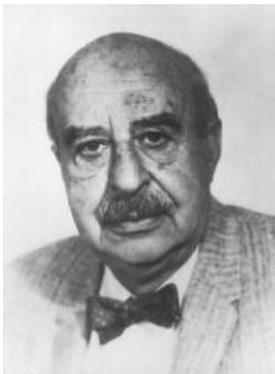
**In lode della vita non vissuta ovvero l'importanza della frustrazione**

2013, Collana: Saggi Pagine: 196 Prezzo: € 16.00 Editore: Ponte alle Grazie

Buralli B., Amoroso D. (a cura di)

**Un nuovo benessere. La qualità della vita dopo la malattia tumorale**

2013, Collana: Biblioteca di testi e studi Pagine: 98 Prezzo: € 14.00 Editore: Carocci



***Perls's pearls***

*Citazioni da Perls e non solo*

(a cura di Laura Bianchi [laurabm@libero.it](mailto:laurabm@libero.it))

"...il sogno è il copione della vita della persona. Io credo che il sogno consista in proiezioni di noi stessi. Ogni parte del sogno è una parte proiettata della nostra personalità. Anche nel sogno usiamo fuggire. Le fughe sono mezzi con cui evitiamo l'immediatezza; fuggire è come scambiare la fantasia per realtà, e il circolo va avanti fino a che non si interrompe."

*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](mailto:rizzofa@fastwebnet.it))

E' un fatto che prima si ha da imparare a vivere noi, e dopo si ha da accusare gli altri!

*F. Dostoevskij, Memorie del sottosuolo, p. 100 (Einaudi, 1988)*

La proiezione è essenzialmente un fenomeno inconscio. La persona che proietta non può distinguere in modo soddisfacente tra il mondo interno ed esterno. Visualizza nel mondo esterno quelle parti della sua personalità con le



quali si rifiuta di identificarsi. L'organismo le sente fuori dai confini dell'Io e reagisce di conseguenza con l'aggressività.

*F. Perls, L'Io, la fame, l'aggressività, p. 169 (FrancoAngeli, 1995)*

Nei rapporti, in particolare quando reagiamo emotivamente, quasi sempre ci concentriamo sull'altra persona invece di guardare dentro di noi.

Anche quando intellettualmente sappiamo che il nostro turbamento emotivo è il risultato delle aspettative e delle priorità che introduciamo nella situazione, spesso ci è difficile riconoscerlo chiaramente quando siamo turbati. E anche quando lo riconosciamo, ci è difficile agire di conseguenza. Perché? *Perché vorrebbe dire smettere di dare la colpa agli altri.* Questo è un punto cruciale. Ogni volta che ci scopriamo a voler puntare l'indice contro qualcuno o qualcosa fuori di noi, possiamo imparare, gradualmente, a rivolgerlo dalla parte opposta e guardare cosa stiamo facendo noi. Ciò non significa assumerci la colpa; significa smettere di dare la colpa in generale.

*E. Bayda, Cuore zen, p. 175 (Astrolabio, 2009)*

Nella sua semplicità il monito dostoevskijano introduce con efficacia il tema della proiezione, la cui dinamica psicologica viene poi descritta da Perls nei termini propri alla visione gestaltista. In tale contesto mi sembra calzante e interessante l'analisi di Bayda, un maestro statunitense di meditazione zen, il quale, in linea coi principi della dottrina orientale che professa e pratica, propone una soluzione che si rivela valida nella misura in cui spiazza e induce a mutare schemi mentali erroneamente consolidati.



