



CSTG-Newsletter n.26 agosto 08

della learning community del Centro Studi di Terapia della Gestalt

Sommario

<i>Edit</i>	1
<i>Topic</i>	1
<i>Scuola e dintorni</i>	3
<i>Thesis</i>	3
<i>Eventi</i>	4
<i>AUTOBioGRAFIA</i>	4
<i>Segnalazioni</i>	7
<i>Biblio</i>	8
<i>Perls's pearls</i>	8
<i>Risonanze</i>	9
<i>Convegna</i>	9
<i>Visti e letti</i>	12
<i>Da giornali e riviste</i>	14
<i>Poesis</i>	18
<i>Fatti della vita</i>	20
<i>Witz</i>	20



Edit

Carissimi,
solo due righe per augurarvi un buon agosto.
Si sono appena compiuti i residenziali ... pieni di "cose" che avremo il tempo di digerirci con più calma.
- Come topic abbiamo scelto un racconto, che meglio si intona al clima vacanziero di un contributo scientifico, e sappiamo che ad entrare nelle pieghe dell'animo umano la letteratura non è certo seconda ai libri di psicologia. In questo caso, poi, possiamo attingere ad una produzione ... non dico interna alla scuola, ma in qualche modo "affiliata". Si tratta infatti di un racconto della nostra Marina Mander già pubblicato sulla sua raccolta "Italiane 2004" Baldini Castoldi Dalai Editore.

- Con il 30 luglio abbiamo presentato un ambizioso progetto su prevenzione, cura e riabilitazione sul tema del gioco d'azzardo patologico ad una fondazione bancaria riutilizzando in parte un analogo progetto presentato alla Regione Lombardia. Vincere un bando consistente non è per niente facile, ovviamente. Ci conforta tuttavia una nota di apprezzamento inviataci dall'Assessorato alla Sanità e l'assicurazione di un patrocinio. Colgo l'occasione per ringraziare di vero cuore tutti quelli che hanno collaborato a questa impresa davvero impegnativa. Prima fra tutti Giovanna Puntellini e con lei Elena Manenti, Rosi Tocco e Marina Mander

- Ci sarebbero altre cose in pentola, ma mi ero ripromesso ... poco più di un augurio di buone feste e mantengo la promessa

- Le foto sono tratte da una raccolta di Rarindra Prakarsa, fotografo indonesiano. Ma attendo dei vostri contributi su questo versante. Il rischio, in caso contrario, è che io vi rifili altre cose mie, evenienza che preferiremmo tutti evitare, credo.

Riccardo Zerbetto

Topic

BANANA

(di Marina Mander tratto da: "Italiane 2004" Baldini Castoldi Dalai Editore)

Lo giuro. Per quanti sforzi faccia non riesco a ricordare il suo nome. Potrebbe sembrare normale, sono passati trent'anni, anche più. Però a me piace ancora.

Se credessi che esista qualcuno in grado di redimermi dai miei peccati di memoria, se potessi lasciare un bigliettino scritto sul retro di uno scontrino fiscale ai piedi della statua di Sant'Antonio scriverei: "Scusami Antonio, per quella cosa che sai tu, non l'ho fatto apposta, devi credermi, anche adesso, se non ricordo il suo nome, non te la prendere."

E poi scriverei: "Quell'episodio è un fatto irrilevante nell'esegesi della mia vita, anzi, perdonami Antonio, hai ragione, esegesi non si usa per l'interpretazione di cose così, storie di gente come noi ma, lo sai, è passato tanto tempo, il fatto accadde all'epoca della scuola... " (E dico epoca nello stesso modo in cui potrei dire era, età, eden perchè se il suo nome fosse un cimelio potrei trovarlo in fondo a qualche cassetto, incastonato in un'ambra giurassica o in una concrezione di gomma masticata, dico epoca per dire un tempo antecedente alla deriva dei continenti, prima cioè che i pezzi dei miei sentimenti si allontanassero l'un l'altro generando mari di errori, depressioni atlantiche e pacifiche indifferenze...)

"Allora, Antonio, nel Gondwana delle elementari ..."

Poi non scriverei più niente perché avrei già consumato lo spazio del retro dello scontrino fiscale. Avessi avuto un foglio intero in tasca quell'unica volta in cui sono entrato in chiesa a guardare le statue dei santi, un quaderno sgualcito, un solo libro bianco, ma tutto questo è impensabile, sono una persona distratta, non ho mai a portata di mano quello che mi



serve, quando mi serve, dimentico, trascurato, me ne frego.

Comunque, indipendentemente dal suo nome che non posso fare altro che dedurre pieno di a oppure di o, sicuramente poche i, (data la sua mole larga e rotonda, sto parlando di un Adalberto o anche Antonio addirittura, ma non di certo di un Pierfilippo o di un Crispino o di un elegante Massimiliano) lui, o meglio, Egli, quasi come te, Sant'Antonio, esente da mediocrità se non altro per stazza, nell'esegesi della mia inesistente esistenza, franò con uno smottamento di ciccia sulla sedia di fianco e il banco vibrò, nono Mercalli, settimo Richter, una magnitudo pazzesca.

Se i buchi predisposti a contenere l'inchiostro fossero stati pieni di inchiostro, se fossimo nati qualche anno prima e non fossimo stati graziati dall'avvento della penna a sfera, sedendosi al mio fianco, lì, in un malaugurato primo banco graffiato da simboli elementari e abbozzi di genitali, saremmo stati inondati da uno tsunami d'inchiostro e l'onda anomala avrebbe cambiato la geografia della mia storia. Io mi sarei alzato dalla sedia e librato al di sopra di un indelebile senso di colpa. Invece rimasi seduto fino al momento della ricreazione. Invece continuai a ruminare il tema sugli animali in un mantra svogliato (il mio cane è un animale dotato di quattro zampe e un corpo collegato alla testa per mezzo di un collo, quando ha fame fa bau, il maiale, invece, quando mangia fa sgrunt).

Quando il campanello suonò, e tutti scattammo come molle verso un infinito quarto d'ora di libertà, e lui, il mio compagno di banco, ridondante di rotoli tremò come una vergine alla sua prima esperienza solo all'idea di veder deflorato il sacchetto della merenda gelosamente custodito dentro alla cartella, (non una cartella come la mia ma una cartella più antica, più povera, più disgraziata, io che ce l'avevo già a tracolla e lui ancora con i lacci da spalla, io portatore di plastica multicolore, lui sherpa di un misero similpelle marrone pieno di sussidiari sdruciti da alunni già bocciati, io ragazzino biondino con la faccia da bel-bambino, lui ciccio-bombo cannoniere con le gote gonfie di carboidrati appena strappati al neorealismo in canotta), lui mi chiese:

"Dov'è la mia cartella?"

E io gli risposi:

"Scusami, non l'avevo vista".

