



CSTG-Newsletter n.20 febbraio 08

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt

Sommario

| | |
|--|----|
| <i>Edit</i> | 1 |
| <i>Topic</i> | 2 |
| <i>Scuola e dintorni</i> | 7 |
| <i>Network</i> | 8 |
| <i>Eventi</i> | 9 |
| <i>Progetti</i> | 11 |
| <i>AUTOBioGRAFIA</i> | 11 |
| <i>Segnalazioni</i> | 13 |
| <i>Biblio</i> | 14 |
| <i>Polis</i> | 14 |
| <i>Gestalt News</i> | 15 |
| <i>Nomos</i> | 15 |
| <i>Fisco e dintorni</i> | 15 |
| <i>Perls's pearls</i> | 16 |
| <i>Risonanze</i> | 16 |
| <i>Mito e Psiche</i> | 16 |
| <i>Visti e letti</i> | 18 |
| <i>Da giornali e riviste</i> | 18 |
| <i>Trips and dreams</i> | 20 |
| <i>Le stagioni dello spirito</i> | 22 |
| <i>Poiesis</i> | 23 |
| <i>Fatti della vita</i> | 24 |
| <i>Witz</i> | 24 |



Edit

Eccoci all'appuntamento di febbraio. Come sempre, con lo stupore di constatare come da un vuoto iniziale – verosimilmente fertile – emerge un

pullulare di cose che poi si configurano come un nuovo numero della nostra NL. Grazie anche alla sapiente cucitura della nostra Cristina che ringrazio a nome di tutti.

Un mese emblematico per il “passaggio” dai rigori del freddo (che se dio vuole si sono fatti sentire esorcizzando un poco l'incombente riscaldamento del pianeta) e della stagione “morta”, alla ri-nascita che la primavera torna a prometterci. Nel passaggio, quel “vacuum” che dal solstizio di inverno si è progressivamente spostato in avanti all'attuale Carnevale del quale Marie Ange, riprendendo Cattabiani, ci ricorderà le antiche origini.

In sintesi, su questo numero:

- Il *topic* dedicato alla lezione magistrale di Vincenzo Caretti in occasione della Giornata del CSTG sulla ricerca (grazie alla sintesi fatta da Marisa Portanova e Caterina Novelli). Il tema affrontato, la **alesitimia**, rappresenta un filone privilegiato per un approccio come il nostro che tende ad evidenziare con forza, oltre agli aspetti cognitivi della comunicazione, anche la dimensione emozionale e, quindi, la possibilità di comunicarla facendola emergere a livello di consapevolezza. A Caretti, che mi ha confermato il piacere nel sentire l'interesse e la partecipazione dei presenti, ho esteso il ringraziamento da parte di tutti noi per il suo contributo davvero interessante. Congratuliamoci con lui anche per la recente nomina ad ordinario di Psicologia presso l'Università di Palermo. L'intervento di Caretti, come già annunciato, non vuole restare un fatto episodico. Contributi scientifici che sono seguiti – e che in successione riporteremo in sintesi sulla NL – riprendono questo tema nella applicazione in diversi ambiti della clinica. Siamo in questo confortati dal sostegno che Caretti ha assicurato nell'accompagnare questi progetti. Confermo al proposito che la batteria di test sulla alesitimia è a disposizione per chi fosse interessato.

- Dal 22 al 24 febbraio si svolgerà il terzo convegno della Federazione Italiana degli Istituti e scuole di gestalt-FISIG. Il primo si tenne a Siena nel 1991 e il secondo a Napoli nel 2002. Un appuntamento importante e che ci auguriamo diventi più regolare in futuro ed al quale partecipano le dieci scuole federate in Italia. La nostra scuola parteciperà con circa 90, tra allievi e docenti. Un numero che, specie considerando la distanza della sede congressuale, esprime la forte motivazione della nostra *learning community* a partecipare attivamente a questa iniziativa. Presenteranno dei contributi, in rappresentanza della Scuola, oltre che io e Donatella de Marinis, anche Riccardo Sciaky, Rosalba Raffagnino, Michela Parmeggiani e Giovanna Puntellini. La scelta – non facile – è stata quella di offrire uno spazio di visibilità (il massimo per gli spazi disponibili) a colleghi che in passato non avevano avuto questa opportunità.

- Tra le iniziative della Scuola vorrei segnalare ancora il Corso introduttivo alla Psicoterapia



Organismica, condotto da Malcolm Brown e Berta Dejung, per il quale si chiuderanno a breve le iscrizioni. Questa formazione viene accreditata per il master in Gestalt-bodywork.

- Stanno prendendo corpo i Corsi di specializzazione sotto forma di master:

-Quello sui disturbi alimentari condotto da Donatella De Marinis e Michele Mozzicato ha completato il secondo week end.

-Quello sulla Coppia e le relazioni intime proseguirà, dopo il triennio condotto dalla Suzy Stroke, con un workshop condotto sempre da Suzy e me nel mese di maggio a Noceto sul tema "Tra eros, agape e filia nella relazione di coppia".

-Avrà inizio quest'anno, inoltre il master in "Mondo immaginale e lavoro sul sogno" con la partecipazione di Herbert Hoffman.

- quello di GestaltArt partirà con il seminario previsto per i visiting professors per il mese di maggio con uno stage di Danzaterapia con la partecipazione di trainer molto accreditati nel settore: Elke Wilke, docente per psicoterapia, danzaterapia e supervisione all' Istituto Fritz Perls di Dusseldorf.

Membro fondatore della associazione tedesca della danza terapia e Heike Wippik trainer in danza terapia dello stesso istituto. Coordinerà Claudia Wittman che alcuni di voi già conoscono.

- per la sezione Progetti, per la quale stiamo cercando colleghi interessati a coordinare questo importante settore, ci sono varie iniziative che riportiamo nello specifico nella rubrica che segue

- il giorno 15 Febbraio presso *la biblioteca Vivarium* in Via Caprera 4 Milano alle ore 21 verrà presentato il libro su Sabine Spielrein che, oltre ad essere stata paziente e allieva sia di Jung che di Freud, ha il merito di aver introdotto per prima il tema su Thanatos. Una riflessione che solo 13 anni dopo Freud avrebbe ripreso (senza far riferimento a questo contributo) introducendo, accanto alla libido, il concetto di istinto di morte. Al di là dell'interesse specifico dell'argomento, merita rivalutare questa figura di donna e di studiosa alla quale, a tuttora, non è stata riservata l'attenzione edovuta. Uno dei tanti casi di scotomizzazione per i contributi alla scienza che vengono da figure femminili geniali ma che hanno avuto meno fortuna dei loro colleghi maschi, come in modo ben documentato argomenta un articolo apparso su *repubblica* di Domenica 3 febbraio.

- *Last but not least*, un cenno al nostro appello a dare un segnale di non-dimenticanza alla drammatica situazione in Birmania. E' vero, non è l'unico dramma della nostra travagliata umanità. Ma la tanta sofferenza nel mondo rappresenta spesso un alibi per giustificare il non fare nulla. Un bicchiere nell'oceano, si dice. Ma è appunto quel bicchiere, come anche si dice, che (specie se unito a molti altri) fa innalzare seppure in modo infinitesimo il livello degli oceani. Questo per dire che l'appello lanciato da queste pagine è stato raccolto. Per la precisione da una persona che non fa parte della Scuola ma che ha assunto l'iniziativa di avviare una processione (per ora

solitaria) da P.ta Romana al Duomo la domenica 27 gennaio indossando un abito rosso simile a quello dei monaci birmani con una scritta che ricordava la recente repressione subita da questo paese .

Sul sagrato del Duomo ci siamo uniti io e 5 allievi del primo corso di counseling che hanno sentito di condividere, a livello strettamente personale ovviamente, il desiderio di dare questa testimonianza. Altre notizie alla rubrica *Polis*.

- Le foto sono tratte dalla bella mostra dedicata alla triennale della Bovisa a Victor Vasarely. Un grande artista ed un ricercatore. Ed in più impegnato nella costruzione di immagini, architetture ed installazioni con una forte implicazione sociale. Seguono note alla rubrica "letti e visti".



Topic

PRIMA GIORNATA DI STUDI DEL CSTG

Relazione di **Marisa Portanova e Caterina Nicolini**

Il primo dicembre 2007 si è svolta la prima giornata di studi, organizzata dal CSTG, cui è intervenuto il Prof. Vincenzo Caretti, professore ordinario della cattedra di Psicopatologia dello sviluppo, presso l'Università degli Studi di Palermo.

Egli ha presentato i risultati di due ricerche, entrambe finalizzate a valutare l'impatto della dissociazione, dell'alestitimia, della disregolazione affettiva e degli stati traumatici nelle dipendenze patologiche e nei disturbi dei comportamenti alimentari.

Il prof Caretti si occupa da anni di alestitimia (1) e collabora con studiosi internazionali.

Sia la dipendenza patologica, sia i disturbi del comportamento alimentare sono centrali nella psicopatologia dell'adolescenza, in quanto disturbi della regolazione affettiva, cioè della capacità di mentalizzare, riconoscere ed esprimere il mondo emozionale.

Ipotesi delle due ricerche presentate era testare un modello teorico, secondo cui la presenza di vissuti



traumatici nelle dipendenze patologiche è in larga misura connessa ad una estrema difficoltà di elaborazione, di sintesi e di espressione delle componenti emotive dell'esperienza, difficoltà che si è determinata nelle relazioni primarie e che ha portato quindi all'uso di meccanismi dissociativi, che diventano patologici.

Il prof. Caretti ha definito, con molta precisione, i concetti di **dipendenza patologica**, **craving**, **alessitimia** e **dissociazione**, in modo che poi sono stati univocamente chiari a tutti, durante la sua spiegazione, mostrando come ogni fattore tenda ad incrementare ed ad essere incrementato dagli altri.



La **dipendenza patologica** è una forma morbosa, caratterizzata dall'uso distorto di una sostanza (o oggetto o comportamento), uno stato mentale disfunzionale, nel quale è presente un sentimento di incoercibilità e un bisogno coatto di reiterare il comportamento in modo compulsivo. È una condizione "invasiva", in cui è presente il craving, una "fame viscerale e travolgente", che sottovaluta il rischio e disconosce le possibili conseguenze negative del comportamento. Non esistono solo le dipendenze da droga o da alcol, ma anche quelle tecnologiche (giochi, internet), da gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, la dipendenza sessuale, le dipendenze connesse ai disturbi del comportamento alimentare, la dipendenza dal lavoro, la dipendenza dall'esercizio fisico, la dipendenza affettiva/tossicomania oggettuale (la ricerca incessante di esperienze sentimentali). Per tutte le dipendenze sono comuni i criteri diagnostici, incentrati su ossessività, impulsività e compulsività.

Il Craving è la condizione sindromica di base della dipendenza e comprende:

- un desiderio irresistibile
- la dolorosa condizione mentale del fallimento della volontà a resistere
- la messa in atto impulsiva

- la reiterazione compulsiva del comportamento di dipendenza.

Il Craving viene rinforzato dalle rappresentazioni negative e dolorose dell'astinenza, ma anche dalle rappresentazioni positive associate al piacere della dipendenza, usate per poter combattere l'ansia e l'umore disforico, con la messa in atto del comportamento additivo.

Tra i fattori eziopatologici del craving ci sono anche:

- attaccamento insicuro o disorientato/disorganizzato
- trauma
- disregolazione affettiva (alessitimia, incapacità di mentalizzare le emozioni, le sensazioni e gli impulsi)
- dissociazione e ricerca di stati alterati di coscienza.

Quindi nel craving la persona ha un basso grado di quella che Goleman definisce "intelligenza emotiva".

La dissociazione normalmente è una funzione con cui noi escludiamo dalla coscienza delle emozioni legate a sofferenze interne o esterne, costruendoci una realtà parallela più favorevole nella quale rifugiarci. Quando la dissociazione non è patologica, essa consente un recupero di energia, che può essere usata nelle relazioni, ma quando il ritiro dalle



emozioni di sofferenza si ripete e quando la persona diventa dipendente da questo ritiro, esso comporta il rischio della distorsione del senso del Sé e delle relazioni con gli altri, fino a giungere, nei casi gravi, a far perdere il contatto vitale con la realtà (sogni ad occhi aperti, attività autoerotiche in forma compulsiva, varie dipendenze patologiche, fino ai veri e propri disturbi dissociativi delle psicosi).

L' **alessitimia**, (a: senza, lexis: parola, thimos: emozione, letteralmente *manca di parole per le emozioni*, termine coniato dal prof. Sifneos, di Harvard, nel 1973) consiste:

- nella difficoltà di identificare i sentimenti e di distinguerli dalle sensazioni somatiche;
- nella difficoltà nel descrivere e comunicare emozioni e sentimenti alle altre persone;
- nei processi immaginativi limitati;
- in uno stile cognitivo orientato esternamente.

L'alessitimia è quindi deficit "sia nel dominio cognitivo-esperenziale dei sistemi di risposta emotiva sia deficit di regolazione interpersonale delle emozioni", come definito da Taylor.(2)

Nelle persone alessitimiche le emozioni risultano collegate molto debolmente con le immagini e con le parole, venendo così vissute come sensazioni somatiche, percezioni o impulsi agiti poco differenziati. Inizialmente si pensava che nell'eziologia dell'alessitimia fossero in gioco diversi fattori, tra cui le variabili socioculturali (vedi la maggior prevalenza nei maschi e nei ceti svantaggiati), i deficit neurobiologici, le variazioni nell'organizzazione cerebrale (ad esempio una disfunzione dell'emisfero destro o un deficit del trasferimento interemisferico).