Modulo XXIV di Orthos

## Visti e letti

### **MOLIÈRE IN BICICLETTA:**

**altra riuscitissima prova attoriale di Fabrice Luchini, nell'ultimo film di Philippe Le Guay**

**a cura di Margherita Fratantonio**

da [www.cinemafreeonline.com](http://www.cinemafreeonline.com)

Il ruolo è sempre un po' lo stesso: un uomo rigido e irrigidito che durante la narrazione piano piano si rilassa, si ammorbidisce e poi esplose in una scena liberatoria per lui e per il pubblico. In *Confidenze troppo intime* era il ballo da solo nel suo appartamento da single tristanzuolo; *Le donne del sesto piano* (dello stesso regista,

*Le Guay*) l'hanno visto danzare con sensualità e affetto; qui, dopo essersi negato al mondo per anni, finalmente lo si sente cantare proprio *Il mondo di Jimmy Fontana*, insieme alla splendida *Maya Sansa* e al suo sorriso.

Canta a denti stretti, però, molto trattenuto, quasi sussurrando; non è facile per il personaggio di Serge Tanneur, ritiratosi dalle scene dopo un certo successo, ritornare alla vita. Glielo propone l'amico Gauthier Valence, che lo vuole riportare sul palcoscenico con *Il misantropo di Molière*, opera che Serge conosce a menadito, misantropo tanto quanto il classico francese. Dell'originale vuole salvare tutto, anche la metrica, che Gauthier invece vorrebbe modernizzare. Troncare un verso alessandrino è come rubare, dice Serge sprezzante all'amico.

Non solo su questo discutono e litigano i due colleghi. Entrambi vorrebbero la parte di *Alceste*, del protagonista, ovviamente, fino a quando Gauthier, per convincere Serge a recitare, propone di scambiarsi i ruoli al lancio di una monetina. Non a caso, il titolo del film in francese è *Alceste in bicicletta* perché su quel ruolo si gioca tutta la relazione dei due. Narcisisti, come li definisce *Francesca* (*Maya Sansa*), una donna italiana che metterà a nudo le ombre su cui l'amicizia si è costruita: invidia gelosia ipocrisia competizione e vecchie ruggini, con cui si fanno i conti, mentre le prove di recitazione incalzano. I due attori, uno di grande successo di pubblico, l'altro che il pubblico ormai lo teme, si lodano e si sminuiscono reciprocamente, e i loro dialoghi si confondono con quelli dell'opera che stanno recitando.

Gli ambienti delle prove (interni ed esterni) cambiano continuamente: dal salotto alla cantina, dalla cucina alla stanza da letto, alternati alle uscite in bicicletta e alle cadute nel fiume. Prima tocca all'ospite (Gauthier) a cui viene affidata una bicicletta senza freni, e poi al padrone di casa (Serge) in una specie di simmetria, tanto i personaggi sono invece asimmetrici. Alternate poi tutte le battute di dialogo, dai versi alla prosa, in uno scambio tra teatro e realtà, tra declamazione e parole quotidiane.



Fabrice Luchini ha perso in questo film lo sguardo curioso e ingenuo sulle cose e l'ha sostituito con occhi disincantati, con la trascuratezza del corpo, e con tutti i segni dell'età. Dimagrito rispetto a *Le donne del sesto piano*, ma appesantito dagli anni, che ora il viso non sa più nascondere, è perfetto in questo ruolo di misantropo. Gauthier (Lambert Wilson) più giovane o giovanile e belloccio sembra essere venuto fin lì, fino a l'Île de Ré, dove Serge si è rintanato, a mostrare che si può invecchiare mantenendosi in forma, quasi un modello di tutto ciò che Serge ha rifiutato: il successo, la bellezza, l'amore.

Si è curiosi di sapere, durante la visione, se Serge si convincerà davvero a salire sul palco, se lo scambio tra i due li renderà migliori o, al contrario, sclerotizzerà lo stereotipo nel quale sono entrambi precipitati. Come nel fiume con una bicicletta senza freni.