E poi la prese, la sua cartella, dopo.

Dopo essersi accorto che la cartella aveva passato due ore, matematica e scienze (imparare a contare, cosa che non ho mai imparato a fare e riconoscere una trilobite, cosa che mi ha sempre appassionato), schiacciata dalla mia schiena, quasi sotto al mio culo, al mio piccolo deretano di principessa sul pisello totalmente insensibile, e poi l'abbracciò, la sua cartella, circondandola con le braccia mortadellose chiazze di bianco e di rosa con piccoli nei come grani di pepe e lo sguardo basito e intenerito, e io sentii il calore con cui il mio culo distratto aveva intiepidito la similpelle sdrucita trasmettersi dalla similpelle alla sua pelle, come un corpo amato che qualcun altro ha riscaldato, violato, profanato e quando lui la aprì sotto ai miei occhi stupiti e contriti e schifati per tutto quel caldo umidiccio di grasso, armeggiando con le fibbie arrugginite da attese infinite sotto la pioggia con il

filobus sempre in perfetto ritardo, scostò la patella con gli adesivi sbiaditi dei calciatori (un Riva si poteva confondere con un Rivera) e spalancò la sua cartella per estrarre quel cellophane pieno di merenda che avrebbe riempito la sua vita che io immaginavo povera di beni di consumo, (padre assente e madre dedita all'abuso di amaro per annegarci l'amarrezza di un padre che non c'è mai, vestiti riciclati alla faccia del boom economico, pinocchietto celeste del fratello già prete), boom! Lui mi mostrò com'era deflagrato il sacchetto della sua merenda.

Lo sollevò con una disperazione da Vajont deglutendo l'urlo di Munch, la piena della mia sicurezza aveva trasformato la sua ricreazione in poltiglia, la sua gioia in una merda giallastra e fangosa tracimata sui sussidiari spettinati e sui diari di quotidiani segreti e quaderni di compiti incompiuti.

Apparve davanti al mio naso una banana spacciata che puzzava di treno imbottito di pendolari sfiniti e di preti apprettati in pinocchietto celeste con biancheria inamidata da anni di masturbazioni nascoste, apparve l'idea che un intero bananeto non sarebbe più bastato, per un compagno troppo grasso o per tutti i bambini affamati del Biafra, (quelli per cui raccoglievamo le stagnole usate delle cioccolate già mangiate, esseri esotici come lemuri in via d'estinzione da qualche parte del mondo, con gli stessi occhi enormi e le lunghe dita ragnose sempre protese). Non avrei potuto fare niente neanche per me, è chiaro, sarei rimasto distratto e impunito, perché nessuno mi avrebbe sgridato, il mio danno era soltanto suo, di lui, lo sguardo incredulo e fisso, la bocca aperta piena di vocali più di un'aiuola.

E poi lo stomaco vuoto a brontolare borborigmi al posto degli insulti non pronunciati, una dodecafonìa di maleducati gorgogli di succhi gastrici o forse di bile in subbuglio anche dopo, durante disegno e applicazioni tecniche, senza più coraggio di dirsi prestami il righello, la gomma da cancellare o brutta troia passami il sale, due coniugi abbruttiti con i tradimenti già scoperti e i sentimenti sciupati (sospiri sbavati di quando eravamo felici, anche tu non hai detto niente, solo me ne vado, domani mando qualcuno a prendere i libri) e poi dopo ancora, saltando sul tram, inciampando sulle ginocchia a ics, incespinando su un'altra maledizione non esclamata, su una vergogna mai conclamata, aspettando forse anche fino a ora di cena, quando finalmente sulla tovaglia a fiori sfioriti della cucina la mamma gli avrebbe passato con un gesto scorato un piatto di maccheroni terroni. (Solo il parrochetto Loreto, vedovo e scoppiato, a mangiare come un uccellino, a becchettare panico e una fetta di mela ossidata tra le sbarre della gabbia sopra al lavello, becchettare e invidiare i piccioni oltre le tende, in perenne attesa di riacquistare la libertà. Il parrochetto con il quale sua madre si lamentava del marito beone, buono a nulla e testa di cazzo - tu sei come me, Loretino, entrambi, due bipedi prigionieri - e Loretino parlante in risposta arruffando un pigiama di piume tutto stropicciato - io potrei volare, sei tu che non mi apri la gabbia, testa di cazzo - e il cane Puffy che trascina l'orso Teddy di peluche per tutta la casa e il gatto Miao che quando ha fame fa miao, anche questa mancanza di fantasia, pensavo, è questione di miseria. Il mio cane, all'epoca, era uno schnautzer e si



chiamava Stockhausen.)

Io non so se tutto quello che pensavo della vita del mio compagno di banco fosse vero ma so che la banana non assomigliava più all'icona appesa in seconda posizione sul muro a destra, dopo albero a forma di albero e prima di cane a forma di cane, le rappresentazioni primordiali per imparare l'alfabeto del mondo, antecedente alla perdita dell'innocenza e all'inizio della malinconia, davanti alla porta dell'aula dalla quale un giorno saremmo tutti fuggiti verso un futuro più appagante. La sua merenda non era più una merenda a forma di merenda. L'epoca delle certezze e delle verità tautologiche era finita per sfumare in infinite sfumature confuse e fumose possibilità passibili di altrettante interpretazioni proliferanti di dubbi in progressione geometrica. Trattavasi ora di ex-banana frullata e scaldata dal culo di un bambino senza cuore. Lui non mi rimproverò, anzi, non disse proprio nulla, ma forse fu in quel nulla che capii senza capirlo quanto il vuoto possa stordire più del pieno, lui cicciobombo cannoniere più denutrito di me non mi guardò nemmeno negli occhi, mentre io, per la prima volta, abbassavo lo sguardo.

Scuola e dintorni

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

I giorni 10 e 11 ottobre sarà presente, come visiting professor ai corsi del CSTG, il dottor Roberto Del Favero, la cui lezione verterà su "Le differenze nelle diversità". Per gli orari delle differenti classi rimandiamo ai calendari ufficiali.



Thesis

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

TESI DI COUNSELING DI M. FRANCA VIGANO'

Relatore: Sara Bergomi

L'ESPERIENZA DEL DOLORE

Nella vita siamo chiamati sempre a scegliere, anche solo se sorridere o chiuderci nel nostro dolore, a vivere o a sopravvivere. Siamo chiamati ad assumere le nostre responsabilità e a seconda della scelta che opereremo, avremo o no la serenità nel cuore. Perdere è difficile e doloroso, qualunque sia la nostra età, ma essere consapevoli delle nostre perdite ci

aiuta ad accorgerci di quello che stiamo facendo e può allargare il campo delle nostre scelte e delle nostre possibilità. Le risposte che ognuno di noi dà alle proprie perdite può essere l'inizio di un cambiamento ricco di promesse.