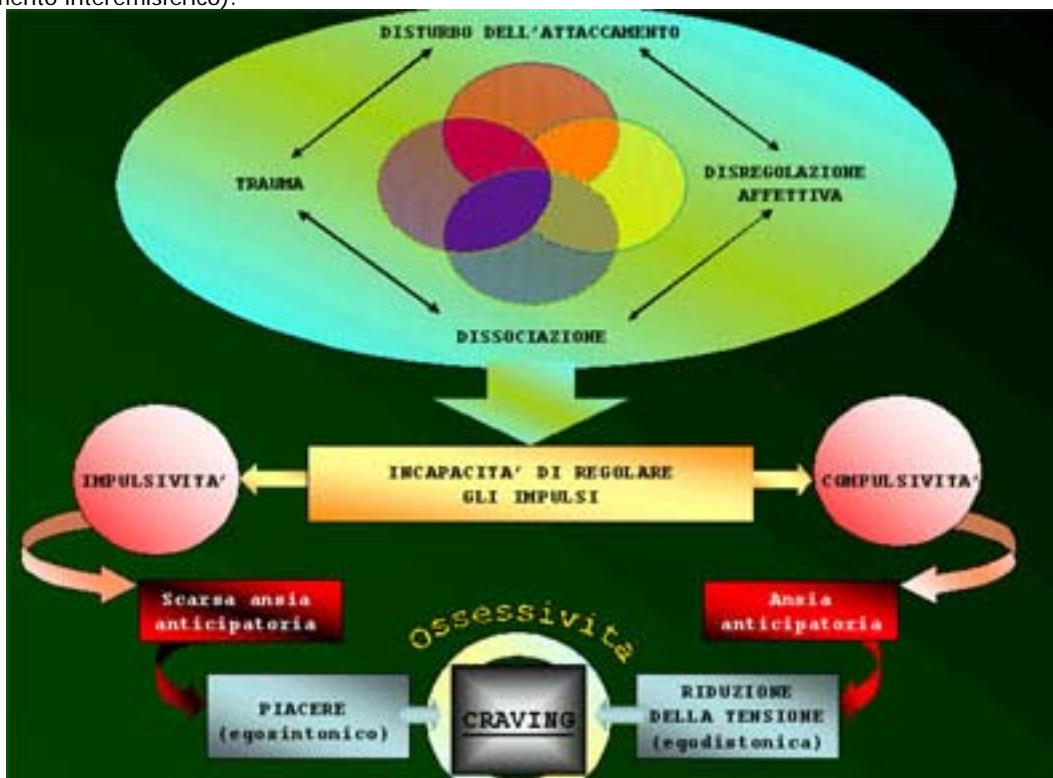
Successivamente la disregolazione affettiva è stata messa in relazione con i grossi traumi (lutti, violenze, abusi, separazioni),. ma più recentemente si è evidenziata la necessità di identificare anche altri tipi di traumi, in particolare il cosiddetto "trauma evolutivo".

Secondo la teoria dell'attaccamento i bimbi non seguiti nel loro sviluppo affettivo, in situazione di carenza, subiscono un trauma relazionale. Questa situazione, più diffusa di quella legata a grandi traumi, avviene anche in situazioni familiari "normali", dove però i genitori non hanno la motivazione a seguire lo sviluppo individuale del bambino, come recentemente descritto da Louis Sander.(3) Studi osservativi condotti su neonati nell'interazione con il loro caregiver principale (solitamente la madre), mostrano che nel bambino è rintracciabile, fin dai suoi primi mesi di vita, "un'attività comunicativa centrata sull'espressione delle emozioni".(4)

Una buona madre con il suo sguardo gioioso dà espressione ai sentimenti del bambino, consentendogli di sviluppare la propria identità.

L'allattamento è una primissima forma di comunicazione alla base della regolazione affettiva: nel rispecchiamento facciale, l'essere guardati con aspettativa gioiosa costruisce il senso di realtà, che è alla base della mentalizzazione della coscienza di sé, ovvero del processo di integrazione delle informazioni affettive con quelle cognitive.

Dunque Caretti ritiene che il disturbo dell'attaccamento sia alla base di una struttura in cui disregolazione affettiva, traumi e dissociazione si correlano, per dare un' incapacità di regolare gli impulsi, che facilita sia la dipendenza patologica sia i disturbi del comportamento alimentare.





La prima ricerca, presentata da Caretti, ha indagato la relazione tra Alessitimia/disregolazione affettiva, gli stati traumatici, la dissociazione e la dipendenza in 412 soggetti tardo adolescenti, studenti, che facevano uso di sostanze psicotrope (tra le quali era stato incluso l'alcol).

L'ipotesi era di verificare se:

- questi soggetti avevano punteggi più alti nelle scale che misurano Alessitimia, esperienze dissociative e condizioni traumatiche
- anche in questo campione, che apparteneva ad una popolazione non clinica, si sarebbero trovate importanti correlazioni tra le tre variabili
- le esperienze dissociative e la disregolazione affettiva sarebbero risultate dei validi predittori dei vissuti traumatici percepiti dai soggetti
- le esperienze dissociative, la disregolazione affettiva e i vissuti traumatici avrebbero spiegato significativamente il grado di addiction

I soggetti erano di età media di 17,5 anni, e il campione era composto da 218 femmine e 194 maschi.

Per la ricerca sono state utilizzate 3 scale, riconosciute ed applicate a livello internazionale: la A-DES, Adolescent Dissociative Experiences Scale, usata nello screening della dissociazione psicologica, la TAS-20, Toronto Alexithymia Scale, usata per valutare (nelle sue tre componenti) l'Alessitimia/disregolazione affettiva,

il TSI-A che valuta lo stress post-traumatico e la sintomatologia clinica ad esso connesso.

Ad esse si è aggiunto un QAG, questionario sulle abitudini giovanili, costruito ad hoc per questa ricerca. Tutti e 4 sono tests self-report, cioè di autovalutazione.

I risultati supportano l'ipotesi:

- di una associazione tra le emozioni traumatiche, che l'adolescente percepisce e il consumo di sostanze.
- che l'Alessitimia e la dissociazione siano efficaci stimatori delle condizioni traumatiche, percepite dagli adolescenti
- che i meccanismi dissociativi sembrano essere una variabile molto importante, per capire lo sviluppo della dipendenza patologica, spiegando sia l'appartenenza al sottogruppo dei consumatori di sostanze, sia, insieme agli stati traumatici percepiti, il grado di addiction.

Nella **seconda ricerca** presentata, compiuta su un gruppo di **dipendenti da eroina** (50 Soggetti, 38 maschi, 12 femmine, di età media 27 anni), l'ipotesi era:

- di trovare una stretta correlazione tra condizione traumatica attuale, Alessitimia/disregolazione affettiva e dissociazione psicologica,
- di verificare che questi due ultimi fattori avrebbero stimato significativamente la presenza di vissuti traumatici
- di rilevare l'incidenza dei tre fattori componenti l'Alessitimia, come predittori delle condizioni traumatiche riferite dai soggetti intervistati
- Per questa ricerca sono state usate ancora la TAS-20 e la TSI-A, ma è stata inserita anche la

DES-II, strumento di screening della dissociazione psicologica.

- La ricerca ha messo in luce che:
- tutti i soggetti esaminati presentavano Alessitimia, dissociazione e vissuti traumatici, in forma grave
- questa correlazione ha dimostrato che le esperienze dissociative predicono il grado di presenza di vissuti traumatici in soggetti con dipendenza patologica
- solo un fattore dell'Alessitimia (incapacità di identificare le emozioni e distinguerle dalle sensazioni somatiche TAS F1) è un significativo predittore di condizioni traumatiche, potendo così essere usato come l'indicatore più diretto del deficit di regolazione degli stati affettivi e comportamentali.

Le due ricerche hanno quindi confermato tutte le correlazioni messe in evidenza dalla slide precedente, in particolare si è evidenziato il ruolo primario della dissociazione come motivazione di base dell'addiction: il comportamento dipendente ha lo scopo di produrre un "rifugio mentale" protettivo e auto consolatorio (5), per mezzo della creazione di esperienze sensoriali e stati di coscienza non ordinari, entro cui l'addict rimane assorbito e si dissocia.

Questo comportamento disfunzionale è la risposta difensiva del soggetto dipendente a condizioni di stress e a vissuti dolorosi che non né in grado di mentalizzare, a causa di un deficit della capacità di autoregolare le emozioni, che ha origine nella storia traumatica della persona.

Il prof. Caretti rileva elementi comuni tra dipendenze e disturbi del comportamento alimentare (DAC), in quanto entrambi sono in relazione alla regolazione di alcuni neurotrasmettitori e all'accumulazione di microtraumi.

L'"abbuffata compulsiva" è caratterizzata dal fatto che ci si alimenta con grandi quantità di cibo, in un breve periodo di tempo, senza essere capaci di controllo o di interruzione del comportamento. Nel DAC non c'è vomito e il comportamento conduce all'aumento ponderale, all'obesità, con le malattie ad essa correlate, e spesso alla depressione. Inoltre compaiono, dopo l'abbuffata, sentimenti di colpa, di imbarazzo e di angoscia, insieme ad uno spiacevole senso di pienezza. Il disturbo in genere è associato ad una particolare attenzione per il corpo e per il peso.

L'origine del DAC, più che alla dissociazione, è legata alla vergogna.

La vergogna di non essere stato guardato, toccato, ascoltato crea un sentimento di indegnità per non aver saputo controllare attivamente quello che il soggetto ha dovuto subire passivamente e ciò lo costringe a vedersi con gli occhi degli altri e a soffrire la frattura tra il modo in cui si sente guardato dagli altri e il modo in cui egli stesso si guarda e si valuta.

La vergogna nasce nelle prime fasi evolutive, quando il care giver non è responsivo alle aspettative emozionali del bambino: "*se non mi guarda sono io inadeguato*".

La ricerca è stata fatta su un campione di 54 persone soprappeso/obese, età media 43 anni, mediante l'uso delle scale DES II (screening della dissociazione psicologica), TAS-20, ESS (misurazione dei sentimenti



di vergogna) e BES (valutazione dei sintomi di binge eating).

Grazie ad essa si è confermata l'ipotesi che esista uno stretto legame tra dissociazione, sentimenti di vergogna e DAC e che la vergogna sia la variabile di mediazione tra la dissociazione e i sintomi dell'abbuffata compulsiva, mentre il ruolo dell'alessitimia è rilevante solo nel fattore 1 della TAS 20.

"Il cibo può fungere da medicazione per la vergogna e i sintomi traumatici, poiché ridirige l'attenzione sul comportamento alimentare e sull'esperienza corporea [...] Esperienze di umiliazioni precoci e traumatiche possono dunque trasformarsi in un sentimento di vergogna corporea [...]. I sentimenti di vergogna possono essere riversati sul comportamento alimentare, cui sarà assegnato un ruolo paradossale. Da una parte placherà le emozioni traumatiche, dall'altra offrirà, simultaneamente, una spiegazione socialmente e culturalmente più accettabile rispetto alla causa originale della vergogna, ora dissociata."

(J. Lightstone, 2004)

1. A cura di Caretti V., La Barbera D. *Alessitimia. Valutazione e trattamento*, Astrolabio, Roma, 2005
2. Taylor G. J., Bagby, R. M., Parker, J. D.A.. *Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University: Cambridge 1997.
Traduzione italiana "I disturbi della regolazione affettiva. L'alessitimia nelle malattie mediche e psichiatriche". Fioriti: Roma, 2000 pag.31).
3. Louis Sander, *Sistemi viventi: l'emergenza della persona attraverso l'evoluzione della consapevolezza* -ed. Cortina- 2007
4. Crugnola, C. R. & Baioni, E. (2002). *La comunicazione emotiva del bambino*
5. John Steiner, *I rifugi della mente*, ed. Bollati Boringhieri 1996



QUALITA' DELLA VITA IN RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Intervento di Elisabetta Valtorta – psicologa

La **riabilitazione** dei pazienti con malattia cardiovascolare è definita come "la somma degli interventi richiesti per garantire le migliori condizioni

fisiche, psicologiche e sociali in modo che i pazienti con cardiopatia cronica (cardiopatia ischemica stabile, scompenso cardiaco cronico) o post-acuta (infarto miocardio, by-pass post aorto-coronarico, chirurgia valvolare, trapianti, operati per cardiopatie congenite) possano conservare o riprendere il proprio ruolo nella società".

Questa definizione definisce sia il paziente che l'obiettivo dell'intervento: riassumere e conservare una condizione la più vicina possibile allo stato di salute, prevenendo la progressione della malattia, promuovendo la riduzione degli eventi cardiovascolari (prevenzione secondaria) e favorendo il processo di recupero.

La riabilitazione è un intervento multidisciplinare in grado di migliorare la sopravvivenza e la qualità della vita (QoL) del paziente.

L'INTERVENTO PSICOLOGICO IN RIABILITAZIONE

Inquadramento clinico su:

- Rapporto con la malattia (NEGAZIONE, ANSIA, DEPRESSIONE, ACCETTAZIONE)
- Strategie di coping
- Pregressi eventi traumatici importanti e la loro elaborazione
- Rete familiare sociale di supporto
- Qualità della vita

QUALITA' DELLA VITA (Health-related Quality of Life)

"... è la percezione soggettiva che un individuo ha della propria posizione nella vita, nel contesto di una cultura e di un insieme di valori nei quali egli vive, anche in relazione ai propri obiettivi, aspettative e preoccupazioni." (OMS, 1995)

- Rilevare la QoL permette di capire dove intervenire per aiutare il paziente a ritrovare un nuovo equilibrio psico-fisico e socio-ambientale.

Come rilevare la qualità della vita nel paziente con problemi cardiovascolari?

Sono tanti i questionari che misurano vari aspetti psicologici del paziente però i risultati meriterebbero una più approfondita analisi in considerazione del fatto che molto spesso c'è alla base una confusione tra la qualità della vita e lo stato di salute.

Lo stato di salute è lo stato d'integrità sistemico-funzionale in relazione al contesto socio-ambientale che determina nella persona un livello di benessere psico-fisico e di efficienza. E' qualcosa di soggettivo che è oggettivabile quindi rilevabile e misurabile da parte del medico, utilizzando tutti i parametri clinici e strumentali.

E' più complesso rilevare i bisogni percepiti nei pz, quantizzarli, calarli nel contesto socio-ambientale, individuare i fattori interni, esterni che influenzano i fattori motivazionali; ancora di più individuare le risorse per la continuità dei programmi.

SCOPO RICERCA: costruire uno strumento che tenga presente la multidimensionalità della QoL e



capire quali i fattori che la influenzano per intervenire a livello clinico.

Campione

50 pazienti con età > 50 anni (32 maschi, 18 femmine) in riabilitazione cardiologica

Somministrazione: individuale, Qqv e Minnesota (questionario di riferimento)

RISULTATI

- Il Qqv è correlabile al Minnesota
- La maggior parte dei soggetti hanno una buona qualità della vita
- Nel profilo globale i fattori interni (tutti quegli aspetti che provengono dall'interno dell'individuo che si possono ricondurre alle sue risorse interne, alle sue modalità comportamentali alle sue caratteristiche emozionali) sono quelli che caratterizzano la QoL, in particolare i fattori motivazionali.

In questa prima fase questi aspetti si presentano come quelli più fragili, dove si può intervenire a livello clinico per evitare recidive.

elisabetta.valtorta2@tin.it 340-5959098

Scuola e dintorni

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

Con le NL del prossimo mese compariranno le informazioni sulle date ed i costi

CORSI BIENNALI O MASTER

Per Master si intende un corso di specializzazione per operatori che abbiano già completato (o che comunque siano in avanzato stadio di completamento) un corso di formazione nella psicoterapia e nel counseling ad orientamento gestaltico o in indirizzi ritenuti compatibili da una commissione di esame per le ammissioni.

La durata del master è orientativamente di due anni per un totale di 250 ore di cui: 120 di teoria, 80 di pratica in forme di partecipazione diretta ad attività inerenti la specifica area di interesse, 20 di partecipazione a congressi o seminari integrativi sul tema specifico, formazione a distanza (FAD) e ricerca di documentazione scientifica, 30 di supervisione

Ad alcune delle attività formative verrà associato il riconoscimento come ECM per le professioni che ne hanno titolo e nell'osservanza delle direttive date in tal senso dal Ministero per la Salute.