Claudio Naranco a Madrid

## Da giornali e riviste

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

### LE QUATTRO REGOLE DELLA SCIENZA PER REALIZZARE I BUONI PROPOSITI

di FEDERICO RAMPINI

Da La Repubblica del 6 gennaio 2014

Studi e ricerche empiriche insegnano come essere tenaci e costanti nel mantenere le promesse. Bisogna fare un piano d'azione, mettere in gioco incentivi reali e contare sul sostegno di gruppo

I buoni propositi per l'anno nuovo erano un'abitudine antica. Ora diventano una scienza. Squadre di medici, psicologi e perfino economisti "comportamentali" hanno unito i loro sforzi in America: per aiutarci a mantenere le promesse. Nella miglior tradizione del "pensiero

positivo" americano, c'è la convinzione radicata che ognuno di noi è un'opera aperta, e può continuamente migliorare se stesso. Perché lasciare questa sfida all'improvvisazione, al diletterantismo dell'autodidatta, se la scienza ha qualcosa da insegnarci? Così sul *New York Times* due esperti hanno inaugurato il 2014 facendo una sintesi di tutte le ricerche empiriche in materia. Si scopre che ormai è stata accumulata una gran quantità di esperimenti, che aiutano ad essere tenaci e costanti nei buoni propositi. Kevin Volpp è un medico del Philadelphia V. A. Medical Center, Katherine Milkman è docente alla Wharton School, prestigiosa facoltà di economia. I loro consigli e insegnamenti attingono a una serie di ricerche pubblicate sui *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Ce n'è per tutti noi: chi vorrebbe dimagrire, chi smettere di fumare, chi ha solennemente indicato il 2014 come l'anno in cui andrà in palestra più spesso.

Per non ritrovarsi il 31 dicembre prossimo a fare un bilancio deludente con noi stessi, Volpp e la Milkman ci danno suggerimenti pratici, distillati da esperimenti con migliaia di cavie umane. La prima regola: fare un piano d'azione concreto. Questo semplice accorgimento aiuta in due modi. Anzitutto, fissa nella nostra (labile) memoria gli impegni presi. In secondo luogo, dal momento in cui il "piano" esiste, venir meno alle buone intenzioni significa rompere una promessa esplicita. Ecco la prova empirica, per gli scettici. Diversi test hanno avuto come cavie dei pazienti a cui è stato chiesto di indicare una data e un orario preciso per andarsi a fare il vaccino anti-influenza, oppure la colonscopia. Questi soggetti, che avevano preso l'impegno dettagliato, lo hanno rispettato con un margine di successo del 13% migliore rispetto ad altri che erano stati genericamente "sollecitati" a fare la vaccinazione o la colonscopia.

Secondo consiglio pratico: attivare una "posta in gioco", dal valore reale. Qui fa testo una ricerca promossa dall'American Medical Association, e durata 16 settimane, su due categorie di individui. L'obiettivo generale era, per tutti, quello di perdere peso. Alla fine del test, coloro che si erano vincolati a pagare una multa in caso d'insuccesso, hanno finito per perdere in media 7 kg in più degli altri. Risultato analogo lo ha ottenuto un altro esperimento, seguito dall'*American Economic Journal*. In questo secondo esempio l'obiettivo era smettere di fumare. E, anche qui, il massimo successo ha premiato coloro che avevano depositato una somma di denaro per sei mesi, con l'intesa che l'avrebbero persa se al termine di quel periodo ci fossero state tracce di nicotina nei loro test delle urine. L'interesse degli economisti per queste ricerche è comprensibile. Molti di loro partono dal presupposto che l'essere umano è razionale e può essere indirizzato verso il miglioramento, se si usano i giusti incentivi. Perciò sono degli economisti "comportamentali" ad avere fondato un sito Internet, [stickk.com](http://stickk.com), dove ciascuno può depositare una somma come cauzione, che sarà recuperata o perduta a seconda del mantenimento dei buoni propositi.

La posta in gioco, per essere efficace, non deve necessariamente essere pecuniaria. Un altro esempio di sicura efficacia: per mantenere la promessa di fare più esercizio, datevi appuntamento in palestra o al parco con un'amica o un amico. È più facile dare disdetta a se stessi, che disertare un appuntamento. (Prova provata: il mio yoga trae grande giovamento dall'essere collettivo, ho sviluppato amicizie con altri allievi e anche con i maestri, per cui non andare al corso mi sembra quasi un tradimento).