Il lutto non è una malattia, ma di lutto ci si può "ammalare" per come lo si affronta.

Di che cosa ha bisogno una persona in un momento così drammatico? Cosa era mancato a me? E se avessi creato uno spazio dove persone accomunate dalla stessa tragica esperienza avrebbero potuto trovarsi e raccontarsi?... Nacque così il primo gruppo nel 1997. E' stata un'esperienza fortissima, dove inconsapevolmente ognuno ha fatto da counselor all'altro, a volte facendo proprio il ruolo materno dell'accoglienza e della comprensione, a volte invece quello paterno del sostegno e dello stimolo. Quante gestalt si sono aperte, non tutte si sono chiuse, ma nessuno è rimasto fermo e mi rendo conto che tutti hanno ripreso la loro vita, più consapevoli nelle scelte quotidiane, più liberi nel contattare e nel raccontare le proprie emozioni, più dolci nel ricordare il passato...A distanza di anni da utente sono passata a coordinatrice e responsabile e valuto il gruppo una risorsa fondamentale per affrontare insieme il cammino della guarigione, superando paure e vergogna, pur riconoscendo la validità e la necessità di incontri individuali.

Nella stesura di queste pagine non è stato facile per me percorrere e ri-percorrere alcuni momenti salienti della mia esistenza, ma ringrazio la persona che mi ha suggerito l'argomento: mi ha dato l'opportunità di affondare di nuovo le mani nell'impasto della mia sofferenza, a volte con l'intento di modellarla e dominarla, a volte guardandola in ogni suo aspetto, a volte lasciandomi andare e perdere in essa.

Una perdita può insegnarci un nuovo modo di stare con se stessi e con gli altri, accettando la fragilità.

TESI DI COUNSELING DI SILVIA FILIPPI (CO53C)

Relatore: Riccardo Zerbetto

"La responsabilità nel mito del Prometeo Incatenato in rapporto alla responsabilità nella Terapia della Gestalt"

La tesi verte sul tema della responsabilità.

Parte dal mito del "Prometeo Incatenato" di Eschilo per poi passare alla terapia della Gestalt fino ad arrivare alle mie motivazioni personali.

La scelta di questo mito risale alla visione della tragedia a teatro, durante il secondo anno a Noceto, e al lavoro in gruppo diretto da Riccardo Zerbetto con la recitazione di alcune parti del testo.

Personalmente la figura di Prometeo riveste una forza simbolica: egli decide di opporsi a Zeus donando il fuoco ai mortali per il progresso dell'umanità.

Prometeo rappresenta l'archetipo della libertà di pensiero che non si lascia asservire dalla violenza e dal dispotismo di Zeus: è punito da Zeus per i benefici che ha offerto agli uomini ed è il protagonista positivo della lotta contro un antagonista ostile a lui e alla razza umana.

La responsabilità che il protagonista si assume si concentra nel dramma di una decisione, ogni



evoluzione successiva si sviluppa necessariamente dalla situazione da questa provocata.

Da qui mi collego al concetto di responsabilità nella Terapia della Gestalt: essere responsabili di qualcosa significa che "siamo noi a pensarci". Scegliere è il nostro modo di definirci, ma anche il modo di scoprire chi siamo e riconoscerci.

La responsabilità delle scelte tocca diversi punti nodali della Terapia della Gestalt: "il tutto è più della somma delle parti", il processo omeostatico e l'autoregolazione organistica, il ciclo di contatto, la relazione organismo-ambiente e il confine di contatto.

Ho poi insistito sulla responsabilità sia del terapeuta sia del cliente: nel primo caso il terapeuta gestaltico ha la responsabilità di aiutare il cliente a diventare quello che era destinato ad essere, nel secondo caso il cliente, per far in modo che la terapia liberi la sua capacità di astrarre e integrare le sue astrazioni, ha la responsabilità di "tornare in sé", tornare ai suoi "sensi". Egli ha la responsabilità di imparare a vedere ciò che è lì, e non ciò che immagina sia lì. Ha la responsabilità di comprendere se stesso e gli altri: solo trascendendo i limiti del proprio carattere specifico, imparando ad affrontare ogni nuova situazione come tale e con l'impiego del suo potenziale totale, il cliente potrà acquisire la libertà di azione.

L'ultimo capitolo è dedicato alla scelta personale di questo argomento con il riportare le trascrizioni dei miei lavori più significativi durante i tre anni del corso di counseling, che hanno in comune il mio desiderio di prendere contatto e di dare una forma più precisa alla responsabilità.



Eventi

(I NODI PROBLEMATIICI NEL TRATTAMENTO PSICOSOCIALE DEI GIOCATORI D'AZZORDO PATOLOGICI

(Roma, 16-18 settembre 2008 presso l'Istituto Superiore di Sanità)

Percorso formativo sulle tossicodipendenze rivolto agli operatori del pubblico e del privato sociale accreditato organizzato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il Ministero della Solidarietà Sociale.

La pubblicazione del corso è consultabile sul Sito ECM del Ministero della Salute al seguente indirizzo:

http://ecm.sanita.it/Formazione/SF_Int_For_Res_01.asp?modo=i&id_eve=8029101.

< CONVEGNO NAZIONALE: NEURONI SPECCHIO, LA RELAZIONE EMPATICA TRA SCIENZA, FILOSOFIA E CURA

Ferrara, via Cesare Diana, 40 Sala Hera, venerdì 24 ottobre 2008.

Per informazioni:

SER.T via F. del Cossa, 18 - 44100 Ferrara

Tel. 0532 212169 / 0532 233714-715

Fax 0532 200092

e-mail: formazione.sert@ausl.fe

www.ausl.fe.it

< CORPO E COSCIENZA LA COSCIENZA DEL CORPO ALL' INCROCIO DELLE TRADIZIONI, DELLE NEUROSCIENZE E DELLA PSICOTERAPIA CORPOREA

8° Congresso del Comitato Scientifico Internazionale di Psicoterapia Corporea (CSI)

11° Congresso dell'Associazione di Psicoterapia Corporea (EABP)

Parigi 8-11 nov 2008

Per maggiori informazioni :

<http://www.cipcparis2008.org/news/it.html>



AUTOBIOGRAFIA

(a cura di Elena Manenti:

ele.manenti@libero.it)

Intervento di Elena Manenti alla giornata di studi dedicata alla Gestalt Art organizzata dal CSTG l'11 maggio 2008

*"Scrivere è un'avventura
rischiosa
e imprevedibile.
Sempre"*

Giuseppe Pontiggia

La mia esperienza di pratiche di scrittura di sé ha origine nella mia infanzia. Iniziai molto presto, al tempo della scuola elementare, a tenere un diario intimo dove annotavo sogni, segreti e anche i piccoli fatti d'ogni giorno. Per me, bambina introversa e calata in una realtà nella quale spesso non mi sentivo protetta, il diario rappresentava un luogo di riparo, un amico fantasmatico al quale raccontare chi ero e confidare le mie tristezze e le gioie. Ho mantenuto questa pratica per una vita intera. Nei momenti burrascosi dell'esistenza la pagina bianca è stata sempre pronta ad accogliermi, a contenere i vissuti contraddittori, i pensieri indicibili, i timori e le scoperte. Ecco, credo che una prima funzione della scrittura diaristica sia proprio quella di permettere l'espressione spontanea e liberatoria di ciò che "bolle in pentola" e anche di contenere, di rappresentare una sorta di *recipiente psichico* dove lasciar depositare i propri vissuti per riavvicinarli poi a distanza di tempo più e più volte per sentirne il sapore sempre diverso.