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT Destinatari:

Laureati in Psicologia o Medicina con priorità per gli psicoterapeuti e gli specialisti o specializzandi in Psichiatria e in Psicologia Clinica.

Insegnamenti teorico-metodologici: vedi alla sezione: Corsi di specializzazione in psicoterapia per la parte specialistica in Terapia della Gestalt

Durata e monte ore: il corso prevede 400 ore di insegnamento distribuite su 2 o 4 anni che si svolgeranno nei fine settimana e in gruppi residenziali intensivi. Vengono previsti crediti formativi per chi

avesse già compiuto percorsi formativi nello stesso indirizzo.

CORSI DI SUPERVISIONE

Il corso è rivolto a psicoterapeuti già inseriti nell'albo o in fase avanzata di training per la supervisione di casi clinici.

Il lavoro di supervisione prevede una particolare attenzione agli aspetti controtransferali e quindi ai fattori di personalità del terapeuta che possono incidere nel determinare situazioni di empassa nel progresso terapeutico. La durata del corso è di 30 ore annuali. I corsi sono condotti da De Marinis (come Studio Metafora) e Zerbetto. E' previsto ECM.

© **SEMINARIO "LA COPPIA E LA FAMIGLIA"** :

come affrontare le crisi a livello esistenziale e giuridico
Conduttori :

Dott. Michele Mozzicato, psichiatra, psicoterapeuta della coppia e della famiglia. CTU del Tribunale di Milano

Dott.sa Lucia Fani: Avvocato, counselor,mediatore familiare

Destinatari:

Psicologi, Psicoterapeuti,Counselors

Per i counselors riconosciuti SICO il seminario permette di acquisire 32 CAP (crediti di aggiornamento professionale)

Date e sede:

Week end del 5/6 Aprile e 17/18 Maggio - dalle ore 9,30 alle 18,30

Studio Associato Metafora- Via Vitruvio 4- Milano

Costo:

Euro 360 + IVA (di cui 100 all'iscrizione)

Per informazioni rivolgersi alla dott.sa Fani 348/3044208 - e-mail : lucia.fani@virgilio.it

Per l'iscrizione a Studio Metafora te. 02/29522329 - e.mail - studio.metafora@agora.it

© **CORSO INTRODUTTIVO ALLA PSICOTERAPIA ORGANISMICA**, condotto da Malcolm Brown e Berta

Dejung, rappresenta verosimilmente il coronamento della carriera di questi insigni professionisti, si configura in due annualità di 9 giornate di lavoro teorico-esperienziale:

Milano: 14 pom.,15 e 16 marzo 2008

Noceto-Siena: 12-15 giugno 2008

Milano: 31 ottobre pom., 1 e 2 novembre 2008

Il Corso si rivolge a terapeuti e counselor con privilegio per quelli ad orientamento gestaltico e/o psicocorporeo che abbiano già maturato esperienza di lavoro clinico. E' previsto un colloquio di ammissione.

Il corso è limitato inderogabilmente a **18** partecipanti e prevede la possibilità di una terza annualità di supervisione e affinamento delle tecniche. Il costo è di 1.200 per la prima annualità e di 800 per la seconda pagabili in due rate.

Il Corso ha durata biennale

Per iscrizioni scrivere a segreteria@cstg.it.

Le iscrizioni sono aperte fino al 15 febbraio.



© RIVISTA BABELE

Periodico quadrimestrale dell' Associazione Sammarinese degli Psicologi

Nel numero di 37, disponibile in visione presso la segreteria del CSTG, è pubblicata l'intervista a James Hillman, "Sul mio scrivere".

Per informazioni sulla rivista e visione dei precedenti numeri, potete visitare il sito:

<http://www.babelenews.net/>



Network

(a cura di Elena Manenti: ele.manenti@libero.it)

Alcune segnalazioni riguardanti convenzioni e progetti di tirocinio:

- Abbiamo una nuova coordinatrice per il tirocinio al **Carcere Circondariale di Bollate**: Roberta Musi. Le persone interessate a svolgere il tirocinio presso tale struttura possono contattarla al n.338.2963406 o all'indirizzo e-mail: r_panth@yahoo.it. Ringrazio Roberta per la disponibilità nell'assumersi questo prezioso ruolo nell'accompagnare i nuovi allievi nell'inserimento nella realtà del Carcere di Bollate.
- E' cambiata la referente per i tirocini **all'ASL Città di Milano**. Gli allievi del corso in psicoterapia dovranno ora contattare la dott.ssa Mascheroni ai numeri telefonici 02/85786500-01.
- Purtroppo per ragioni logistico-organizzative è sospeso per l'anno 2008 il progetto di Mentoring presso **Il Circolo di Pieve Emanuele**. Ringrazio Rita Rogari per il coordinamento effettuato in questi anni, nella speranza che riprenda l'anno prossimo in nuovi spazi e con maggior risorse.
- Si è concluso a dicembre il progetto di tirocinio effettuato presso lo **Studio Medico di Base** della dott.ssa Barbara Bartesaghi. Considerata l'ottima esperienza, raccontata in queste pagine in un numero precedente, invito tutti gli allievi, come già alcuni di voi stanno facendo, a promuovere progetti per tirocinio di counseling presso il proprio medico di base.

- Segnalo una nuova convenzione per gli allievi del corso in psicoterapia: **Azienda Ospedaliera Provincia di Pavia – Sede di Voghera** (www.ospedali.pavia.it/aopavia) : contattare il dott. Giuseppe De Paoli, Dipartimento di Salute Mentale, al n. 0383/695474.

Per questo numero di Network ho chiesto al gruppo di corso in counseling a orientamento gestaltico-psicocorporeo, coordinato da Riccardo Sciaky, di raccontarci una loro esperienza di tirocinio mettendo in luce la peculiarità del loro intervento.

E' con piacere che vi presento l'articolo di Laura Amorese che ci racconta della sua esperienza di tirocinio all'Istituto comprensivo "D. Mauro" di Pessano e quello di Onofrio Aloia che ci narra la sua prima esperienza di sperimentazione della bioenergetica nell'ambito di un tirocinio con clienti privati.

Un'esperienza di counseling psicocorporeo in ambito scolastico di Laura Amorese (corso a orientamento gestaltico-psicocorporeo)

Da compagni di corsi paralleli di counseling, che incontro ai gruppi di supervisione o ai convegni della scuola, mi viene spesso chiesto in che cosa si differenzi l'approccio gestaltico psicocorporeo del nostro corso da quello puramente gestaltico che seguono tutti gli altri. Nostro imprescindibile punto di riferimento teorico ed esperienziale è naturalmente Perls, però proprio seguendone l'ispirazione olistica abbiamo cercato di apprendere un counseling che, dalla matrice rogersiana della terapia di aiuto centrata sul cliente, di natura prettamente cognitiva, integri gli insegnamenti della Bioenergetica di Alexander Lowen. Dalla convinzione che ogni vissuto psichico lasci tracce profonde e ben visibile nel corpo, per un occhio attento e allenato alla lettura, Lowen ha elaborato una terapia e una tecnica di esercizi corporei, di esercizi espressivi e di respirazione che permettono di lavorare sul corpo e sulla psiche, o anche sulla psiche attraverso il corpo. Tutta la nostra storia è scritta nel nostro corpo: nella postura, nello sguardo, nei gesti, nel modo di stare in piedi, di camminare e di respirare; i traumi psichici più antichi sono localizzati in contrazioni muscolari croniche, quelli più recenti in tensioni muscolari anche temporanee. Il nostro corpo soffre con la nostra testa sebbene non venga ascoltato. Andando ancora oltre ci siamo accostati all'approccio del counseling psicosomatico di Luciano Marchino, nel cui sforzo supremo di sintesi l'empatia rogersiana del counselor verso un cliente che porta un problema, un vissuto, uno stato d'ansia si arricchisce di una sorta di empatia corporea – risonanza somatica è la definizione di Marchino -. Il counselor, pur mantenendo saldi i confini del proprio sé, si immedesima nel cliente al punto da condividere non solo la sofferenza psichica, ma anche la sua vibrazione corporea, arrivando a stare con il cliente con la mente e con il corpo, in un contatto profondo.

Ora alla luce di questi studi, qui sommariamente accennati, e soprattutto della sensibilità e della storia di ciascuno di noi, ciò che stiamo sperimentando nel nostro piccolo, su noi stessi durante il corso e sui



nostri clienti durante il tirocinio, è un tentativo di attenzione a 360 gradi per la persona.

È forse utile a questo punto qualche esemplificazione più concreta tratta dall'esperienza del tirocinio. Essendo io insegnante, ho privilegiato anche nel counseling un lavoro con i ragazzi preadolescenti di una scuola secondaria di I grado della provincia di Milano. Nell'istituto comprensivo D. Mauro di Pessano la Dott.ssa Barbara Meroni ha avviato già da qualche anno uno sportello di ascolto per il benessere a scuola, rivolto a tutte le componenti: studenti, genitori e personale scolastico. Il successo riscosso l'ha spinto da due anni a questa parte a proporre la possibilità di tirocinio agli allievi del counseling.

Uno dei casi più interessanti per gli spunti di lavoro che mi sta offrendo, ma d'altro canto più toccanti e complessi, è quello di una ragazzina di 12 anni. Susanna era stata segnalata già l'anno scorso dagli insegnanti alla psicoterapeuta della scuola perché non riusciva più a studiare. Un evidente calo di rendimento sommato a un atteggiamento di chiusura e a un'impressione di generale deprivazione destava e desta tuttora preoccupazione.

Ancora prima di iniziare, avvisata da Barbara, sono consapevole che il mio intervento di counseling sia solo preparatorio a un invio alla psicoterapia, rimandato solo a causa delle difficoltà economiche della famiglia di Susanna.

Al primo colloquio mi si presenta una personcina silenziosa, distante, rigida, con le spalle curve, magra, con due occhi scuri che spiccano nel pallore diffuso, uno sguardo diffidente e fisso su di me, il volto privo di espressione. Con grande difficoltà espone il suo problema: l'incapacità di concentrarsi, il disinteresse per qualunque argomento di studio o altro, lo stupore per ciò che sta accadendo a lei, prima così diligente e studiosa. A poco a poco, tra il primo e il secondo colloquio, vengo a scoprire che ha pochissime relazioni sociali, è quasi sempre sola o con il fratellino, la madre non le dedica attenzioni né gesti d'affetto, il padre lavora sempre; nel suo tempo libero non fa niente - ha perfino smesso di giocare a pallavolo che prima le piaceva -, la sua unica evasione è la lettura di libri fantasy. Sembra non avvertire il suo corpo, se non la testa tanto pesante e ingombrata da non poter contenere più nulla. E le mani, sempre gelate. Finalmente un appiglio! Con molta cautela le prendo le mani tra le mie, fredde ma meno delle sue, e avverto ancora più fisicamente su di me quel gelo percepito fin dal primo momento.

Con il pretesto di scaldarci, le propongo una serie di esercizi semplici, che eseguiamo insieme: movimenti delle mani e delle braccia, qualche respirazione profonda a occhi aperti e chiusi, una camminata a passo variato nella stanza tenendoci per mano. Per tutto il tempo Susanna mi segue attenta e partecipe.

Al terzo colloquio mantiene sempre un atteggiamento freddo, distante e rigido, il corpo è inerte e lo sguardo fisso. Dal suo stentato discorso, però, emerge una novità: dichiara di sentirsi la testa più leggera e di essere riuscita inspiegabilmente a studiare un po' di più. I miei rimandi di apprezzamento e di incoraggiamento le fanno balenare un luccichio negli occhi spalancati e vigili, tuttavia a parole continua a non riuscire a esprimere la sua richiesta di aiuto. Di

nuovo scelgo la strada del fare qualcosa insieme: innanzitutto, stringendole forte la mano, la invito a camminare; quindi, prima tenendoci per le braccia, respiriamo profondamente ed eseguiamo dei piegamenti e dei molleggi sulle gambe, poi interrompendo il contatto corporeo, ma una di fronte all'altra e ben presenti l'una all'altra, degli esercizi di grounding. Mi segue sempre molto fiduciosa in me e, forse, un poco anche in se stessa... Questa volta ci salutiamo con un timido abbraccio.

Al quarto colloquio le sue difficoltà nello studio sembrano scomparse, non se ne ricorda più, la testa è più leggera. Mi racconta persino della sua passione per la cucina e del sogno di diventare cuoca! Tra me e me sono piacevolmente sorpresa, ma non mi illudo: osservando il suo corpo, la postura e il volto sempre rigidi capisco che la mia attenzione verso di lei ha solo scalfito la superficie. Rimane una ragazzina sola e triste. ("Attenta, Laura, non farti risucchiare. La sua solitudine e la sua tristezza non sono le tue. - Sì, però io alla sua età che cosa avrei voluto?") Ancora una volta la via migliore da percorrere con lei e per lei mi sembra quella del contatto corporeo, di nuovo le propongo una serie di esercizi come tramite per stare e fare qualcosa insieme. Il suo abbraccio di commiato è meno timido e rapido.

Al colloquio successivo finalmente la soddisfazione di vederle abbozzare un paio di sorrisi.

Il suo percorso è ancora lungo, con me forse ha solo mosso i primi passi... le auguro di imparare a correre.



Eventi

➤ III CONGRESSO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA DELLE SCUOLE E ISTITUTI DI GESTALT.

22 - 23 - 24 febbraio

LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT

ESPERIENZE, METODI E RIFLESSIONI A CONFRONTO A VENTI ANNI DALLA NASCITA DELLA FISIG

SEDE DEL CONVEGNO: Aurelia Convention Centre & Expo - Roma

Conference Centre - Via di Torre Rossa, 94 -00165

Roma Tel: 06 66 00.7875 - 7910.7963 www.aurelia-expo.com

Sono quasi vent'anni che la Federazione Italiana Scuole ed Istituti Gestalt ha visto la luce. Riunire le Scuole che si occupavano di Psicoterapia della Gestalt rese questo approccio, allora giovane nel nostro



Paese, una tra i più diffusi e richiesti sia dai professionisti sia dai pazienti.

È giunto il momento per fare un altro passo in avanti. Nei tre giorni congressuali i maggiori esponenti della Psicoterapia della Gestalt in Italia dialogheranno tra loro nelle tavole rotonde e attraverso i workshop e le comunicazioni consentiranno ai partecipanti di apprendere, attraverso la formula esperienziale, strumenti, idee e metodologie utili per aggiornare il proprio bagaglio professionale.

Sarà una preziosa occasione per sperimentare le diverse sfumature della Gestalt, per assaporare la vitalità e le innovazioni che contiene in sé.

IL TEMA

La nascita della Psicoterapia della Gestalt è avvenuta negli Stati Uniti nel 1951 con la pubblicazione di Terapia della Gestalt di Perls, Hefferline e Goodman, che consentì a Fritz Perls, il più conosciuto tra i fondatori, di portare alla ribalta il nostro metodo.