Un altro metodo sofisticato viene descritto come "l'aggregazione" di tentazioni e buoni propositi. L'esempio che usano i due esperti americani è questo: prendete un passatempo che giudicate ozioso e poco produttivo, per esempio la lettura di romanzi-trash. (Senza offesa, citiamo il genere *Cinquanta sfumature*...) Ebbene, ora costringetevi a lasciare quel libro in palestra, in modo da leggerlo soltanto quando state correndo e ansimando sul tapis roulant. Affare fatto: il cedimento a un piccolo vizio innocuo diventa l'incentivo per andare più spesso alla fitness e rimanerci più a lungo.

E da ultimo, cercate di organizzarvi delle tifoserie, dei gruppi di sostegno. Anche qui gli esempi concreti sono illuminanti. Alcuni pazienti di diabete sono stati messi sotto la tutela di ex-pazienti i quali hanno migliorato il proprio controllo glicemico. Essere appoggiati, spronati, consigliati da chi ci ha preceduto nella stessa battaglia, aiuta a migliorare le nostre chance. Quest'ultima del resto è la ricetta alla base di associazioni già antiche e collaudate come l'Anonima Alcolisti.

E se per caso l'inizio dell'anno non vi mette subito sulla strada buona, non disperate. Gli esperti americani hanno accumulato prove sull'esistenza di tanti "inizi". Solstizio di primavera, compleanno personale, o apertura del nuovo anno accademico, le occasioni per ripartire e riprovarci ancora, non mancheranno. Di ottimismo, a quanto pare, non è mai morto nessuno.

### LA BIBLIOTERAPIA FUNZIONA SULLA MENTE E SUL CORPO

Di Elena Meli

Da Il Corriere della Sera del 02 dicembre 2013



lavorare insieme

Non solo benefici psichici in senso stretto, ma risultati persino nella riabilitazione e nelle malattie croniche

Leggere per imparare, per rilassarsi, per conoscere. Ma anche per diventare persone migliori, stare meglio con gli altri o addirittura per guarire. Sono sempre di più gli studi che mostrano come i libri siano fonte inesauribile di benessere, psicologico e non solo: una ricerca dell'Università svedese di Göteborg, condotta di recente su un gruppo di donne con patologie che riducevano la loro capacità lavorativa, ha dimostrato, ad esempio, che la lettura di romanzi porta in breve tempo a stare meglio e anche a fare passi avanti notevoli nella

riabilitazione. Gli autori raccontano che la malattia aveva tolto la voglia di un buon libro perfino alle più assidue lettrici; poi, però, le donne hanno ricominciato a leggere, qualcuna storie che riflettevano la propria situazione, altre scegliendo testi di evasione pura. Tutte hanno ammesso di trovare sollievo nei libri e sono riuscite a tornare al lavoro prima del previsto.

**LEGGIAMO POCO** - Un piccolo esempio di "biblioterapia", la cura con i libri che nel mondo anglosassone è diffusa, ma nel nostro Paese stenta a decollare, forse perché, nonostante una nobile tradizione letteraria, in Italia si legge poco, pochissimo (secondo gli ultimi dati Istat oltre metà degli italiani non finisce neppure un libro nell'arco di un anno). «La biblioterapia è nata agli inizi del '900 negli Stati Uniti, quando lo psichiatra William Menninger iniziò a prescrivere libri ai suoi pazienti, notando miglioramenti - spiega Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta responsabile dell'unico sito italiano dedicato al tema ([www.biblioterapia.it](http://www.biblioterapia.it)) - . Si tratta sempre di percorsi di lettura scelti, pensati apposta per il singolo paziente e per il momento che sta vivendo. Un libro non deve essere mai un'imposizione, ogni scelta va motivata: si possono suggerire volumi di diverso genere, dai romanzi al teatro, dalla poesia ai saggi che aiutano a comprendere meglio la propria condizione da un punto di vista clinico o filosofico. Fino ai grandi classici: Seneca, Tacito o Cicerone sono una fonte inesauribile di riflessioni. Il meccanismo con cui il libro "guarisce" è infatti la sua capacità di aprire la mente: la sofferenza, fisica o psicologica che sia, porta all'isolamento e il libro invece ci connette con il mondo. Attraverso le storie possiamo identificarci nei personaggi, per affinità o per contrasto, ed essere stimolati a comportamenti che aiutino a uscire dal disagio».