Molti anni dopo quel mio primo diario verde e grigio scritto fitto fitto e pieno d'errori d'ortografia, ai tempi



dell'università, dello studio forsennato della filosofia, mi sono poi appassionata ad un altro diario, quello di Etty Hillesum, che ho approfondito per due anni ed è stato oggetto della mia tesi di laurea. Quello di Etty è un diario d'impareggiabile intensità, una testimonianza di un'epoca storica, l'occupazione nazista dell'Olanda negli anni '41-42, e di un percorso d'introspezione interiore e di ricerca spirituale. La libertà e l'intima spontaneità che scaturivano da quelle pagine, dai dialoghi con se stessa e con un Dio che Etty sentiva in balia della propria anima, erano possibili proprio grazie alla forma diaristica prescelta. Non voglio qui dilungarmi nel presentarvi questi diari, che vi consiglio vivamente di leggere, ma il calarmi totalmente tra le sue pagine mi fece comprendere quanto la scrittura di sé avesse potenzialità di cura e di crescita interiore.

Lo studio dei diari di Etty Hillesum mi portò anche all'incontro con Duccio Demetrio, maestro indiscusso dell'autobiografia in Italia, e a partecipare ai primi laboratori di scrittura autobiografica, prima all'interno della Facoltà di Filosofia di Milano e poi ad Anghiari, sede della Libera Università dell'Autobiografia fondata dallo stesso Duccio Demetrio e da Saverio Tutino nel 1998. La Libera, così viene chiamata, è una comunità di ricerca, di formazione, di diffusione della cultura della memoria e dell'arte della scrittura di sé che, operando in diversi ambiti e a livello nazionale, promuove la scrittura di memorie, di diari, d'autografie e biografie mettendo l'accento sulla dimensione autopedagogica, autoanalitica e introspettiva di tali pratiche. Dall'incontro con Duccio Demetrio e con la Libera è iniziato per me un lungo percorso personale prima, con la scrittura della mia autobiografia e professionale poi, formandomi come consulente in scrittura autobiografica e autoanalitica, attività che in qualche misura confluisce anche negli interventi di counseling che conduco e infine mi ha portato attualmente a partecipare alle attività della Libera come collaboratore scientifico.

L'esperienza della scrittura autobiografica ha dei caratteri peculiari rispetto ad altre forme di scrittura di sé: ricostruire la propria storia nelle sue fasi, nei momenti apicali, dell'amore, del lavoro, nelle figure importanti che hanno segnato la nostra vita e ciò che siamo diventati, accresce la percezione di noi stessi come protagonisti e soggetti agenti del percorso esistenziale permettendo un rafforzamento dell'identità perché noi siamo nella misura in cui ci raccontiamo a noi stessi e agli altri. Appropriarci della nostra storia favorisce il processo di individuazione rischiando anche la progettualità e la direzione futura. È un'attività ricompositiva dei ricordi che rende possibile intravedere nessi e linee di senso che hanno attraversato una vita intera. Il percorso autobiografico fa emergere temi e memorie latenti, intensifica il sentimento di esistere, di esserci, dà visibilità (importante per chi ha un vissuto d'esclusione ad esempio), rafforza l'autostima. Il processo di scrittura autobiografica è un lavoro artigianale di tessitura che riunisce in un ordito parti di sé e della propria storia. Il potere curativo dell'autobiografia sta nel fatto che richiede una sintesi: la capacità di una nuova regia che rimetta in forma la propria esperienza esistenziale.

In questi ultimi due anni, all'interno di un gruppo di ricerca, presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Statale di Milano-Bicocca e alla L.U.A., oltre ad indagare il rapporto tra scrittura e terapia, ho accompagnato alcune persone a scrivere la loro autobiografia con il monitoraggio di Duccio Demetrio e la supervisione di uno psicoterapeuta. Questa esperienza ha dato conferma delle potenzialità di cura delle pratiche di scrittura di sé che ho sperimentato in prima persona e studiato in questi anni. Mi sono resa conto quanto la scrittura sia in grado di fungere da mediatore tra il mondo interno e il mondo esterno di una persona mettendola in contatto con il proprio sentire, risvegliando memorie sepolte e favorendo nuove percezioni della realtà.

Nel momento in cui impugniamo la penna e ci confrontiamo con la pagina bianca, mettendoci in ascolto di ciò che ci abita, usciamo da un'adesione totale a noi stessi e con ciò che stiamo provando e dallo sfondo indistinto prende forma un'immagine, un ricordo. Alcune "stanze" della propria dimora interiore, magari rimaste chiuse per anni, si riaprono riportando alla coscienza contenuti emotivi a lungo sopiti. È "come se piano piano cominciasse una specie di disgelo" e ciò che si scioglie trovasse successiva solidificazione nella parola, intesa come il "luogo più intimo e originario che dice la nostra esperienza". La ricerca della parola per dirsi è un processo di radicamento, d'incarnazione. La parola scritta è una parola salvata "dalla sua esistenza transitoria, momentanea" scrive la filosofa Maria Zambrano. Attraverso la trasposizione in segno l'elemento aereo della parola orale discende nella materia, s'impasta, si sporca e trova anche il suo limite, perché la scrittura, come la vita, è ambigua. Se da un lato, radica, nomina, contiene, ordina, dall'altro destabilizza e dischiude a sempre nuovi significati. James Hillman sostiene che si tratta della più complessa impresa psichica affidata all'essere umano quella di trovare la parola giusta, la parola che comunichi l'Anima in modo accurato intrecciando pensiero, immagine e sentimento e anche ci ricorda che l'iniziazione avviene attraverso il due, nell'accettare la dimensione metaforica dell'esistenza umana, l'unilateralità ci consegna inevitabilmente alla nevrosi. Questo crinale, questo continuo slittamento della parola la pone in un rapporto dialettico tra verità e finzione, tra adesione e distanza, tra essere soggetti e oggetto della propria esperienza. Apre all'attività immaginativa e creativa come ad una delle operazioni alchemiche fondanti della scrittura di sé.