La Psicoterapia della Gestalt si caratterizzò per alcuni aspetti innovativi: il valore dato all'esperienza, l'attenzione al come più che al perché, la capacità di riattivare le risorse inesprese dei pazienti in tempi più ristretti rispetto alla psicoanalisi. La metodologia si fonda su parole chiave come Contatto, Consapevolezza, Esperienza e Qui ed Ora.

Dopo oltre 50 anni gli scenari sociali e culturali sono mutati. Con essi è cambiato anche l'individuo, i suoi bisogni, i suoi valori, i suoi stili di vita e le manifestazioni del suo disagio. La persona è in bilico in una società sempre più complessa da affrontare, in relazioni sempre più instabili e meno durature, in un rapporto con se stesso che genera ansia, aggressività, prolungata dipendenza. Le nuove forme di disagio reclamano strumenti più attuali e una più aggiornata visione dell'individuo e della comunità.

La psicoterapia pertanto oggi è chiamata a intraprendere nuovi percorsi per allenarsi a principi e metodologie più rispondenti ai bisogni della complessità, dell'incertezza, dell'incompletezza.

La stessa Gestalt, grazie alla sua capacità di accoglienza e integrazione della novità e della diversità, ha subito dei cambiamenti, delle evoluzioni che si sono concretizzate in un'ampia varietà di approcci psicoterapeutici e in nuove applicazioni professionali (counselling).

Nel convegno ci confronteremo su questi temi mettendo insieme le diverse voci della Gestalt attraverso il dialogo e il confronto, favorendo un incontro e un adattamento creativo, che sia espressione di modernità e complessità.

Nella *convincione che* l'incontro *costruttivo* genera nuove soluzioni, legami sociali e sentire comune, auguro *a tutti* che questi giorni fruttuosi *arricchiscano* il *proprio* bagaglio professionale e quello *della* comunità della Psicoterapia *della* Gestalt.

Il Presidente Maria Menditto

➤ Programma S A T per la formazione personale e professionale di insegnanti, educatori e dirigenti scolastici

Ideato e supervisionato da **CLAUDIO NARANJO**

dal 9 al 17 luglio 2008

Organizzazione ed iscrizione:

www.oasisannicola.it

informazioni:

E-mail: enneasat@libero.it

casa della cultura

via Borgogna, 3 Milano

venerdì 1 febbraio 2008 ore 21.00

Secondo incontro del ciclo di conferenze

Identità e crisi del legame sociale a cura di

Marisa Fiumanò

promosso da: Association lacanienne internationale – Paris, Associazione lacaniana a Milano

Laboratorio freudiano per la formazione degli psicoterapeuti – Milano

“Voglio essere me stesso” Christine Gintz,

psichiatra e psicanalista a Grenoble (è assicurata la traduzione)

martedì 5 febbraio 2008 ore 21.00

In occasione della presentazione del libro

Henri Maldiney **Pensare l'uomo e la follia** a cura di Federico Leoni (Einaudi editore)

Intervengono: Eugenio Borgna (Libero docente in clinica delle malattie nervose e mentali dell'Università degli Studi di Milano), Stefano Mistura (Direttore del Dipartimento di Salute mentale di Piacenza) e Federico Leoni, (dell'Università degli Studi di Milano e curatore del libro)

giovedì 7 febbraio 2008 dalle ore 18.30

Ore 18.30: proiezione del film **Quell'oscuro oggetto del desiderio** di Luis Buñuel (1977 Greenwich films)

Ore 20.30: presentazione del libro **Scacco al padre.**

Immagini e giochi di potere di Luisa Accati (Marsilio, Venezia 2007)

Intervengono: Simonetta Diena (psicoanalista SPI), Stefano Levi della Torre (scrittore e pittore) e Maria Nadotti (saggista) Sarà presente l'autrice

giovedì 14 febbraio 2008 ore 17.30

PAROLE INCROCIATE FRA ADULTI E RAGAZZI – programma 2008

Seminario a cura di ELENA ROSCI, SILVIA VEGETTI FILZI, MAURIZIA FRANZINI

Le differenze fra maschi e femmine nell'adolescenza Come ragazze e ragazzi rappresentano...

Il corteggiamento Silvia Lo Vetere, Simona Rivolta, prof. Luciano Campagna
con gli allievi del Liceo Beccaria (primo incontro)



Progetti

- L'A.ge di Cuveglio e l'A.ge di Cocquio T., in collaborazione con il Comune di Cocquio T. e l'Istituto Comprensivo "Dante Alighieri" propongono un percorso in cinque incontri

L'ANSIA DELL'ESSERE GENITORE: una necessità?

Percorso per genitori che desiderano ritrovare e accrescere il piacere dello stare con i propri figli

- A.ge Cuveglio Progetto " Ricerca di Comunità"
L.R.23/99 b. 2007

Fiabe per accompagnare: la prima infanzia

"Fiabe per accompagnare" è un ciclo di conferenze in quattro incontri col quale ci si propone di affrontare, con i genitori e gli educatori, l'ingresso del bambino nel mondo della scuola materna esplorando, con l'ausilio delle fiabe, i passaggi peculiari che caratterizzano questa esperienza.

- A.ge Cuveglio Progetto L.R.23/99 b. 2007
In collaborazione con l'Istituto Comprensivo di Cuveglio

LA FILOSOFIA COME EDUCAZIONE DEL PENSIERO

Corso di sensibilizzazione alla philosophy for children

- SPORTELLLO ASCOLTO CUVEGLIO 2008**
L.R. 23/99 b. 2007 Progetto " Ricerca di Comunità"
Dr.ssa Cardone Eliana e Counselor CSTG

Chi fosse interessato a saperne di più, può contattare Elda Maria Garatti del corso di counseling CSTG di Varese.

Mail: eldamaria.garatti@tin.it



AUTOBIOGRAFIA

(a cura di Elena Manenti:

ele.manenti@libero.it)

L'USO DELLA SCRITTURA NELLA RIABILITAZIONE DAI TRAUMI.

LE RICERCHE DI JAMES W. PENNEBAKER¹



¹ James W. Pennebaker è Direttore del Dipartimento di Psicologia della University of Texas di Austin (USA)

Alla giornata sulla ricerca organizzata dal CSTG il 1 dicembre 2007, il prof. Vincenzo Caretti citò, in merito alle linee terapeutiche da seguire nel caso d'esperienze traumatiche, una ricerca realizzata da James W. Pennebaker in un reparto di cardiopatici di un grande ospedale statunitense. Secondo tale ricerca i pazienti cardiopatici che per cinque minuti al giorno scrivevano il loro vissuto sul trauma subito, venivano dimessi prima e sviluppavano una maggior resilienza rispetto a chi non lo faceva. In quei giorni avevo sul comodino proprio il libro più conosciuto in traduzione italiana di James W. Pennebaker: *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*. Il libro riunisce le ricerche più importanti svolte dal ricercatore e docente americano in merito all'uso della scrittura e all'espressione delle emozioni nella riabilitazione dei traumi. Trovo interessante riportarvi qui alcuni degli esiti e delle conclusioni a cui arriva l'autore considerando che il metodo da lui adottato, la qualità e quantità delle ricerche effettuate non trova eguali nel nostro continente. J. Pennebaker è interessato alle esperienze traumatiche infantili e in età adulta: morte di un familiare, traumi sessuali, abusi fisici, separazioni o divorzi, ect.

Le sue indagini partono dall'ipotesi che l'inibizione dei propri pensieri, emozioni, sentimenti e comportamenti implica un lavoro fisiologico che agisce sull'organismo come uno stressor cumulativo aumentando la probabilità di ammalarsi o di sviluppare problemi fisici e psicologici. Parlare delle proprie esperienze significative e riconoscere le emozioni associate (Pennebaker usa il termine "confrontarsi") riduce il lavoro fisiologico d'inibizione abbassando il livello generale di stress nell'organismo. Nel 1982, in una delle sue prime importanti ricerche, Pennebaker scopre che l'aspetto che più incide sullo stato di salute di una persona, nell'anno successivo alla morte del coniuge, non dipende da come sia morto (suicidio o morte naturale, morte improvvisa o lunga malattia) ma dal fatto che il coniuge superstite abbia parlato o meno del decesso. Le persone che parlavano del dolore ad amici e parenti e lo accettavano (o che pregavano per il coniuge deceduto) godevano di uno stato di salute migliore, mentre chi adottava la strategia di "andare avanti cercando di non pensare al coniuge o alla sua morte" avevano riferito un maggior numero di disturbi e problemi di salute nell'anno successivo alla morte del coniuge.

Questo punto di partenza si arricchisce nel 1983, quando da due poderose ricerche emerge che in particolare è il fatto di scrivere dei propri traumi che migliora notevolmente lo stato di salute e il funzionamento immunitario di una persona.

Nella prima ricerca, Pennebaker chiede ad un gruppo di soggetti volontari di scrivere d'alcune loro esperienze traumatiche in uno fra tre modi diversi: limitandosi ad esprimere le loro emozioni, limitandosi a trattare i traumi nei loro aspetti fattuali e infine trattando i fatti ed esprimendo le emozioni provate nell'affrontare i traumi. Ad un altro gruppo chiede di scrivere d'argomenti superficiali. Viene chiesto ai soggetti di scrivere ininterrottamente per quindici



minuti e per quattro giorni consecutivi e viene valutato il loro stato di salute nei mesi precedenti e successivi all'esperienza (numero di visite per cure mediche). Dalla ricerca emerge che le persone che avevano scritto dei loro sentimenti e pensieri più profondi riguardo al trauma avevano avuto, rispetto agli altri gruppi, un calo del 50% nella frequenza mensile di visite mediche e riferivano a distanza di quattro mesi che il fatto di scrivere delle proprie esperienze traumatiche aveva indotto un miglioramento dell'umore, un atteggiamento più positivo ed una salute fisica migliore.

In un'altra ricerca, condotta sempre secondo la stessa metodologia, prima della sessione di scrittura, subito dopo e a distanza di sei settimane veniva prelevato un campione di sangue ai cinquanta soggetti sottoposti allo studio. Il risultato fu che le persone che avevano scritto dei fatti e delle emozioni relative ad un evento traumatico da loro vissuto evidenziarono un funzionamento immunitario più intenso rispetto a chi aveva trattato argomenti superficiali. La cosa interessante è che a distanza di tempo l'80% dei soggetti che avevano scritto dei loro traumi affermavano il valore positivo dell'esperienza, non tanto in termini di rilascio delle emozioni negative quanto di *insight*: i soggetti spiegarono che li aveva portati a conoscersi e comprendersi meglio.

Un'altra importante ricerca fu condotta alcuni anni successivi su un centinaio d'ingegneri licenziati improvvisamente da una ditta di computer di Dallas dopo molti anni d'anzianità di lavoro. Dopo quattro mesi dal licenziamento nessuno di loro aveva ancora trovato un nuovo impiego. Pennebaker li divide in tre gruppi e chiede ad uno di scrivere per mezz'ora al giorno per cinque giorni delle emozioni e dei pensieri legati all'evento, all'altro gruppo chiede invece di scrivere di come usava il suo tempo dopo il licenziamento e al terzo non chiede nulla e viene usato come gruppo di controllo. A parità di colloqui di lavoro, nei tre mesi successivi, il 27% delle persone che avevano scritto del loro vissuto in relazione al licenziamento, trovò lavoro contro il 5% degli altri due gruppi.

Un aspetto che emerge da queste ricerche è che qualunque sia l'argomento è essenziale esplorare sia l'esperienza oggettiva (i fatti, il che cosa è successo) sia le emozioni e i sentimenti provati in relazione all'evento.

Il valore della scrittura non sta solo nel ridurre il lavoro d'inibizione grazie ad una *catarsi emozionale*, che rimane un attraversamento fondamentale nei trattamenti per disturbi da stress post-traumatico, ma nella *produzione di senso* rispetto a quanto accaduto. La scrittura è uno strumento per comprendere meglio sia il fatto traumatico sia se stessi. In una successiva ricerca a Dallas, Pennebaker invitò un gruppo di persone suddivise in tre sottogruppi ad esprimere i loro traumi attraverso il movimento corporeo, o usando movimento corporeo e scrittura, oppure facendo semplicemente una lezione di ginnastica prestabilita. Questo per dieci/venti minuti al giorno per tre giorni consecutivi. Soltanto le persone che, oltre a

danzare, scrissero ebbero miglioramenti di salute fisica e rendimento scolastico (come media dei voti).

Dagli esiti di queste ricerche si osserva che ciò che porta ad un miglioramento della salute è la traduzione dell'esperienza vissuta in parole rivivendone gli aspetti emotivi, e il successivo processo di riorganizzazione cognitiva dell'esperienza traumatica. Il confronto ripetuto con l'evento traumatico consente di attenuarne l'impatto emotivo collocandolo nel complesso dei fattori che l'hanno causato e all'interno della totalità della vita della persona.

Inoltre scrivere, a differenza dei processi orali, presuppone un *rallentamento del pensiero* e la *creazione di una struttura e organizzazione* dei pensieri stessi. Scrivendo si segue un'idea fino alle sue conclusioni procedendo più lentamente e linearmente rispetto al processo di pensiero e giorno dopo giorno si giunge ad organizzare e sintetizzare l'evento.

Nelle ricerche di Pennebaker si osserva che, quando una persona scrive per diversi giorni di seguito di un'esperienza traumatica, la descrizione dell'episodio si abbrevia e si condensa. Le considerazioni e le impressioni marginali si riducono e gli aspetti centrali del trauma assumono risalto e vengono analizzati. Un aspetto significativo di questo processo è che l'evento si delinea in una *storia* con un inizio ed una conclusione. Grazie ad un sistema d'analisi computerizzata (il programma LIWC: Linguistic Inquiry and Word Count) realizzato dal gruppo di ricerca di Pennebaker e alle verifiche effettuate sui testi prodotti in sei ricerche precedenti, emerge che le persone che traevano beneficio dalla scrittura stavano "costruendo storie". Se nel primo giorno di scrittura spesso i soggetti analizzati facevano riferimento ad un episodio traumatico descrivendo semplicemente un'esperienza spesso in modo disorganizzato e senza ordine, nei giorni successivi, man mano che proseguivano nella scrittura, l'episodio prendeva la forma di una storia coerente con un inizio, una parte centrale e una fine ben distinti. Paradossalmente si evidenziava anche che i soggetti che cominciavano l'esperienza con una storia chiara, coerente e ben organizzata raramente avevano miglioramenti di salute. Le storie o le narrazioni ben costruite danno un'organizzazione alle innumerevoli sfaccettature degli eventi rendendoli più facili da affrontare. Inoltre la costruzione della storia porta a "chiudere" l'evento, a completarlo sul piano psicologico; ciò, come ben sappiamo dall'orientamento gestaltico, permette di "lasciar andare" l'esperienza collocandola sullo sfondo, diminuendo i pensieri ricorrenti o il continuo "rimuginare" sull'evento stesso. La scrittura, quindi, organizza i traumi permettendo la loro assimilazione e può avere lo stesso ruolo nella gestione d'ogni compito nuovo.