**POESIA PER CURARSI** - La biblioterapia viene usata spesso in pazienti con malesseri psicologici (come disturbi d'ansia, depressione, problemi alimentari), ma può essere un valido sostegno anche in caso di malattie organiche, da quelle oncologiche a quelle cardiologiche. Francesco Bovenzi, presidente dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri e responsabile della Cardiologia presso l'ospedale di Lucca, sta conducendo uno studio su una trentina di ricoverati con patologie cardiache per verificare se la lettura di un volume di poesie raccolte allo scopo (intitolato "Il cuore ha bisogno di poesia") possa avere effetti positivi sulla salute dei malati. «Sono liriche semplici che toccano temi universali. Il gradimento dei pazienti è alto e, accanto alla valutazione degli effetti organici tuttora in corso, abbiamo già osservato un miglioramento nella relazione con i medici - racconta Bovenzi -. Non è poco, perché magari la poesia non dilata direttamente le coronarie, ma certamente può aiutare il paziente a stare bene, a recuperare un dialogo di fiducia con il curante e, di conseguenza, a seguire di più le terapie». «Un'atteggiamento psicologico positivo nei confronti della malattia, qualunque essa sia, serve per guarire prima e meglio. I libri,



soprattutto se prescritti in un percorso ragionato, aiutano a trovare in se stessi le più efficaci capacità di reazione - dice Mininno -. Per di più servono alla prevenzione. Alcune esperienze nel Regno Unito hanno dimostrato che la biblioterapia in soggetti con ansia e attacchi di panico riduce gli accessi ai Pronto soccorso».

**PERICOLOSI EFFETTI COLLATERALI** - Chiunque, poi, può leggere: lo dimostrano le esperienze condotte con successo su malati psichiatrici gravi, i progetti nelle carceri, i dati ottenuti in bambini e adolescenti che mostrano, ad esempio, come la biblioterapia aiuti a contrastare il bullismo. E perfino i tomi all'apparenza più ostili, come i classici latini, possono essere alla portata di tutti: il terapeuta può leggerne brani assieme al paziente e a volte basta stimolare la curiosità per veder fiorire l'interesse per testi che toccano emozioni universali, oggi come ieri. Ma, essendo "farmaci", anche i libri hanno "effetti collaterali"? «Certamente - risponde Mininno -. I libri di auto-aiuto che promettono guarigioni lampo, ad esempio, sono pericolosi, perché illudono i pazienti di trovare per i loro problemi scorciatoie che non esistono. Tutt'altro significato possono avere i volumi che affrontano la condizione del paziente con chiarezza e senza false promesse. Bisogna essere cauti anche consigliando libri a chi potrebbe non essere capace di sfruttare in modo "creativo" le letture, finendo per vivere perennemente in un mondo irreali. Ci sono poi due generi di libri che non vanno mai prescritti, quelli violenti come gli horror o i testi di pseudo-erotismo, che di fatto sono pornografici. I primi soddisfano il gusto del macabro, ma non servono per affrontare l'aggressività nel paziente come erroneamente alcuni credono; i secondi si vendono per la loro carica di morbosità, ma non aiutano a ritrovare un equilibrio sessuale».