In questi ultimi anni si sta introducendo l'uso della scrittura di sé in diversi ambiti. Negli USA, a partire dal '90, è nato un orientamento denominato di *Medicina Narrativa* che ora si sta diffondendo anche in Italia in progetti che coinvolgono Aziende Ospedaliere e Case di Cura anche nell'area milanese. La Medicina Narrativa sostiene l'importanza dell'uso della scrittura autobiografica in contesti sanitari (per malati cardiopatici, diabetici, oncologici, malati in fase terminale, ect.) per far fronte all'"attacco d'identità"



portato dalla malattia. In questi casi l'espressione del vissuto attraverso la scrittura di sé non è sufficiente se non collegato ad un lavoro di ricostruzione dei nessi esistenziali attraverso una scrittura narrativa. Questo orientamento si fonda anche sulle ricerche di James Pennebaker, uno dei padri della scrittura terapeutica, che ha dimostrato gli effetti benefici che la pratica della scrittura di sé ha sullo stato di salute fisica e sul funzionamento del sistema immunitario di malati cardiopatici e nell'elaborazione dei traumi.

In Italia è interessante l'esperienza maturata dall'Associazione Maria Bianchi di Mantova che da anni accompagna attraverso la scrittura (on line od epistolare) persone colpite da un lutto o malati in fase terminale che non vogliono entrare in gruppi d'auto-aiuto e desiderano mantenere l'anonimato.

Per concludere vorrei raccontarvi la "pratica" di una consulenza in scrittura autobiografica e autoanalitica. Possono essere svariate le motivazioni che spingono una persona ad intraprendere un percorso autobiografico:

- C'è chi sta attraversando un passaggio esistenziale (una separazione, un lutto, un pensionamento, la nascita di un figlio, ect.) e sente il bisogno di ripercorrere i fili della propria storia. La scrittura autobiografica in tali casi può assumere, tra le altre cose, i tratti di un "oggetto transizionale" come lo ha definito Duccio Demetrio riprendendo la definizione di Winnicott, cioè ha una funzione di supporto nel momento di transizione, di passaggio.
- può rappresentare un percorso preliminare ad una psicoterapia per chi non ha la sufficiente motivazione ad affrontare direttamente il setting terapeutico. L'autobiografia in questo caso "consegna" spesso al lavoro psicoterapeutico mettendo a fuoco tematiche, dinamiche e vissuti e facilitando prese di coscienza e acquisizioni interiori. Rappresenta uno spazio germinale di materiali (ricordi tornati inaspettatamente alla memoria, scenari ricostruiti, pensieri inediti) che apporta nutrimento e facilita il successivo lavoro psicoterapeutico.
- Può configurarsi come una cura d'appoggio ad un percorso psicoterapeutico in atto: sostenendo i processi d'integrazione cognitiva e d'assimilazione dei contenuti emersi in psicoterapia o un lavoro di risveglio di ricordi assenti in determinate fasi della vita o ancora favorendo il processo di autoanalisi e d'autoriflessione.
- A conclusione di un percorso di psicoterapia la scrittura autobiografica può essere un utile strumento per accompagnare la fine della terapia fungendo da resoconto retrospettivo a testimonianza del percorso intrapreso.
- Per chi ha un "blocco nella scrittura" che Giuseppe Sampognaro, in un recente libro sulla scrittura in psicoterapia della Gestalt, legge come indicatore di un blocco all'interno del ciclo dell'esperienza ovvero come un blocco nel contatto. Allora la scrittura, come ho già detto sopra, rappresenta un mediatore che facilita il contatto con il proprio sentire.

- Per chi si avvicina alla fine della propria esistenza e sente la necessità di raccogliere il senso del cammino o vuole lasciare una testimonianza o una traccia della propria vita.
- Nell'elaborazione di traumi o nell'esperienza di malattia di cui ho già parlato in precedenza.

In tutti questi casi e riferendomi in particolare alla scrittura autobiografica, il "narratore" viene accompagnato a scrivere la propria storia. Naturalmente come si svolgeranno gli incontri dipende dal rapporto iniziale che il narratore ha con la scrittura, dalle motivazioni che lo spingono lì, dagli obiettivi che ci si propone, dall'incontro che avviene tra narratore e consulente, ma quello che sempre accade è che si scriva durante gli incontri, di solito per almeno un paio di momenti. Le sollecitazioni di scrittura inizialmente possono essere piuttosto generiche e in seguito si definiscono partendo dal tessuto stesso della storia che si dipana. Si utilizzano anche tecniche di scrittura creativa, stili di scrittura differenti, si costruiscono mappe cronologiche o tematiche, ect. Il narratore è anche invitato a scrivere da solo tra un incontro e l'altro su consegne specifiche. Non c'è una mappa prefissata: se il narratore giunge all'incontro con storie cristallizzate il lavoro sarà quello di sciogliere ciò che si è pietrificato, se i ricordi sono frammentati e "al vento" si lavorerà a ricostruire una cornice storica, se c'è un'eccessiva presa di distanza si faranno incursioni nell'io, se è un monologo interiore si cercherà di dar voce anche agli altri protagonisti della propria storia, ect. Si tenderà ad accompagnare il narratore ad esplorare vari ambiti della propria vita con attenzione alle possibili aperture che apportino "storia" alla storia narrata. C'è un lavoro sul testo naturalmente, di ricerca della parola, d'attenzione alle risonanze emotive di una parola, sul tipo di linguaggio e stile utilizzato. Ai testi scritti si dà voce, vengono letti, e un passaggio molto importante è quello di ricomposizione dei testi, di messa in trama di quanto emerso che può prevedere lunghe riletture. Alla fine l'autobiografia viene confezionata, aggiungendo foto, scegliendo il carattere di stampa, il tipo di carta, i disegni, la rilegatura che più il narratore sente congeniale. E' anche il momento in cui spesso emerge nel narratore il desiderio di condividere la sua storia in toto o in parte con altri : di farla leggere al marito, ad un figlio, alla propria madre, ad un caro amico.

Buon autobiografia a tutti!