Dopo aver valutato i risultati di queste ricerche Pennebaker introdusse la pratica di scrittura anche nelle sue classi universitarie. Dopo ogni lezione proponeva dieci minuti di scrittura ininterrotta sui pensieri e sentimenti più profondi riguardo all'argomento trattato. A tale proposito riferisce che, se prima di fare scrivere gli studenti era quasi impossibile mantenere vivo un dibattito sull'argomento trattato, dopo aver scritto quasi tutti gli studenti,



avendo potuto integrare le diverse idee presentate nel corso della lezione con le loro esperienze personali, intervenivano con idee interessanti e miglioravano i loro risultati scolastici.

Dopo questo lungo e comprovato elogio alla scrittura, un dato per chi a scrivere proprio non riesce: sembrerebbe che applicarsi nella consegna di scrivere per soli dieci minuti al giorno funzioni come una tecnica di condizionamento mentale. L'esercizio di scrittura libera può "rimettere in moto" il cervello e la nostra mano.

Bibliografia

J. W. Pennebaker, *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Edizioni Erickson, Trento, 2004

Segnalazioni

Simposio, Rivista di Psicologi e Psicoterapeuti è il periodico quadrimestrale di proprietà del Movimento Psicologi Indipendenti. Al momento Simposio, oltre ad essere inviato a tutti i soci del Mo.P.I., viene inviato anche a tutti gli Psicologi italiani iscritti all'Albo ed ai Medici autorizzati all'esercizio della Psicoterapia.

La rivista Simposio è gratuita. Chiunque può richiedere di abbonarsi gratuitamente (<http://www.mopi.it/simposio/join.asp>). L'editore della rivista Simposio è Vertici s.r.l., la stampa è affidata a Giunti Industrie Grafiche s.p.a. e la distribuzione a Poste Italiane s.p.a..

Maurizio Rotaris
"Il rumore dei poveri" Storia della banda della Stazione Centrale di Milano
La storia della Bar Boon Band, progetto di musica e poesia con i senza tetto di Milano, è ora un libro.

Presentazione del libro: Mercoledì 13 febbraio 2007
ore 12 Sala Dopolavoro Ferroviario
Sottopasso Tonale - Pergolesi Stazione Centrale
Milano

Arianna Nardulli
LA SEDUZIONE DI NARCISO
Narcisismo e disturbo narcisistico dipersonalità:
una analisi differenziale
Edizioni Psiconline 2006, Collana: Ricerche e Contributi
in Psicologia, pag. 386 Prezzo: euro 24,00

Centro Psicoanalitico di Roma, Società Psicoanalitica
Italiana
Genealogia e formazione dell'apparato psichico
2007, Collana: Gli sguardi Pagine: 144
Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Bozza V., Breda M.G., D'Angelo G.
**Handicap: come garantire una reale
integrazione. Riflessioni, esperienze, proposte**
2007, Prezzo: € 25,00 Editore: UTET Università

Fabio D.G. Fiorelli
L'identità tra individuo e società. Erik H. Erikson e gli studi su io, sé e identità
2007, Collana: Medicina oggi, Pagine: 176
Prezzo: € 15.00 Editore: Armando

Giovanna Lo Sapio
Lei c'era. Il rapporto insostituibile tra nonni e nipoti
2007, Collana: Medico Psicopedagogica, Pagine: 128
Prezzo: € 10.00 Editore: Armando

Cristina Balzaretti
La poesia della natura. Percorsi di scrittura creativa con musica, arte e movimento
2007, Pagine: 310 Prezzo: € 19.50 Editore: Erickson

Silvia Bonino, Elena Cattelino (a cura di)
La prevenzione in adolescenza. Percorsi psicoeducativi di intervento sul rischio e la salute
2007, Pagine: 272 Prezzo: € 19,00 Editore: Erickson

Barchiesi Rachele, Cantelmi Tonino
Amori difficili: La crisi della relazione interpersonale e il trionfo dell'ambiguità
2007. Pagine: 272 Prezzo: € 13,00 Editore: San Paolo

Duclos Germain
L'autostima passaporto per la vita
2007, Pagine: 256 Prezzo: € 13.00 Editore: San Paolo

Francesco Bottaccioli Antonia Carosella
La saggezza del secondo cervello
2007, Collana: Le Guide
Pagine: 128 Prezzo: € 7.90 Editore: Tecniche Nuove

Loredana Lipperini
Ancora dalla parte delle bambine
Contributi: Elena Gianini Belotti
2007, Collana: Serie Bianca
Pagine: 288 Prezzo: € 15 Editore: Feltrinelli

Lisa B. Moschini
Arteterapia con pazienti difficili. Comunicazione e interpretazione in psicoterapia
2007, Pagine: 368 Prezzo: € 19,50

Donata Zocca
Una lama nella psiche. Diario di follia, morte e amore
2007, Pagine: 176 Prezzo: € 15,00 Editore: Erickson

Alberto Terzi, Valentina Broggi
Siamo seri! Proposte per educare al ridere
2007, Collana: partenze... per l'adolescenza
Pagine: 164 Prezzo: € 16,00 Editore La Meridiana

Carl R. Rogers
Terapia centrata sul cliente
2007, Collana: persone
Pagine: 416 Prezzo: € 30,00 Editore: La Meridiana



Marilisa Maffettone

La stanza nella quale diventai chi ero

2007, Pagine: 180 Prezzo: 14,00 Editore: Ma.Gi.

Biblio

(pubblicazioni, tesi e documentazione)

(a cura di Giusi Carrera: giusi.carrera@gmail.com)



DANZATERAPIA

Bibliografia orientativa

AMORE Marina, **Il corpo in psicoterapia: nuove proposte di danzaterapia e considerazioni su altre tecniche a mediazione corporea**, L. Pozzi 1991

BELFIORE Maria - COLLI Luisa Martina, **Dall'esprimere al comunicare: immagine, gesto e linguaggio nell'arte e nella danza-movimento terapia**, Pitagora 1998

BELFIORE Maria - COLLI Luisa Martina, **Tra il corpo e l'io: l'arte e la danza-movimento terapia ad orientamento psicodinamico**, Pitagora 1998

BELLIA Vincenzo, **Danzare le origini: expression primitive, oltre la danzaterapia**, CUECM 1995

BELLIA Vincenzo, **Danzare le origini: elementi di danzamentoterapia espressiva**, Edizioni scientifiche Magi 2000

BELLIA Vincenzo, **Danzare le origini: i fondamenti della danzaterapia espressivo-relazionale**, Magi 2007

BELLIA Vincenzo, **Dove danzavano gli sciamani: il setting nei gruppi di danzamentoterapia**, F. Angeli 2001

BELLIA Vincenzo, **Se la cura è una danza: la metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia**, F. Angeli 2007

BONAVIRI Giuseppina, **La danzaterapia**, Kappa 1984

CERRUTO Elena, **La danza terapeutica. A ritmo di cuore**, Xenia 1994

CHODOROW Joan, **Danzaterapia e psicologia del profondo**, Red 2005 (Dance therapy and depth psychology: the moving imagination, 1991)

COLOMBO Chiara, **Radici e forme della danzaterapia: uno sguardo sul metodo Maria Fux**, M&B 2006

FUX Maria, **Cos'è la danzaterapia: il metodo Maria Fux**. Intervista con Betina M. Bensignor, Edizioni del Cerro 2006

FUX Maria, **Frammenti di vita nella danzaterapia**, Pixel 1996 poi Edizioni del Cerro 1999 (saggi già pubblicati in varie raccolte)

FUX Maria, **Primo incontro con la danzaterapia**, Caritas Vicenza 1982 (Primer encuentro con la danzaterapia 1982)

GAMBIRASIO Lidia, **Danzando s'impara: colore, poesia e fiaba attraverso la danzamentoterapia**, Erickson 2007

MACALUSO Claudia - ZERBELONI Silvia, **La danzaterapia**, Xenia 1999

NATALE Frank, **Trance dance, L'età dell'Acquario** 2002 (Trance dance. Der Tanz des Lebends: Geschichte, Rituale, Erfahrungen, 1993)

PALUMBO Raffaella, **Danzaterapia: psicoanalisi, gestalt, bioenergetica**, Emotion 1995

PAYNE Helen, **Danzaterapia e movimento creativo**, Erickson 1997 (Creative movement & dance in groupwork, 1990)

PESERICO Manuela, **Danzaterapia: il metodo Fux**, Carocci Faber 2004

SCHOOP Trudi - MITCHELL Peggy, **Vuoi danzare con me? Il trattamento delle psicosi attraverso la danzaterapia**, Edizioni del Cerro 2007 (Won't you join the dance? A dancer's essay into the treatment of psychosis, 1974)

TORO Rolando, **Biodanza**, Red 2001

Polis



Da informazioni recenti pare che il premio nobel per la pace Aung San Suu Kyi, figlia del padre della democrazia birmana Aug San e leader dell'opposizione, sia stata nuovamente privata degli arresti domiciliari e nuovamente imprigionata dall'attuale governo

militare. Allo stesso si addebitano 1.800 prigionieri politici a seguito dell'ultima repressione oltre alla distruzione di 3.000 villaggi per stroncare la rivolta contadina che contestava l'insostenibile gestione economica tesa a favorire la aristocrazia di potere



forte dei giacimenti di gas e di giacimenti di pietre preziose su cui la Cina estende le sue mire. Informazioni più dettagliate sono reperibili sul sito <http://uscampaignforburma.org>. Per il futuro, si riuniranno l'ultima domenica del mese sul sagrato del Duomo alle ore 12, possibilmente con qualche indumento di colore rosso, coloro che intendono dare continuità a questo "segnale". Dei fogli con stampato "Birmania libera" o "Solidarietà al popolo birmano" sono disponibili a richiesta, salvo il fatto che ognuno può procedere a farseli se lo ritiene opportuno. Tenuto conto dei limiti collegati all'orario delle lezioni, io sarò presente nell'androne della Stazione Centrale dalle 13,45 alle 14,15 nelle domeniche in cui ho lezione. Se qualcuno vuole dare un po' di disponibilità personale, è in costruzione il sito www.freeburma.net. Per il punto di aggregazione promosso da Francesco V. si può consultare il sito: <http://minimamente.splinder.com>.



Gestalt News
(la Gestalt dall'Italia e dal mondo)

(a cura di Valerio Martinoni: valmarti@libero.it)

ROME, ITALY

- Dates: March 13-14, 2008
"Gestalt Therapy: A Contemporary Process Approach"

- Dates: March 15-16, 2008
"A Bird May Love a Fish But Where Would They Live?"
Couples Therapy Training Workshop

Robert W. Resnick, Ph.D. & Rita F. Resnick, Ph.D.
Contact: giadabruni@libero.it / raffaele.frisone@fastwebnet.it
In English with Italian translation

Acceptance instead of rejection and seduction - sexuality in psychotherapeutic work

L'Istituto di Gestalt Terapia di Cracovia (Polonia) presenta: Workshops 2008

- Interactive workshop: "Anorexia and Bulimia – Diagnosis and therapy of eating disorders"
- Psychodrama workshop – "One Step"
- "Struggle for contact or sensitive presence"

- "Acceptance instead of rejection and seduction – sexuality in psychotherapeutic work"

www.gestalt.pl

The Association for the Advancement of Gestalt Therapy 2008 Conference - Borders and Bridges: Differentiation in Contact Manchester, England · July 23-27, 2008 Sconto su prenotazioni entro il 1 Aprile – www.aagt.org

Nomos

appunti da nuove leggi e regolamenti
(a cura di Gabriella Agliati: g.agliati@nctm.it)

DOVE SONO FINITI I DICO... SOSTITUITI DAL CUS?

Il Governo ha abbandonato i DICO, e nel luglio scorso il Sen. Cesare Salvi, Presidente della Commissione Giustizia del Senato, ha presentato una nuova proposta di legge in materia che riconosce il Contratto di Unione Solidale (CUS), che può essere concluso tra due persone, anche dello stesso sesso, per l'organizzazione della vita in comune.

La proposta prevede che il contratto di unione solidale si stipuli mediante dichiarazione congiunta davanti al giudice di pace o ad un notaio. Coloro che hanno contratto un'unione solidale si portano aiuto reciproco e contribuiscono alle necessità della vita in comune in proporzione ai propri redditi, al proprio patrimonio e alle proprie capacità di lavoro professionale e casalingo. Nel contratto le parti dovrebbero indicare se intendono assoggettare alle norme della comunione in generale i beni acquistati a titolo oneroso successivamente alla stipulazione del contratto stesso, anche quando l'acquisto sia compiuto da una sola delle parti.

In relazione all'assistenza e alle informazioni di carattere sanitario e penitenziario le parti avrebbero reciprocamente gli stessi diritti e doveri spettanti ai parenti di primo grado. In mancanza di una diversa volontà manifestata per iscritto, e in presenza di uno stato di incapacità di intendere e di volere anche temporaneo, tutte le decisioni relative allo stato di salute e in generale di carattere sanitario, ivi comprese quelle concernenti la donazione degli organi, sarebbero adottate dall'altra parte. E' inoltre previsto il diritto di successione nel contratto di locazione. Nel contratto potrebbero essere stabilite anche le conseguenze patrimoniali della eventuale risoluzione per cause diverse dalla morte.

Fisco e dintorni

A decorrere dal 1° gennaio 2008 la Legge Finanziaria prevede, per il regime dei minimi, l'abolizione dell'IVA. Pertanto, coloro che fanno parte di questo regime (entro i 30.000 euro l'anno) non devono applicare l'aliquota IVA sulla fattura. Sul documento devono mettere la seguente dicitura: **"operazione**



effettuata ai sensi dell'articolo 1, comma 100, della legge finanziaria per il 2008"

La ritenuta d'acconto per ora va calcolata in quanto non è stata ancora definita come legge.



Perls's pearls Citazioni da Perls e non

solo

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

"Tutti quanti siamo interessati all'idea del cambiamento, e nella maggior parte dei casi la si affronta facendo dei programmi. Si vuole cambiare. ... Il fatto è che l'idea di un cambiamento intenzionale non funziona mai, mai, mai. Non appena dici "Voglio cambiare" – cioè ti fai un programma – si crea una forza uguale e contraria che ti impedisce di cambiare. Il cambiamento è qualcosa che succede da solo. Se entri più in fondo in quel che sei, se accetti quello che ci trovi, allora il cambiamento sopravviene da solo, automaticamente. E' il paradosso del cambiamento."