**FIN DA PICCOLI** - Non tutti i libri curano, insomma, né sono "buoni" per la nostra crescita interiore. Perché leggere fa bene anche quando non siamo malati, ma stiamo semplicemente cercando un testo (saggio o romanzo non fa differenza) che ci aiuti in un momento delicato dell'esistenza. In questo caso la scelta è più libera, ma secondo la psicologa, perché sia "giusta", oltre ad affidarsi al consiglio di operatori esperti del settore (dai bibliotecari agli ormai quasi estinti librai), bisognerebbe "saggiare" il libro senza fermarsi al titolo, sfogliando qualche pagina per capire di che si tratta. Perché «la vita è troppo breve per leggere brutti libri», come recita il motto di due terapisti londinesi, Ella Berthoud e Susan Elderkin, che poche settimane fa hanno pubblicato una guida alla biblioterapia, chiamata *The novel cure* ("La nuova cura", ma anche "La cura del romanzo"): per ogni caso della vita si potrebbe trovare un aiuto in testi più o meno classici; ad esempio, se si è perso il lavoro potrebbe servire la lettura di *Bartleby* lo scrivano di Herman Melville e se ci si sente sopraffatti dallo stress e dalla mancanza di ideali si potrebbe ricorrere a *Tess dei D'Urbervilles* di Thomas Hardy. Purtroppo, visto l'amore italico per la lettura, questi sono consigli che rischiano di non trovare ascolto, come sottolinea Mininno: «In Italia tutti scrivono e pochi leggono. Per favorire l'avvicinamento ai libri, tanto preziosi per il nostro benessere psichico e fisico, servono di più piccole esperienze, dai gruppi di lettura alle serate tematiche nelle biblioteche. Senza contare che i buoni lettori si allevano fin da piccoli, insegnando il piacere di un bel libro ai propri figli».



la prima luce

## **VIDEOGIOCHI, PER EVITARE LE TECNOPATIE**

### **serve un timer per l'uso**

Non vanno demonizzati, ma è bene seguire alcune regole per tutelare la propria salute. Ed evitare le dipendenze  
di ANNA RITA CILLIS

Da La Repubblica del 17 dicembre 2013

E' bene non lasciare i bambini troppo tempo di fronte ai videogiochi *LA FELICITA'* di plastica. La racchiude in queste due parole Roberto Baiocco, ricercatore del dipartimento di psicologia dell'università La Sapienza, quella sensazione di appagamento che provano i ragazzi giocando online nelle room «le stanze dove convergono coetanei da ogni parte del mondo». Games dove ognuno ha un «potere negoziato e riconosciuto dagli altri, un mondo virtuale che si nutre di se stesso e che può

portare all'isolamento sociale», aggiunge Baiocco, autore di diversi studi sull'argomento. Internet è solo uno dei modi possibili per chi ama giocare con un'interfaccia: console, tablet, smartphone e pc, i videogames spopolano ovunque, soprattutto tra gli adolescenti. E le mode si moltiplicano: dalle sfide online alla creazione fino alla possibilità di calarsi nei panni di qualcun altro e non sempre dalla fedina penale pulita. Demonizzarli, però, «non serve a nulla» aggiunge Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta specializzato in nuove dipendenze, «piuttosto i genitori dovrebbero domandarsi cosa nasconde quel bisogno dei loro figli di passare ore e ore davanti a un pc». Per questo Lavenia ha elaborato un questionario per i suoi giovani pazienti (per lo più dipendenti dai giochi di ruolo) e i loro familiari sul tema. Ma di studi sull'argomento ne sono stati fatti diversi. Una meta-analisi condotta dall'Associazione americana degli psicologi (Apa) guarda agli effetti positivi, dopo anni di studi su "dipendenza, depressione e aggressività" che "non vanno certo ignorati". Si è visto che i videogame migliorano le capacità cognitive: orientamento spaziale, ragionamento, memoria e percezione. È la tridimensionalità ad aiutare



nell'orientamento, i giochi strategici nel "problem solving", e quelli violenti danno una spinta alla creatività. Giochi semplici (tipo Angry Birds) portano invece benefici all'umore ed essere battuti in gioco comporta un rafforzamento della capacità di superare le difficoltà anche nella vita. I multiplayer games, che prevedono partecipazioni da qualsiasi posto, infine, creano social-communities, mettendo in discussione l'altro stereotipo: l'isolamento sociale. Studi non solo sui ragazzini. Anche negli over 65, una ricerca (su 681 soggetti, università dello Iowa) dimostra come, in chi aveva giocato per 10 ore a "Road tour", siano aumentate le capacità mentali. Per Carlo Caltagirone, direttore scientifico della Fondazione Santa Lucia di Roma non è che un'ulteriore conferma.