Segnalazioni

Serge e Anne Ginger

Guide pratique du psychothérapeute humaniste
ed Dunod

Per maggiori dettagli:

http://www.dunod.com/pages/ouvrages/ficheouvrage.asp?L=130600&K=IJT37389IJL33460II9491572IS1&Pr_o_Code_GPE=51966

Da www.psycoonline.it:

Alberto Scocco

Costruire mappe per rappresentare e organizzare il proprio pensiero. Strumenti fondamentali per professionisti, docenti e studenti

2008, Collana: Trend

Prezzo: € 17,00 Editore: Franco Angeli

Mark Conner, Christopher J. Armitage

La psicologia a tavola

2008, Collana "Universale Paperbacks il Mulino"

Prezzo: € 14,00 Editore: Il Mulino

Steindberg Deborah, Dryden Windy

La psicologia della dieta

2008, Collana: Noi e il cibo

Prezzo: € 10,00 Editore: Positive Press

Luis Kancyper

Il complesso fraterno. Studio psicoanalitico

2008, Collana: Piccola Biblioteca di Psicoanalisi

Prezzo: 25,00 Editore: Borla

Giuseppe Civitarese

L'intima stanza. Teoria e tecnica del campo analitico

2008, Collana: Frontiere e radici della psicoanalisi

Prezzo: € 26,00 Editore: Borla

Stefania Marinelli

Contributi della psicoanalisi allo studio del gruppo

2008, Collana: Individuo e Gruppo, diretta da Stefania Marinelli

Prezzo: 28,00 Editore: Borla

Bolognini Stefano

Passaggi segreti. Teoria e tecnica della relazione interspichica

2008, Collana: Saggi. Psicologia

Prezzo: € 20,00 Editore: Bollati Boringhieri

Giovanna Perricone, Concetta Polizzi

Bambini e famiglie in ospedale. Interventi e strategie psicoeducative per lo sviluppo dei fattori di protezione

2008, Collana: Serie di psicologia

Prezzo: € 18,00 Editore: Franco Angeli

Carmen Pernicola

Guida alla valutazione del danno biologico di natura psichica. Criteri, tabelle, esempi

2008, Collana: Strumenti per il lavoro psico-sociale ed

educativo

Prezzo: € 15,00 Editore: Franco Angeli

Giovanni Gastaldo – Miranda Ottobre

Psicoterapia autogena in quattro stadi.

L'appuntamento con se stessi

Prezzo: € 14,00 Editore: Armando

Franco Pastore

L'amore e il conflitto

2008, Collana: Scaffale aperto - Psicologia

Prezzo: € 26,00 Editore: Armando

Masquin Louis

Vivere l'angoscia diversamente: Un approccio medico, psicologico, spirituale

2008, Collana: Filosofia. Psicologia. Prezzo: 10,00

Editore: San Paolo

Stefano Carta, Liberiana Pavone (a cura di)

Cosa muove il mondo, Sulla motivazione

Prezzo: € 22,00 Editore: Ma.Gi

Cruz Camilo

C'era una volta... una mucca: Come liberarsi dal conformismo e dalla mediocrità e correre verso il successo

2008, Collana: Filosofia. Psicologia.

Prezzo: € 10,00 Editore: San Paolo

Valerio Albisetti

Come vincere la violenza

2008, Collana: Psicologia per tutti i giorni

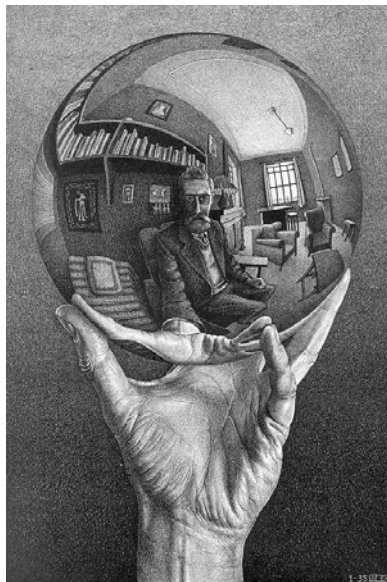
Prezzo: 6,50 Editore: Paoline





Biblio

(pubblicazioni, tesi e documentazione)
(a cura di Giusi Carrera: giusi.carrera@gmail.com)



G. PAOLO QUATTRINI

Bibliografia

Fenomenologia dell'esperienza. Lezioni di Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale, Milano, Zephyro, 2007

Webgrafia

(tutti i siti sono stati consultati il 15 luglio 2008)

Manuale di psicoterapia ad uso del paziente. Ovvero: come scegliersi l'analista, in: «Qui e Ora. Rivista di Gestalt», 1991
<http://www.counsellor.it/01.htm?dest=documenti.htm>
(Manuale in formato .zip di 120 pagg.)

Carattere e quotidianità, 2001-2002
http://www.counsellor.it/counsellor_associazione/quattrini-carattere.pdf

Introduzione, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n. 1 gennaio - febbraio 2003, pagg. 4-5, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n1-1-xquattrini.htm>

Il comportamento e l'etica. Il teatro come ricerca e ritualizzazione, in: "Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia" n. 2, settembre - ottobre 2003, pagg. 10-22, ed. IGF. Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n2-2-quattrini.htm>

Psicoterapia ad orientamento fenomenologico esistenziale e arte, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°3 gennaio - febbraio 2004, pagg. 6-11, Roma

<http://www.in-psicoterapia.com/n3-2-quattrini.htm>

Culture sciamaniche e culture astronomiche, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°4 novembre - dicembre 2004, pagg. 2-7, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n4-1-quattrini.htm>

Gestalt e costruttivismo, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°5 settembre - ottobre 2005, pagg. 2-9, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n5-1-quattrini-costruttivismo.htm>

L'approccio fenomenologico esistenziale nella pratica psicoterapeutica, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°7, settembre-ottobre 2006, pagg. 14-17, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n7-7-quattrini.htm>

Introduzione a: Percorsi di madri, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°8, novembre-dicembre 2006, pagg. 2-4, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n8-1-quattrini-intro.htm>

Le simulate, in: "INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia", n°9-10, gennaio-dicembre 2007, pagg. 2-5, Roma
<http://www.in-psicoterapia.com/n9-1-quattrini-simulate.htm>

Esistenzialismo e verità narrativa, in: "INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 24 - 29, Roma
http://www.in-psicoterapia.com/5-quattrini_41-42.htm

Oggetti e fenomeni, 2004
<http://www.in-psicoterapia.com/n4-4-quattrini.htm>

Istituto di Gestalt di Firenze, di cui P. Quattrini è Direttore scientifico
<http://www.igf-gestalt.it/>



Perls's pearls Citazioni da Perls e non

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

"... apprendere significa scoprire.
Questo si riferisce ai fatti.
Apprendere delle abilità vuol dire scoprire che qualcosa è possibile.



Insegnare è mostrare che qualcosa è possibile.
Scoprire: togliere ciò che copre, far apparire la cosa o l'abilità, aggiungere qualcosa di 'nuovo'."

"... learning is discovery.
This relates to facts.
The learning of skills is the discovery that something is possible.
To teach is to show that something is possible.
Discover: to uncover, take a cover away, make the thing or skill appear, to add something 'new'."

(da *In and Out the Garbage Pail* di Frederick S. Perls.
Trad. It.: *Qui e Ora*)

Risonanze

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

Il problema della psicoterapia è quello di ottenere dal paziente l'appoggio del suo potere di adattamento creativo senza sforzarlo a entrare dentro lo schema fisso della concezione scientifica del terapeuta. E' ovviamente desiderabile avere una terapia che non stabilisca una norma troppo rigida, e cerchi invece di ottenere quanto più è possibile dalla struttura della situazione presente, qui e ora.