"We are all concerned with the idea of change, and most people go about it making programs. They want to change. ... What happens is that the idea of deliberate change never, never, never functions. As soon as you say, "I want to change" – make a program – a counter-force is created that prevents you from a change. Changes are taking place by themselves. If you go deeper into what you are, if you accept it there, then a change automatically occurs by itself. This is the paradox of change."

da *Getst therapy verbatim* (trad. it.: *La terapia gestaltica parola per parola*) di F.Perls

Risonanze

a cura di Fabio Rizzo rizzo.f@fastwebnet.it

Chirone, il centauro che insegnò a Esculapio l'arte di guarire, era affetto da piaghe incurabili. A Babilonia c'era una dea-cane con due nomi: con quello di Gula era la morte, con quello di Labartu era la guarigione. In India, Kali è la dea del vaiolo e anche colei che lo cura. L'immagine mitologica del guaritore ferito è molto diffusa e, da un punto di vista psicologico, ciò significa non solo che il paziente ha un medico dentro di sé, ma anche che nel medico esiste un paziente.

A.Guggenbuhl-Craig, *Al di sopra del malato e della malattia*, pp. 76-77 (Raffaello Cortina, 1987)

E' necessaria una mano cauta affinché la cura non getti il paziente sottosopra, ma lo rimetta in piedi. Perciò il colloquio che deve svolgersi tra medico e paziente non deve avere soltanto il significato di anamnesi. E' una forma di dialogo modificata che risulta altrettanto necessaria perché il paziente

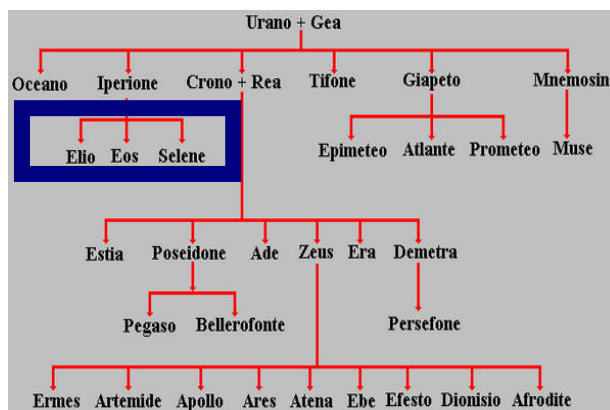
desidera ricordare se stesso ed ha bisogno di parlare. Spesso si realizza quindi ciò che il medico cerca di ottenere, ossia che il paziente dimentichi di essere un malato bisognoso di cure. Quando si comincia a conversare, come noi normalmente comunichiamo attraverso il dialogo, viene stimolato il costante bilanciamento del dolore e del benessere e anche l'esperienza del recupero dell'equilibrio, che si ripete costantemente. In tal modo il colloquio può divenire molto utile nella situazione di tensione creata tra medico e paziente. Tuttavia si può avere successo solo se accade esattamente ciò che sperimentiamo nella vita quotidiana, ovvero se viene avviata una conversazione nella quale nessuno ha il sopravvento in quanto è il dialogo stesso a coinvolgerci tutti. Questa condizione rimane valida anche per il tipo di colloquio che si svolge tra medico e paziente.

H. G. Gadamer, *Dove si nasconde la salute*, p. 145 (Raffaello Cortina, 1994)

Mito e Psiche

(a cura di Rosa Versaci rosa.versaci@libero.it)

Il cielo: palcoscenico per le divinità I FIGLI DI IPERIONE



Dalla titanessa della luce, Teia (detta anche Tia o Tea o Theia oppure Euryphaessa) "colei che splende fin lontano" e dal fratello Iperione, identificato con la luminosità del cielo nacquerò: **Elios**, il grande Sole, **Selene**, la splendida Luna, ed **Eos**, la luce dell'Aurora.

EOS, l'Aurora

Precedeva il dio Elios, dio della luce e del calore. Omero la chiama la "dea dalle dita rosate" per l'effetto che si vede nel cielo all'alba. Károly Kerényi descrive così questa dea: << La si vede andare davanti al dio Sole sorgente allo stesso modo della dea della Luna o viaggiare davanti a lui, alata, in una quadriga, un carro solare vero e proprio (...). Le sue braccia e le sue mani erano bensì rosee, la sua veste era color zafferano, ma essa stessa era qualcosa di più di un semplice fenomeno del cielo >>.

ebbe diversi figli tra i quali Memnone, ucciso da Achille durante l'assedio di Troia; il vento del nord (Borea), dell'est (Zefiro), dell'ovest (Euro) e del sud (Noto). Si narra che dalla morte di Memnone, Eos,



pianga inconsolabilmente il proprio figlio ogni mattina, e le sue lacrime formano la rugiada.

Tra i mariti ricordiamo il vecchio Titone. << *Eos...rapi il divino Titone, giovane della stirpe reale di Troia. Poi si recò da Zeus e chiese per il suo amato la vita eterna. Ciò le venne concesso. Essa però non aveva riflettuto che sarebbe stato meglio chiedere per lui la giovinezza e la facoltà di evitare la vecchiaia. Fino a che Titone fu giovane, visse felicemente con Eos presso l'Oceano, al margine orientale della terra. Quando però apparvero i fili bianchi sulla sua bella testa e si mescolarono pure nella sua barba, la dea non condivise più con lui il giaciglio, ma lo curò come un bambino, gli diede il cibo degli dei e bei vestiti. E quando la decrepitezza lo privò pure dei movimenti, la dea lo nascose in una camera e chiuse la porta. Di là arriva soltanto la voce di Titone, nelle cui membra non era rimasta alcuna forza...Titone si era trasformato in una cicala (Károly Kerényi)>>.*

Dante Alighieri la nomina nel Purgatorio nel canto II e nel IX, dove è citata come "la concubina di Titone antico".

Si ritiene che le numerose passioni amoroze di Eos fossero la punizione inferta da Afrodite, perché Eos aveva portato Ares all'infedeltà verso la dea dell'amore.

Di Eos ricordiamo altri due amori: Ganimede e Orione. Ganimede era ritenuto il più bel ragazzo esistente sulla faccia della terra. Era il figlio del re Tros, da cui Troia prese il nome. Rapito da Eos venne in un secondo tempo strappato alla dea da Zeus che lo portò sull'Olimpo dove divenne il mescitore di vino degli dèi, colui che dispensava il nettare dalla sua coppa. Ad Eos non sono "dedicate" costellazioni o pianeti, di lei in astronomia si parla come fenomeno mattutino; mentre in onore della dea romana dell'alba, Aurora, è riconducibile uno degli asteroidi più grandi della Fascia principale: 94 Aurora. Scoperta da

James Craig Watson il 6 settembre 1867 dal Detroit Observatory dell'università del Michigan (USA) ad Ann Arbor.

Gli amori di Eos, invece, trovano posto tra le costellazioni più famose.

In astronomia Ganimede è l'Acquario: un giovanetto che versa acqua da una brocca, anche se nei Fasti, Ovidio sostenne si trattasse di una mistura di acqua e nettare, la bevanda degli dèi.

Orione, selvaggio cacciatore, è la più imponente costellazione del cielo invernale. Viene rappresentata nelle sembianze di un guerriero in ginocchio che col braccio destro brandisce una clava e col sinistro una pelle di leone o toro. Sposò dapprima Side, la quale orgogliosa della sua bellezza sfidò Era che per punirla la precipitò nel Tartaro. Rimasto solo Orione si innamorò della figlia di Enopione, Merope. Secondo il mito il bel cacciatore, ubriacatosi durante una festa la violentò, così Enopione, per punirlo lo fece accecare. Disperato, Orione si recò da Efesto che impietositosi del suo stato gli indicò il luogo in cui dimorava Elios, il dio del sole, l'unico dio che avrebbe potuto restituirgli la vista.<< *Il sole non soltanto lo guarì, ma, affascinato da quel giovane, volle giacere con lui per il resto della notte. Se ne innamorò anche Eos, l'Aurora che, volendo a sua volta sedurla, lo rapì trasportandolo a Delo (Károly Kerényi)>>.*

La costellazione di Orione è costituita da circa 150 stelle visibili ed è identificabile dall'allineamento di tre stelle, chiamate i «Tre Re» (o «Magi»), che formano la cintura di Orione, mentre la sagoma dell'eroe è delineata da nove stelle.

SELENE, la Luna

Regina della notte, collegata alla natura ed al culto dei morti, era anche la dea della fecondità. Per i greci era la dea Selene, sorella di Elios e di Eos, che guidava il carro lunare. I romani invece vedevano in essa la dea della caccia Diana mentre gli egizi la identificavano con Iside. Selene è la personificazione della luna piena, insieme ad Artemide (la luna nuova), alla quale è a volte assimilata, ed a Ecate, la luna calante).

Selene, da Sèlas: "splendore", era spesso raffigurata nel firmamento alla guida del carro lunare trainato dai candidi buoi che Pan le aveva donato per consolarla dell'inganno grazie al quale era riuscito a sedurla: << *nascosto il pelo irsuto e nerastro sotto il vello di una bianca pecora, aveva potuto avvicinarla convincendola a salire sulla sua groppa per poi goderla, ormai consenziente (Károly Kerényi)>>.*

Questo racconto cela probabilmente la traccia di un antico rito orgiastico, che aveva per scenario il chiaro di luna della magica notte di Calendimaggio, quando la regina della festa cavalcava in piedi un maschio prima di congiungersi con lui in un sacro amplesso. Un'altra versione racconta la travolgente passione del dio Pan, tanto brutto e oscuro quanto Selene era bella e splendente, ma Selene amava l'oscurità ricevendone l'abbraccio ogni notte.

Secondo il mito, ogni sera Elios adagiava la sua aurea quadriga sull'Oceano, dove sorgeva Selene, con la quale giaceva nella notte. Poi si salutavano e, mentre il dio solare dormiva nella coppa forgiata da Efesto aspettando l'arrivo della sorella Eos, Selene percorreva il cielo stellato in compagnia delle nove sacerdotesse che badavano al suo argenteo cocchio. Per venticinque giorni i due fratelli amanti s'incontravano, ma gli altri cinque Selene, all'insaputa di Elios, si recava dietro la catena montuosa del Latmo, in Asia Minore, per dedicarsi all'amato Endimione col quale giaceva per tre giorni (quelli del novilunio quando la Luna non è visibile).

Il nome Endimione significa "colui che dimora dentro" e con "dentro" si intende il grembo della grotta, dove la dea lo vide per la prima volta, innamorandosene perdutamente. Così sdraiata al suo fianco, lo baciò sulle palpebre e da quel momento i suoi occhi non si riaprirono più, suggellando un sonno eterno. Non è univoca la spiegazione che si dà per questa condizione particolare: c'è chi dice essergli stata imposta proprio da Selene per poterlo ammirare e baciare liberamente ogni volta che lo desiderava; chi parla di un dono di Ipnos, il dio alato del sonno che, innamoratosi di questo bellissimo giovane, gli avrebbe consentito di vivere per sempre dormendo a occhi aperti; chi parla di un dono di Zeus su espressa richiesta di Endimione di cui Zeus era il padre. Infine c'è chi sostiene che si trattasse di una punizione voluta dallo stesso Zeus, per aver Endimione mancato di rispetto a Era, regina degli dei.



ELIOS, il Sole

Elios, in greco Hèlios, il dio Sole, fratello della Luna. Veniva immaginato come un uomo d'età giovanile con una corona di raggi intorno alla testa, alla guida di un carro di fuoco trainato da quattro cavalli "vomitanti fuoco" (Károly Kerényi).

Risvegliato ogni mattina dal canto del gallo, uno dei suoi animali sacri, nel suo viaggio diurno percorreva il cielo verso occidente, dove lasciava i cavalli pascolare nelle isole dei Beati. Poi tornava ad oriente. << Si racconta che il dio del sole, all'ora del tramonto, saliva in una grande coppa d'oro, nella stessa coppa che egli aveva prestato a Eracle per il viaggio verso le isole Occidentali dell'Oceano, viaggio che l'eroe aveva intrapreso per prendere i buoi di Gerione. Questa coppa lo portava attraverso le onde come un piacevole giaciglio concavo che Efesto aveva forgiato con oro prezioso e aveva fornito di ali. Questo veicolo portava a una velocità vertiginosa il dio addormentato sulla superficie dell'acqua e lo conduceva dai luoghi delle Esperidi al paese degli Etiopi, dove erano pronti per lui il carro veloce e i destrieri (Cattabiani, 1998)>>. Elios era sposato con Perseide, da cui ebbe molti figli, fra cui Circe, Eete e Pasifae. Era particolarmente venerato a Rodi, dove ebbe sette figli dalla ninfa Rodo, chiamati Eliadi, come le cinque figlie avute dalla sorella di Perseide, Climene, che mise al mondo anche Fetonte.

BIBLIOGRAFIA:

Cattabiani Alfredo. Planetario. Simboli, miti e misteri di astri, pianeti e costellazioni. Oscar Saggi Mondatori. 1998

Caporali, R., Forconi, D. I miti greci. Giunti. 2005

Károly Kerényi. Gli dei della Grecia. EST, 1998, Milano. Programma per windows: Stellarium 0.8



Visti e letti



La Triennale Bovisa presenta la mostra **Victor Vasarely**. **"L'artista non ha che una scelta giusta: annullarsi come persona in favore della sua opera e offrirla con amore all'umanità astratta"** a cura di

Andrea Busto e Cristiano Isnardi. La mostra propone attraverso 200 opere, suddivise in nove sezioni, una lettura inedita per il pubblico italiano del percorso artistico e culturale di Victor Vasarely e del suo ruolo nella storia dell'arte del Novecento. Victor Vasarely (Pécs, Ungheria, 1906 - Parigi 1997) studia a Budapest dove subisce l'influenza del Bauhaus. Trasferitosi a Parigi nel 1930 entra in contatto col gruppo Abstraction-Création. In quegli anni si dedica in particolare all'attività grafica.

Lavorando esclusivamente sul bianco e sul nero inizia a occuparsi con sempre maggiore interesse di ricerche ottico-cinetiche. Successivamente sperimenta il colore, con illusioni ottico-prospettiche, diventando così uno dei principali esponenti della optical-art. La poetica e le teorie di Vasarely, in bilico tra sperimentazione matematica e utopia sociale, sono portatrici di un messaggio universale per il quale l'opera d'arte può, attraverso il suo messaggio estetico, migliorare il mondo. La sua complessa multidisciplinarietà ha influenzato profondamente una parte dell'arte e delle arti applicate del secolo scorso, spingendosi al di là del semplice manufatto pittorico, per portare con sé l'idea di un'arte intesa non solo come piacere estetico, ma arricchita da un'etica volta a migliorare la vita quotidiana. L'opera di Vasarely si è sviluppata negli anni con continue variazioni formali e concettuali e le varie sezioni della mostra consentono di comprendere le molteplici esperienze creative dell'artista (dalla presentazione della mostra sul sito della Triennale).