«Tre anni fa abbiamo inserito nei percorsi riabilitativi di chi è affetto da Parkinson anche l'uso delle Wii (la console di videogiochi, ndr). Nel nostro istituto viene utilizzata con l'aiuto di un terapista. Ma una console da sola non basta, per tenere la mente attiva occorre una buona attività sociale».

Per Thalita Malagò, segretario generale dell'Aesvi, l'associazione editori sviluppatori videogiochi italiani, «demonizzarne l'uso è un errore, i genitori dovrebbero fare attenzione a quali giochi fanno i loro figli, quanto tempo restano di fronte al computer o a una console. Ci sono prodotti più violenti ma la produzione è vasta: questa ritrosia ha condizionato anche il mercato del lavoro facendo dell'Italia un paese dove si sperimenta e si crea poco». Comunque 60mila italiani, lo scorso ottobre, hanno partecipato al Games week, la kermesse dedicata ai giochi organizzata proprio dall'Aesvi. Un record. Una passione: ma il passo verso la dipendenza potrebbe essere più breve di quanto si pensi. Come dimostrano le strutture sanitarie pubbliche che oramai si interessano di videodipendenza e l'allarme lanciato dal convegno "L'adolescenza e la chimica problematica" organizzato a Modena. Dove, spiega Massimo Bigarelli, direttore Servizio dipendenze patologiche Ausl di Modena «è emerso che alcuni ragazzini sono dipendenti dai videogiochi già a 4-5 anni. Ed è per questo che in Emilia Romagna stiamo studiando nuove modalità di intervento ». E così sono in aumento le tecnopatologie: tendiniti da joystick, pollice da smartphone, collo da sms. «Certo se un ragazzo sta ore e ore davanti a un pc, prima o poi avrà dei problemi di postura», fa notare Guido La Rosa, responsabile di ortopedia al pediatrico Bambino Gesù di Roma. Mentre uno studio su 11mila studenti di Taiwan tra i 7 e gli 11 anni ha dimostrato che giocare all'aria aperta, invece che con i videogames, fa bene alla vista e allontana il rischio miopia. «È dato indubbio — commenta Luca Buzzonetti, responsabile oculistica al Bambino Gesù — ma i fattori di rischio maggiori li corrono i più piccoli perché il loro campo visivo non è del tutto sviluppato. Molte ore davanti al pc fanno male a tutti».



Capodanno

## *Trips and dreams*

### **PICCOLA PERIEGESI IN TERRA DI SICILIA**

#### **XI° Giornate Siciliane, 2014**

Un omaggio ad Afrodite in terra sicula, con il santuario di Erice al primo posto. Poi, sempre seguendo Astarthe, visita di alcuni fra i siti più importanti della Sicilia fenicia. Poi tanto teatro... (greco).

#### **1° Giorno: Venerdì 30 Maggio**

Ritrovo a Palermo prima delle 12. Affitto auto per otto giorni e partenza per Erice. Sistemazione in albergo. Visita del sito su cui sorgeva il santuario di Afrodite Ericina. Il borgo. Cena e pernottamento.

#### **2° Giorno Sabato 31 Maggio**

A Mozia, visita della città fenicia, degli scavi, del locale museo (Withaker). Poi trasferimento a Marsala, dove pernosteremo. Visita del Museo del Baglio e della Villa Romana.

#### **3° Giorno Domenica 1**

Verso Siracusa, percorrendo la costa mediterranea dell'isola. Prima sosta a Eraclea Minoa. Poi alla villa romana di Agrigento. Visita del Museo archeologico e dell'acropoli di Gela (chiude alle 18,30). Pernottamento a Ragusa Ibla in un hotel vicino al Museo archeologico dei Monti Iblei.