F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, pp. 90-91 (Astrolabio, 1997)

Qualsiasi modello si voglia applicare alla psiche, qualsiasi regola si faccia, quindi, derivare da tale costruito ipotetico, non si deve perdere di vista la loro relatività. Il concetto di realtà psichica, ad esempio, non ha alcun valore al di fuori dell'esperienza personale del paziente e dell'analista, e dell'incrociarsi di questi vissuti all'interno del campo analitico. Solo chi non crede nella possibilità curativa che l'incontro tra due persone può attivare si affida alla meccanica attuazione di vuote prescrizioni. Ogni analista dovrebbe essere lucidamente critico verso se stesso e verso la scuola di appartenenza, perchè il suo agire non deve affatto difendere dei modelli teorici, quanto invece aprire la strada a nuove conoscenze. E ciò è possibile solo rimanendo fedeli alla propria verità interiore.

A. Carotenuto, *La nostalgia della memoria*, pp. 4-5 (Bompiani, 1993)

L'identità di contenuto delle due citazioni è notevole. Certo, è presente una differenza di forma espositiva, nel senso che rispetto al brano della Gestalt quello di Carotenuto è più caldo ed esortativo, come è nello stile dell'autore. Vorrei soltanto aggiungere, a conferma del valore della tesi qui esposta e da me pienamente condivisa, che Claudio Naranjo, nel suo libro *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, riportando i dati di una ricerca svolta da Fielder, ha sottolineato che i terapeuti migliori delle diverse scuole si somigliano tra loro più di quanto somiglino ai terapeuti meno abili appartenenti al loro stesso orientamento, evidenziando che a renderli simili è la maggiore capacità di ascoltare e comprendere i

pazienti, derivante proprio dal fatto di considerare la qualità della relazione instaurata con loro come il fattore primario della buona riuscita del percorso analitico.

Convegni

Appunti sparsi sul Convegno "LO SVILUPPO DELLE POTENZIALITA' DELLA MENTE: IL VUOTO NELLA RELAZIONE D'AIUTO".

**Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa)
13-15 giugno 2008.**



Amore e vacuità

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

Trasportate da un rollio incessante di parole, quelle che ininterrottamente ci scambiamo durante tutto il viaggio, Anna ed io giungiamo all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, di tradizione buddhista tibetana, per partecipare al convegno sul "vuoto" nella relazione d'aiuto. Quando arriviamo, il Gompa è ormai affollato, e la bellezza sacra e surreale, giocosa e colorata delle immagini che ci circondano ci sottrae ogni parola.

Il convegno, destinato a psicoterapeuti e counselor, ha la finalità di esplorare il contributo che la visione buddhista del vuoto (in sanscrito sunyata) può dare alla relazione d'aiuto.

Qualche giorno prima della partenza mi giunge questo sogno: in una seduta di counseling propongo all'altra persona di tornare alla domanda iniziale: "Chi sono io?". Di fronte al sorpreso smarrimento del "cliente" io lo invito a non rispondere alla domanda in senso filosofico o psicologico, che non sarebbe servito a nulla, avrebbe solo depistato e confuso. Così rimaniamo senza parole guardandoci negli occhi immersi nel silenzioso spiazzamento che la domanda pone.

E la domanda riecheggia durante questi giorni a Pomaia: se nulla a questo mondo esiste "in sé e per sé", ma è solo frutto provvisorio di relazioni in



incessante mutamento, la vacuità è la natura intrinseca dell' "Io" e del nostro essere al mondo. Per dirlo con le parole del monaco Ghese Tenzin Tenphel "la vacuità è il non ritrovamento di un sé indipendente" al di là dell'insieme delle relazioni che lo costituiscono. Con un linguaggio ancora diverso la moderna scienza con la Teoria dei Campi, abbandonata la visione meccanicista, mette al centro le connessioni lasciando gli oggetti sullo sfondo. Questa assenza di fondamento, di sostanzialità dell'ego e della realtà, si scaglia come pietra dura a basamento di tutte le riflessioni dei giorni successivi.

Ci tengo a sottolineare che se qualche punta di puro (arido) intellettualismo si è toccata, per gran parte degli interventi, la parola pronunciata emergeva dall'esperienza, dalla storia, dalla ricerca di ciascuno, ed è stata pertanto parola feconda che nei presenti ha vibrato, in ciascuno in modo diverso.

Se Manu Bazzano, del quale di seguito scrive Anna, mi ha lasciata con lo sgomento di verità scomode: quelle dell'impermanenza di ogni cosa su questa terra, della solitudine radicale alla quale siamo condannati, dell'impossibilità di appigli sicuri nella vita come nel sapere, della negazione di fondamenti, prendendo così la via di una poetica, l'altro importante relatore, David Brazier, si è presentato subito, nell'iniziale malinconia che lo avvolgeva, balsamico.

David ha 61 anni, sposato con tre figli, psicoterapeuta ad approccio rogersiano ma con una consistenza pratica nello psicodramma di Moreno, dottorato in psicologia buddhista alla Keele University, capo dell'ordine Amida Buddha e autore di innumerevoli libri sull'intreccio terapia/buddismo. Credo abbia più di trent'anni di esperienza come psicoterapeuta e altrettanti come meditante.

Il suo lungo e calmo intervento, rotto ogni tanto da fanciullesche risate, sarà incentrato sull'amore: " *Se ami qualcuno o qualcosa questo ti cambierà*".

L'amore pertanto è considerato da David Brazier come il motore primo del cambiamento negli uomini. La domanda che sorge subito spontanea negli ascoltatori è: di quale amore si sta parlando, che cosa è questo amore così pregnante di potenzialità? Brazier, come spesso ho visto fare in questi giorni, procede per sottrazioni rifiutandosi di dare definizioni in quanto ciò significherebbe rendere l'amore dipendente da altre cose. L'amore è qualcosa che riconosciamo, ma non dipende da qualcos'altro, è una realtà imprevedibile che non possiamo incontrare faccia a faccia, ma sapere della sua presenza dai segnali che lascia (quel calor di sempiterna memoria che ci invade, quei vividi entusiasmi, l'energia traboccante....mi dico).

Brazier quando parla di amore non si riferisce ad un amore idealizzato, a differenza di Ghese Tenzin Tenphel che differenzia subito tra attaccamento e amore, ma ad un amore umano, imperfetto, misto di egoismo, frustrazione, dolore, sporcato da tutti i limiti che la condizione umana impone. Eppure questo

amore possibile, sia vissuto nella felicità di una reciprocità o nella nostalgia frustrata della solitudine, pone l'uomo a confronto con se stesso e con il mistero che l'Altro sempre rappresenta.