Da giornali e riviste

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

A 'Leggere per non dimenticare' il filosofo Salvatore Natoli

Una vita buona e giusta l' arte di chi non ha Dio MARIA CRISTINA CARRATU

SI PUO' vivere senza fede? Si può dare un senso alla propria esistenza a prescindere da orizzonti che vadano oltre la finitezza umana, intesa proprio nella sua fisicità, come mondo, terra, perimetro della vita quotidiana? In altre parole: se la fede richiede di accettare l' «impossibilità» come parametro dello stare al mondo, si può ugualmente vivere e realizzarsi da uomini dentro ciò che è semplicemente «possibile»? Ebbene sì, risponde in La salvezza senza fede, oggi a Leggere per non dimenticare (ore 17,30, Biblioteca di via S. Egidio, con l' autore e Adriano Fabris), il filosofo Salvatore Natoli, che intorno all' incalzante e mai appagato interrogativo sui fondamenti della fede di ieri e di oggi sembra affermare ogni volta anche un generoso impegno filosofico-civile. L' uomo ha davvero



ancora bisogno di placare la sua angoscia primordiale immaginando una salvezza eterna e trascendente? Ebbene no. A «salvarci», sostiene Natoli - proponendo così alla post-modernità una sorta di capriola all'indietro, fino a prima che il Dio biblico si mettesse a scortare l' uomo nella storia - sarà il paganesimo. Ovvero, quel modello di lettura del mondo secondo cui «noi dimoriamo sulla terra senza alcun oltre», chiamati semplicemente «a sapervi dimorare», che è poi l' esatta etimologia della parola etica: cioè costume della casa, modo con cui io sto, là dove mi trovo. Con la «vera» salvezza individuata, perciò, nella rinuncia a pensare alla «salvezza» in senso cristiano, a un «Oltre» che proprio in quanto tale darebbe senso alla finitezza della creatura posta da Dio. E il senso di ciò che si fa ritrovato dentro il mondo, «nella piena fedeltà alla terra», e non altrove. Un metodo accessibile, laddove ormai, fa capire Natoli, per l' uomo di oggi la fede come «salto», «incomprensibile certezza», non rappresenta (quasi) più una risposta. Una visione, sottolinea però subito il filosofo, «non immediatamente «anti», quanto «alternativa» a quella cristiana, la quale nelle sue forme più alte resta pur sempre «offerta di senso a cui si può aderire», ma così spesso e facilmente degradata a «promessa ingenua di salvezza», ambiguo «conforto per deboli», da far risaltare «l' appuntamento critico con se stessi» come l' unica alternativa percorribile. Per il resto, vissuto sempre più come pura «eredità culturale», il cristianesimo appare ormai simile alle tante «credenze» di cui pullula la civiltà secolarizzata. In ogni caso, osserva Natoli, una volta venuta meno la fiducia nella reale accessibilità della sua «promessa di qualcosa di impossibile per l' uomo, quale è la vittoria definitiva sulla morte», è al cristianesimo che vanno addebitati i drammatici contraccolpi della «perdita della speranza, della disperazione nichilista». Ma appunto: chi, all' opposto, «non ha mai coltivato, nel dubbio, nell' esercizio ininterrotto del pensiero critico, eccessiva speranza», risulta anche colui che ora «riesce a governare la disperazione, promuovendo la propria realizzazione nello spazio e nel tempo a lui assegnati»: «una vita buona, non eterna», dove vera virtù diventa «la capacità di inventarsi il proprio stare al mondo». Dentro un' «etica del finito», anziché dell' infinito, che significa «comprendersi a partire dalla consapevolezza della propria mortalità», e, proprio per questo, giocare tutto dentro la vita, semplicemente perché altro non c' è. Magari, anche accettando di farsi «interrogare dalla fede». Del resto, chiudere per sempre la partita col cristianesimo, ammette Natoli, «non è possibile». E chissà che anche alla religione del Dio Incarnato, così tentata da giudizi intransigenti, non giovi farsi interrogare dalla filosofia «della terra».

Marte. Una sirena sul pianeta rosso così gli occhi ci illudono

Dopo il profilo di Nefertiti e decine di altri casi, ora arrivano le foto di una statua marziana I neuroscienziati: davanti a immagini ambigue il cervello ci 'rassicura' con forme familiari

LUIGI BIGNAMI

ROMA - Ad osservarla da vicino sembra davvero una sirenetta. Alta pochi centimetri, assomiglia ad una donna seduta con il braccio teso ad indicare qualcosa.

Il fatto straordinario è che si trova su Marte ed è stata fotografata dal rover della Nasa, Spirit, che in questi giorni compie quattro anni di vita e di lavoro sulla superficie marziana, insieme al suo gemello Opportunity. Per chi è sempre alla ricerca di indizi di civiltà evolute nel nostro sistema solare quella statuina sembra manna caduta dal cielo: «Ecco la prova che i marziani sono esistiti davvero» dicono soprattutto su Internet. Ma per capire esattamente di cosa si tratta è sufficiente osservare la medesima immagine ripresa in tre dimensioni (nel sito della Nasa la si può osservare con gli occhialini, con una lente azzurra e un' altra rossa). Si scopre così che altro non è se non una lama di roccia vulcanica colpita in modo del tutto particolare dalla luce solare. Una vera e propria illusione ottica. Non è la prima volta che accade. Famosa è la "Faccia di Marte" nella regione nota come Cydonia, dove si possono "vedere" anche piramidi di ogni dimensione. Purtroppo però, immagini ravvicinate dimostrano come anch' esse non sono altro che colline del tutto naturali, come ce ne sono molte sulla Terra. E poi, sempre su Marte, sono stati visti volti di bimbo, l' immagine di Nefertiti, delfini, un cranio di un umanoide e vari fossili simili a quelli terrestri. Sulla Luna invece, è stata osservata un' astronave lunga centinaia di metri adagiata in prossimità di un cratere sul lato invisibile alla Terra. Sull' asteroide Eros invece, sembra esserci addirittura una piccola stazione di ricerca aliena. Ovviamente sono tutte illusioni ottiche. Ma perché l' uomo vede così facilmente forme umane o animali nella natura che lo circonda? «E' un fenomeno che si verifica quando il nostro cervello osserva qualcosa di ambiguo. In tal caso cerca di indirizzare ciò che osserviamo in qualcosa di familiare. E questo ci rassicura», spiega Giuseppe Sartori, professore di neuroscienze cognitive all' Università di Padova. «La dimostrazione la si trova in un esempio pratico - continua Sartori - Se si osservano due segmenti distanziati da uno spazio bianco la nostra mente ci dice che i due segmenti sono una linea continua nera intervallata da un tratto bianco e questo perché siamo maggiormente abituati ad osservare linee continue con non linee spezzate». Ciò accade perché nell' uomo c' è da sempre il bisogno insopprimibile di ordine. Un' esigenza che si riscontra fin da bambini, quando si incasella ciò che ci circonda in precisi schemi mentali che si trascinano fino alla morte. Tutti sanno come è fatta una banana anche senza averla davanti. E se capita a tiro una nuvola o un sasso allungato con una sporgenza simile ad un picciolo non si fa alcuna fatica a identificare il frutto in quella forma solo abbozzata dalla natura. Ma senza andare nello spazio, anche sulla Terra sono infinite le forme naturali nelle quali ci appare qualcosa di familiare. In Sardegna è famoso l' orso vicino a Palau, a Malta un albero a forma di crocefisso viene quasi venerato dalla gente. Al di là della scoperta della pseudostatuina i rover marziani continuano imperturbati la loro ricerca. Spirit da alcuni giorni è stato fermato a ridosso di una collina in attesa che trascorra l' inverno, perché il Sole, basso all' orizzonte, non gli permette di caricare le batterie per potersi muovere al meglio. Opportunity, invece, si trova sul bordo di un cratere che tra non molto inizierà a



discendere per studiare le rocce che appaiono sulle sue pareti.



Trips and dreams.

Note di viaggio dal mondo esterno o interno
(a cura di Sara Bergomi: s.bergomi@cstg.it)

El-Andalus

Confesso: questo Trip mi è stato suggerito da un Dream.

In un recente sogno un uomo dall'aspetto mediterraneo mi si rivolgeva dicendomi "Granada". Nel sogno sapevo che si trattava della risposta ad una domanda, ma ignoravo quale fosse la domanda.

Mi colpiva anche la modalità con cui fuoriusciva la voce, un po' come se sorgesse dal profondo e fosse scodellata come un uovo.

"Granada." Blob.

Qual è il contrario di insight? Ex-sight????

Ecco, proprio così.

In ogni caso, al contrario di chi vaga alla ricerca di risposte, mi sono messa a vagare in cerca di domanda.

Questo mi ha fornito tra l'altro un'elegante scusa per concretizzare l'idea di un viaggio che da tempo mi sarebbe piaciuto fare nelle città arabe della Spagna del sud.

Solo qualche impressione...

Siviglia mi ha sedotto come una signora sofisticata, con il suo centro storico ampio di viali, arioso di giardini, europea, che indossa gli accessori del suo passato come una specie di vezzo etnico: una Plaza de Toros incastonata di qua, i Reales Alcazares di là, residenze prima degli Emiri arabi e poi dei sovrani cattolici, con gli alberi carichi di arance e le splendide fontane; i chiaroscuri violenti dei conventi e degli Istituti di Carità secenteschi costellati dai terribili quadri di Murillo in cui teschi e scheletri, contrapposti

a ricchi tessuti e gioielli ricordano a tutti che "Vanitas vanitatum, omnia vanitas"...

L'orrore retorico della Controriforma, mitigato ed ingentilito dalla bellezza degli azulejos nei cortili.

Le stradine tortuose in cui targhe ricordano che il Don Giovanni di Tirso de Molina, quello sciupafemmine incallito ed ignaro di ogni limite è stato ambientato proprio lì.

E che lì il Convidado de Pedra per punizione se l'è portato all'inferno.

Spettacolare monito gesuitico a chi fosse in odore di godersi troppo la vita (del resto le sue prime rappresentazioni sono avvenute in Chiesa).

Cordoba mi ha accolto nelle stradine strettissime della Juderia, l'antico quartiere ebraico medievale, con l'antica sinagoga.

Godette di un grande splendore intorno all'anno Mille, in cui, città multi-etnica ed aperta, fu sede di importanti studi filosofici: Averroè, il famoso filosofo arabo visse qui.

C'è una sua statua inturbantata in una piazzetta.

(Mi ha fatto riflettere sul fatto che, mentre ci sono statue di ogni tipo di personaggio in Europa, scarseggiano quelli inturbantati...)

Forse perché si è deciso di riconoscere solo le sue radici cristiane: averne più d'una creava disordine.

E così...praticamente, ridotti ad un tubero...)

In quegli anni le città arabe andaluse avevano fitti scambi culturali con le città arabe all'altro capo del Mediterraneo, con la Baghdad delle Mille e una Notte: erano l'avanguardia culturale e spirituale dell'Europa.

Quanto deve Dante alla filosofia araba di questi tempi?

Suvvia, un po' di riconoscenza!!!

La Mezquita di Cordoba (l'antica Moschea) è quella selva di colonne bicolore che vedete in una delle fotografie.

Certamente una delle meraviglie del mondo, a mio modesto parere

: all'interno ho provato una singolare sensazione di spaesamento dovuto al ripetersi sempre uguale delle colonne quasi a perdita d'occhio. Un effetto ipnotico.

Fortuna che, dopo la riconquista cattolica della città, avvenuta nel '200, ci ha pensato un vescovo, di cui non a caso ho voluto rimuovere il nome: ha pensato bene di cristianizzare l'edificio "depositando" a mo' di astronave una chiesa cristiana proprio nel centro della Mezquita.

Una profanazione estetica terribile oltre che una perversione architettonica.

Del resto la Reconquista, il movimento bellico promosso dalla corona di Spagna per rioccupare le terre che gli Arabi avevano a loro volta tolto ai Vandali (da cui "Vandalusia" - Andalusia), ma in cui stavano ormai da secoli, e che avevano rese prospere e magnifiche,

mi vede molto avversa.

In particolare nutro tale storica avversione per Isabella di Castiglia e Ferdinando d'Aragona, per la loro grandeur, per aver fatto sostituire il motto della



casata da "Non plus ultra" a "Plus ultra", come a sottolineare l'avidio imperialismo che li muoveva, la ubris che, se ha portato alla conquista dell'America (e sappiamo a quale prezzo per i nativi) ha distrutto una delle civiltà più raffinate del Mediterraneo.

Hanno un pomposo Mega-Mausoleo presso la Cattedrale di Granada, i due Reyes Catolicos, dove dormono sonni magniloquenti effigiati nel marmo, mentre le loro salme riposano, inesorabilmente sottoposte alla Livella di Totò, nella cripta sottostante.

Ma siamo a Granada, dunque...quella del sogno.

Il Regno di Granada restò musulmano fino al 1492.

Tantissimo.

Due secoli circa più delle altre città andaluse..

"Granaaaaaaada terra di sogni e di chimere...", cantava Claudio Villa negli anni '60.

E secondo me Granada è davvero una città che vive su piani diversi, in cui i sogni e le chimere hanno un loro livello fisico: è fatta

"a strati".

C'è lo strato più basso, della città moderna, con il traffico, i negozi, la globalizzazione, pensionati ormai indistinguibili da altre città europee.

Appena più su, a mezza costa, inerpicato sulla collina dell'Albaicin c'è l'antico quartiere arabo, con le sue viuzze, le sue piazzette, un piccolo suk in pendenza, costellato dalle piastrelle multicolori, da chiesine, da quegli slarghi miracolosi che sono i Miradores, punti panoramici da cui si vede la meraviglia della vista dell'intera città.

Nelle grotte sopra l'Albaicin si rifugiarono prima i Cristiani al tempo delle persecuzioni, usandole come catacombe, poi gli Zingari, che, provenienti dall'India, si stabilirono dapprima in Egitto e poi penetrarono in Europa dal Nordafrica e si stabilirono in Andalusia, dove li definirono "Gitani" (proprio da "Egiziani").

Dai Miradores dell'Albaicin si vede in particolare l'Alahambra, la Cittadella Rossa, posta su una spianata alla sommità di una collina a strapiombo sulla città.

Questa caratteristica, sicuramente non ignorata dai costruttori, crea un effetto di nettissima separazione, rispetto alla città sottostante: l'Alahambra sede dei Sovrani del regno di Granada, con i Palazzi raffinati pieni di arabeschi di stucco dipinto, con i giardini verdissimi e fioriti, dalle mille fontane, sede di musiche e diplomazia, risulta un po' come sospesa tra il cielo e la terra, inaccessibile dai semplici sudditi ed inaccessibile dai nemici (credevano).

E poi, sopra a tutto ciò, su un livello ancora più alto, le vette della Sierra Nevada, che si stagliano come staccate da terra, magiche, come una Shangri-la dell'estremo occidente.

Centinaia di persone ogni giorno fissano come incantate questa meraviglia, e confesso che anch'io... Davanti a questa evidenza della risposta, non mi interessa più la domanda.

Sara Bergomi



"Hola, que tal?"

Manca il punto di domanda al contrario (e all'inizio ...) perché non è previsto nella nostra lingua ma è la frase con la quale sono stata accolta dal direttore del Centro Gestaltico San Isidro in Buenos Aires.