#### **4° Giorno, Lunedì 2**

Visita del Museo archeologico dei Monti Iblei. Poi partenza per Siracusa. Arrivo, sistemazione in albergo dove resteremo 3 notti.

Alle 17 ritrovo al tempio di Atena e proseguimento a piedi fino al teatro : primo spettacolo, Agamennone

#### **5° giorno, Martedì 3**

A Palazzolo Acreide:



Visitare il Tesmophorion, recentemente scavato e la valle delle statue.  
II° spettacolo al teatro greco: Coefore, Eumenidi

**6° Giorno, Mercoledì 4**

Al Pachino: ricerca del tempio di Apollo e la baia di Calamosche  
III° spettacolo: Le Vespe

**7° Giorno, Giovedì 5**

Trasferimento a Tyndaris, con piccola digressione e sosta nella Valle del Margi per la visita al Santuario dei Palici.  
Teatro greco: Medea

**8° Giorno, Venerdì 6**

Antiquarium Ryola di Milazzo e Bagno di Venere a Capo Milazzo  
Teatro greco: Persiani

**9 Giorno; Sabato 7**

All'aeroporto di Palermo, consegna auto e ritorno



## Poiesis

*l'angolo della poesia e dell'arte*

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

### Ci sono due uomini

Ci sono due uomini nel mondo, che  
costantemente m'incrociano la strada,  
l'uno è colui che amo,  
l'altro colui che mi ama.  
L'uno è un sogno notturno  
e abita nella mia mente buia,  
l'altro sta alla porta del mio cuore  
ed io mai gli apro.  
L'uno mi ha dato un primaverile soffio  
di felicità che subito dispariva,  
l'altro mi ha dato tutta la sua vita  
e non è stato mai ripagato di un'ora.  
L'uno fremeva del canto del sangue  
dove l'amore è puro e libero,  
l'altro ha a che fare con il triste giorno  
in cui affogano i sogni.  
Ogni donna si trova tra questi due,  
innamorata e amata e pura..

una volta ogni cent'anni può succedere  
che essi si fondano in uno.

Tove Ditlevsen

Giuro per i miei denti di latte  
giuro per il correre e per il sudare  
giuro per l'acqua e per la sete  
giuro per tutti i baci d'amore  
giuro per quando si parla piano la notte  
giuro per quando si ride forte  
e giuro per la parola non  
giuro per la parola mai  
e per l'ebbrezza giuro, per la contentezza  
Giuro che questa terra non sta per finire  
giuro che io sento a volte una gioia così grande  
giuro che la gioia esiste e io la sento  
e giuro che non mi lascerò intristire  
da nessun piagnucoloso profeta  
da nessun artista che mercanteggia



col dolore, da nessun dotto avaro  
da nessuno che scorazza nel sangue e me lo spiega  
da nessun imbonitore con sue parole soffocanti.  
Giuro che io salverò la delicatezza mia  
la delicatezza del poco e del niente  
del poco poco, salverò il poco e il niente  
il colore sfumato, l'ombra piccola  
l'impercettibile che viene alla luce  
il seme dentro il seme, il niente dentro  
quel seme. Perché da quel niente  
nasce ogni frutto. Da quel niente  
tutto viene."

Mariangela Gualtieri

***Vale per l'amore ciò che vale per l'arte: chi sa amare soltanto l'immenso è più povero e meschino di chi sa entusiasinarsi per il minimo.***

Herman Hesse

Chi si conosce  
Si conosce da sempre  
Non si sa come

RZ

## ***Witz e Giochi***

*per sorridere un po'*

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



Giochi d'ombre ... c'è un fauno dietro la mia credenza!!!

*Cristina*

Chi avesse foto di altri "scherzi di luce" può mandarmeli ([cristina.tegon@gmail.com](mailto:cristina.tegon@gmail.com)) e li pubblicheremo nelle prossime NL.