Il nostro appuntamento era fissato per le 15.00 di un pomeriggio molto caldo e afoso di questo dicembre; sono arrivata dopo una mezza ora di taxi con i finestrini aperti, in mezzo al traffico natalizio di una metropoli di 14 milioni di abitanti, con il tassista "portegno" che ha parlato tutto il viaggio dei suoi parenti calabresi di un paese vicino a Messina...Riuscire a seguirlo, mas o menos, è stato un buon esercizio di ascolto e creatività...

Un incontro molto piacevole quello con Eduardo Carabelli, direttore del Centro, seduti comodamente sui cuscini dell'aula dove abitualmente si svolgono le loro lezioni, una specie di Merca 1 con un grande ventilatore a pale sul soffitto ed un caffè lungo, molto lungo e di color beige scuro.

Il dott. Carabelli era curioso di ascoltare, piuttosto incredulo e stupito per la mia visita ma dopo qualche minuto ha cominciato a raccontare la storia della loro scuola, le attività che propongono e realizzano (senza riconoscimenti ufficiali da parte delle Università), le notevoli difficoltà che affrontano e che confrontano ogni giorno in una città come Buenos Aires, in un paese così "votato" alla psicoanalisi, a Freud e a Lacan com'è tradizionalmente l'Argentina.

Vita dura per i gestaltisti di quelle parti, molto dura!

Ora, scrivendo, mi scopro soddisfatta e stupita per questa esperienza, la sensazione che torna è la fluidità e il senso di familiarità che ho provato entrando in quello "spazio" estraneo, in quella conversazione con un perfetto sconosciuto, in una lingua poco padroneggiata eppure...

Concludo estendendo a tutti, i saluti del dott. Carabelli e dei suoi collaboratori.

Suerte!

Rita Rogari



p.s. Se avete curiosità un po' di materiale è consultabile in Segreteria.

Le stagioni dello spirito

(A cura di Marie Ange Guisolain:
marisolon@libero.it)

Dal libro CALENDARIO di Alfredo Cattabiani
Le feste, i miti, le leggende e i riti dell'anno

Il Carnevale

Un tempo il Carnevale era una meteorite che sconvolgeva la struttura dell'antico *februarius*, e meteorite è stato anche per il calendario liturgico cristiano col quale armonizza solo superficialmente, per non dire con difficoltà, come testimoniano i tentativi di esorcizzarlo persino da un punto di vista etimologico. Si è sostenuto infatti che il suo nome derivi da *carni levamen*, "sollevio alla carne" e dunque "libertà temporanea concessa agli istinti elementari"; oppure da *carnes levare*, "togliere le carni"; o ancora da *carni vale*, "carne oddio", in riferimento alle orge gastronomiche che esaurivano le ultime scorte di carni prima della primavera. Dunque, Carnevale sarebbe sinonimo di periodo orgiastico, di sregolatezza.

Certo, in ogni Carnevale si riscontrano eccessi alimentari e sessuali, e perfino violenze che sembrano assumere la pura funzione di valvola di sfogo per l'istintività repressa nel resto dei mesi: il *semel in anno licet insanire*, parentesi nello scorrere ordinato dell'anno. Anche, uno studioso delle religioni come René Guénon accetta questa interpretazione attribuendo alla ricorrenza la funzione di valvola di sfogo....

... Prima di ricostruire il volto del Carnevale occorre precisare che, così come ci è giunto alle soglie del Novecento, è una contraffazione edulcorata di quello autentico. D'altronde, anche così degradato, è oggi moribondo nonostante gli sforzi di richiamarlo in vita artificialmente, come tutte le feste che sono diventate semplici occasioni di comportamenti "festosi" perdendo la loro peculiarità. In latino il *dies festus*, il giorno di festa, era dedicato agli dei, alle cerimonie religiose e alle usanze più o meno gioiose che vi erano connesse. Testimoniava una cesura del tempo lineare, un ritorno del tempo mitico: memoriale che riattualizzava un'epifania sacra. Analogamente, di là dalle differenze religiose, la festa veniva vissuta nella cristianità, e ancora oggi è così intesa nelle comunità cristiane, diventate isole nella società secolarizzata dove i giorni scorrono disperatamente eguali nell'alternanza di tempo lavorativo e di vacanze, intese come tempo libero da impegni.

Certo, la psiche, che avverte pur oscuramente la presenza di archetipi non estirpabili, non riesce a adattarsi alla concezione strumentale del tempo, sicché da questo rimosso nasce la nevrosi collettiva del "festoso", caricatura sinistra da cui ogni persona dabbene non può non ritrarsi inorridita cercando di vivere, per quanto possibile, in comunità che rispettino

la sacralità delle feste, oppure rifugiandosi nel mondo dell'immaginale, là dove intatto scorre, indifferente al formicolio di *lampyrides* nel corpo dell'anno, il tempo nel suo ciclico fluire.

.... Che cosa significa dunque il Carnevale tradizionale, che cosa simboleggia ?

Quando ci si imbatte in allegorie astrali conviene intraprendere un viaggio ulteriore nel tempo, nell'arcaica cultura babilonese informata da una cultura astro-logica: perché in quella civiltà il cielo era l'archetipo, la terra una sua copia. Gli astri erano l'epifania del divino e i loro moti figuravano eventi celesti che si riflettevano nella dimensione visibile, materiale; e venivano figurati, ovvero tradotti, nel mito, nell'*epos*, nella leggendia e infine nella favola.

Ogni mito descriveva un fenomeno celeste, immagine speculare di avvenimenti terreni, come il ciclo delle stagioni e dell'anno. Osserva Hugo Winckler: *"Il mito è la dottrina dell'essenza e dell'attività degli dei in forma comprensibile al popolo. La dottrina meramente teorica, il puro contenuto concettuale è riservato ai dotti, ai sacerdoti. Per il comune mortale l'accostamento all'oggetto è possibile soltanto attraverso il travestimento poetico dell'oggetto in azione (...). La divinità compare nel mito non quale forza o parte dell'universo, come nella dottrina, bensì quale forza personificata, e con ciò accessibile alla mera sensibilità. La sua attività nello spazio o cielo – che si replica in terra! – è rappresentata come analoga a quella degli uomini".*

(... saltando la tradizione greca e romana che ci proponiamo di far comparire nei prossimi anni, riportiamo quella più antica di cui abbiamo memoria)

In Babilonia le feste erano soprattutto i giorni critici della rivoluzione lunare (novilunio e plenilunio) e del corso del sole comparato con l'orbita lunare (solstizi ed equinozi). La più importante era quella che segnava il rinnovamento dell'anno, poco dopo l'equinozio primaverile: memoriale o riattualizzazione del processo originario della fondazione del cosmo, descritta miticamente dalla lotta del dio salvatore Marduk con il drago o Tiamat, che si sarebbe conclusa con la vittoria del primo. Sicché l'anno vecchio (o forza delle tenebre, vinta dagli astri della primavera) era il nemico o oppressore che veniva vinto e scacciato dal dio salvatore il quale, dopo essere sceso agli inferi, risorgeva vincendo il caso, ovvero ordinando nuovamente l'universo.

Questo periodo di "passaggio", di cui il transito degli astri era la manifestazione, veniva presentato al popolo con una processione solenne nella quale si figuravano allegoricamente le forze del caos che contrastavano la ri-creazione, ovvero il mito della morte e resurrezione di Marduk, il salvatore. Nel corteo era rappresentata anche la simbolica nave provvista di ruote su cui il dio Luna e il dio Sole percorreva la grande via della festa – simbolo della parte superiore dello zodiaco – verso il santuario di Babilonia, la terra. *"E' il carnival"* afferma Winckler *"che ancora ai nostri giorni dà nome alla festa e che conduce un anno vecchio e ne comincia un nuovo"*.



Quel periodo di passaggio, di lotta, di caos da cui sarebbe riaffiorato il cosmo rinnovato – periodo che aveva gli stessi caratteri dei Saturnali romani – veniva trascorso in libertà sfrenata, in una specie di capovolgimento dell'ordine sociale e morale. *“Lo schiavo diventa padrone” afferma un'antica iscrizione babilonese. Su quei giorni regnava un governatore particolare, un inter-re, “l'allegro re del mondo capovolto in cui non regnano gli dei e non c'è più ordine”*: quello che in Roma si chiamava *rex Saturnaliorum*, e dal Medioevo, re del Carnevale, destinato a *morire* alla fine dell'interregno caotico, ovvero del martedì grasso.

La sfrenatezza era, ed è, la rappresentazione del passaggio dal vecchio al nuovo anno, un interiore passaggio della acque. Si toglieva l'ancora, si salpava metaforicamente, si affrontava l'alto mare. Ogni passaggio delle acque è inquietante, ambiguo, angosciante. Non è facile il viaggio: nella traversata la paura del passaggio periglioso rende folli coloro che s'imbarcano. Per questo motivo il *carnaval* venne chiamato nel Medioevo anche *stultifera navis*, la nave dei folli. Ma la follia non è insensata, ha una direzione: l'altra sponda, ove deve approdare il carro navale. Durante la navigazione il corpo del vecchio anno si frantuma nell'indistinto: ognuno perde la propria identità, i ruoli sono invertiti, così come i sessi, mentre la danza collettiva è orgia dionisiaca, è l'obbedire al Gioco divino che regge il cosmo; e infatti i *giochi* sono tipici di questo periodo di passaggio.

Si è coinvolti in una bufera tragicomica cui non si può non partecipare, dove i comportamenti carnascialeschi diventano obbligatori: si deve “impazzire”. Le maschere a loro volta, già tipiche delle “libertà di dicembre” nell'antica Roma, rappresentano l'epifania dei morti che riaffiorano e si confondono con i vivi nel generale rimescolamento: terrificanti e vitali, aggrediscono, spaventano, toccano, prendono al laccio, rapiscono, si comportano da folli e buffoni mentre i rumori assordanti alludono alla deflagrazione del vecchio cosmo-anno. Quelle maschere sono in realtà l'epifania della Morte che tutto rinnova, della tredicesima carta dei tarocchi: al fondo di ogni autentico Carnevale vi è infatti questa presenza, pur non avvertita spesso coscientemente, che lo rende tragico nella sua apparente allegria sfrenatezza.

Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte

(a cura di Massimo Habib: maxhab@tiscali.it)

RIFLESSIONI SULLA POESIA

“Friedlander scrive sull'indifferenza creativa e dice che non è una mancanza d'impulso, ma sta al di là di tutti i nostri impulsi in conflitto, nella nostra interiorità. Quando si è centrati sul “punto zero” tutto si mette in collaborazione, anche la polarità principale: il bene e il male, il dio e il demone. Friedlander concepisce il sé come il creatore del mondo (una posizione come quella indiana di Maya e anche come quella di Kant che concepisce un io al di là del tempo e dello spazio)

e, in uno dei suoi aforismi, dice che il sé, che è il creatore del mondo, è “ateo”. Naturalmente questo perché quello che chiamiamo dio è un aspetto di una polarità, mentre il sé è al di là della polarità dio/demone. Secondo questa visione di Friedlander, l'apollineo non è opposto al dionisiaco, al mondo degli impulsi, ma è un principio equilibrante che mette in armonia il caos”.

C. Naranjo, La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt

Chi scrive poesia attende. Chi scrive poesia osserva ciò che accade. Non vive nell'urgenza di sapere, capire, definire. Chi scrive poesia fa propria quella capacità negativa che J. Keats pone alla base del processo creativo.

“Capacità negativa, ovvero, nella ritraduzione di Bion, operare senza desiderio, senza memoria, senza conoscenza” (G. Antonelli, *Lo psicoanalista en artista*). Chi scrive poesia sta nel flusso delle contrastanti istanze psicologiche; sta nel limbo, nell'intermondo, nello spazio vuoto dell'ambivalenza, o meglio, della bivalenza cui pertiene la logica eraclea. E' qui che convivono Apollineo e Dionisiaco.

Chi scrive poesia è disposto a tollerare che le difese dell'io possano incrinarsi e cedere di fronte alla caotica, polivalente e simbolica dimensione dell'inconscio.

Il processo creativo deve convivere con il non-sapere, stare nell'ambiguità e nel caos.

E' da questo caos che emerge, nella consapevolezza di ciò che accade, la forma pregnante della poesia.

Silvia Lorè

CANTICO DEI DROGATI

Ho licenziato Dio
gettato via un amore
per costruirmi il vuoto
nell'anima e nel cuore
Le parole che dico
non han più forma né accento
si trasformano i suoni
in un sordo lamento
mentre fra gli altri nudi
io striscio verso un fuoco
che illumina i fantasmi
di questo osceno giuoco
Come potrò dire a mia madre che ho paura?
Chi mi riparlerà
di domani luminosi
dove i muti canteranno
e taceranno i noiosi
quando riascolterò
il vento tra le foglie
sussurrare i silenzi
che la sera raccoglie
Io che non vedo più
che folletti di vetro
che mi spiano davanti
che mi ridono dietro
Come potrò dire a mia madre che ho paura?
Perché non hanno fatto
delle grandi pattumiere



per i giorni già usati
 per queste ed altre sere
 e chi, chi sarà mai
 il buttafuori del sole
 chi lo spinge ogni giorno
 sulla scena alle prime ore
 e soprattutto chi
 e perché mi ha messo al mondo
 dove vivo la mia morte
 con un anticipo tremendo?
 Come potrò dire a mia madre che ho paura ?
 Quando scadrà l'affitto
 di questo corpo idiota
 allora avrò il mio premio
 come una buona nota
 mi citeran di monito
 a chi crede sia bello
 giocherellare a palla
 con il proprio cervello
 cercando di lanciarlo
 oltre il confine stabilito
 che qualcuno ha tracciato
 ai bordi dell'infinito
 Come potrò dire a mia madre che ho paura ?
 Tu che m'ascolti insegnami
 un alfabeto che sia
 differente da quello
 della mia vigliaccheria

NON DITEMI SEMPRE

non ditemi sempre
l'ovvietà del male

lo vedo lo vedo
il nero catrame dei nostri giorni

cerco un pertugio dove trovare
l'ovvietà della decenza
come uno specchio oblungo
infallibile nel suo porsi

Anna Toscano Da All'ora dei pasti, LietoColle, 2007



Fatti della vita

(varia umanità)



Ed è arrivata anche Chiara, nelle braccia del fratellino Andrea.

"Quando la guardo ringrazio per il percorso fatto insieme, non pensavo che una piccola donna mi avrebbe fatto tanto più felicemente donna.

E si impara molto dai bimbi, per esempio si ritorna a ragionare con "questo E quello", e non come noi grandi "questo O quello": mi sono accorta di quante volte domando ad Andrea tipo "vuoi questo o quello" e lui non risponde, gli chiedo allora vuoi questo-risponde "no", "vuoi quello"- "si".

E allora anche la mamma è bella e brutta, si può essere felici e tristi. "

Mamma Ester Gianoli

Witz

per sorridere un po'

(a cura di Germana Erba: Germana.Erba@libero.it)

Tratta da "Nessuno è perfetto" di Giuliana Maldini

Grasso E' bello