Nell'amore ci esponiamo ad intense emozioni e alla sofferenza. Ben presto ad una prima fase di idealizzazione dell'Altro segue la consapevolezza che anche lui, come noi, non è completamente padrone del suo essere: è soggetto a condizioni, è dipendente, mutevole, non esiste in funzione nostra, per soddisfare i nostri bisogni, i nostri desideri.

L'altro è "UN ALTRO" non è una parte di noi, non è un'estensione del nostro ego, non è strumentale alle nostre mancanze, ci può essere un terreno comune, ma sussiste sempre una radicale diversità e reciproca autonomia (pur nella natura dipendente che ci accomuna). Ha una sua storia, diversa dalla nostra, e le cose che farà avranno un senso per lui e non vengono fatte in funzione nostra.

Amare l'altro nella sua alterità. Mi sembra un'enormità a leggerlo così, nella nitidezza di poche parole. E' un'avventura: non ci rassicura sugli esiti, non viene garantita la durata, non conferma la nostra identità ma la definisce nel confronto, la giustizia non è garantita perché su questa terra non ha gran spazio, non ci salva da quel procedere acrobatico in equilibrio precario sulla fune che è la vita, ma la rende vivida e degna di essere vissuta.

Se giungiamo, con la maturità, a riconoscere che pur nella diversità del nostro essere al mondo, siamo entrambi soggetti alle stesse leggi, ecco che può prender forma una relazione d'amore che non considera l'altro solo come un oggetto strumentale, ma che implica la possibilità di una comprensione più penetrante. I buddisti dicono: questa consapevolezza esperita attraverso la sofferenza diviene la porta d'accesso alla compassione. In fondo è proprio il contatto con la nostra ferita che consente il sentimento della compassione per l'Altro.

David Brazier sostiene che alla radice di ogni patologia si ritrova la sconfitta dell'amore, un tentativo frustrato di amare ed esser amati. Il fattore essenziale di ogni psicoterapia, al di là delle scuole e delle tecniche usate, è la possibilità per la persona di sentirsi amorevolmente accettata per com'è, una forma d'amore calata nei limiti molto definiti che la relazione terapeutica impone. E' necessario che il terapeuta abbia questa qualità di relazione senza farsi invischiare nei giochi del paziente.

Partendo dal concetto di vacuità, che delinea l'essere umano come risultato delle relazioni che lo attraversano, il Sé è una funzione in relazione con l'Altro, Brazier, nella pratica terapeutica si focalizza sul facilitare nel paziente il cambiamento delle percezioni delle relazioni che lo costituiscono. Pertanto nella pratica terapeutica il suo intervento non s'indirizza direttamente sul vissuto del paziente, ma, ponendosi simbolicamente accanto a lui, non di fronte, esplora le percezioni che il paziente ha delle relazioni significative della sua vita facendo emergere ciò che già conosce ma che non fa ancora parte del suo campo cosciente.



Cambiando la percezione delle relazioni significative, attraverso una modalità narrativa e ponendo le domande opportune, il soggetto cambia, essendo primariamente costituito da esse.

Punti di contatto con l'attitudine gestaltica nella relazione con il paziente/cliente ci sono: il richiamo al "non sapere" come atto primo di ogni incontro, l'accento sull'importanza del rispetto dell'unicità di ogni persona, la concezione della terapia come arte al di là di qualsivoglia tecnica usata, ect.. Lo scarto tra i due approcci si è evidenziato sulle riserve che Brazier ha sottolineato rispetto alla direttività del terapeuta.

Alla fine del convegno, negli ultimi istanti, ho scorto alla mia sinistra una bellissima immagine della divinità buddista *Tara verde*, che potete vedere all'inizio dell'articolo, incarnazione di qualità quali l'amore, la compassione, la saggezza e la vacuità ma di cui esiste anche una manifestazione irata, espressione della rabbia necessaria per combattere i demoni più terribili, perché come ci ha recentemente ricordato il cineasta Paolo Sorrentino ne *Il Divo*, citando l'on. Giulio Andreotti: "La cattiveria dei buoni è pericolosissima".

Concludo con un brano tratto da *Vite di uomini non illustri* di Giuseppe Pontiggia che mi ha accompagnato in questo freddo inizio d'estate:

" Vedi, l'amore può essere un ostacolo. Si desidera troppo, si vuole tutto, si è turbati per niente. Ma senza amore che ci stanno a fare due persone in un letto?"

Manu Bazzano

(a cura di Anna Pirera: anna@ilcerchiodellaluna.it)

Psicoterapeuta di formazione rogersiana e adleriana, monaco zen, Bazzano ci ha colpito nella sua presentazione per l'onestà e l'intima messa in gioco in un approccio al tema della vacuità esistenziale e profondo, ma anche ricco di ardite provocazioni e interrogativi aperti.

La sua riflessione si è aperta con una definizione a tinte vivaci della posizione del terapeuta buddista: ben lontano dalle comuni sicurezze egli è consapevole di essere ospite della sua casa come del suo corpo, costantemente in contatto con l'impermanenza di ogni cosa gli accade. Per natura relativo, condizionato, dipendente, egli è in realtà "ostaggio" della situazione terapeutica.

Troppo spesso la comprensione di tale posizione 'relativa' della natura umana in generale, l'assenza di un io sostanza, che è un aspetto come abbiamo visto essenziale per il buddismo, ha portato per Bazzano all'enfasi sulla relazione, specie in tema terapeutico. La relazione dopotutto, se declinata in senso dialogico, è a suo parere il luogo in cui si fugge di fronte agli aspetti più 'scomodi' dell'assenza di fondamento, e in particolare alla contraddizione, all'ambivalenza insostenibile fra i fenomeni dell'empatia e della compassione da un lato e quello dell'irriducibile alterità dall'altro. A tale incertezza, fortemente ansiogena, si sfugge – e

parlava soprattutto del rapporto terapeutico - prendendo rifugio nelle principali illusioni del dialogo: l'illusione di superiorità nel rapporto dialogico dialettico, quella di somiglianza nel dialogo intersoggettivo e quella di fusione nel dialogo empatico basato sull'immediatezza. Il focus esclusivo sulla relazione, tanto diffuso attualmente, da lui provocatoriamente descritto come una "psicosi simbiotica endemica nel mondo terapeutico", ha il difetto per Bazzano di trascurare l'inalienabile solitudine esistenziale dell'individuo.

Con parole e concetti direi assai vicini al paradigma gestaltico, ha ricordato che incontrarsi è un grande rischio; se il rischio è ontologicamente dato dall'assenza di fondamento, tuttavia di fronte ad esso è possibile fare la *scelta* di assumerlo, aprendo così lo spazio per l'esser responsabile, ma anche entrando, con la scelta, nel territorio dell'ansia e dell'incertezza, delle quali ha sottolineato il valore di risposta naturale allo stato delle cose. Ansia e incertezza, sono dei 'dati', per quanto scomodi possano apparirci. E da qui può sorgere per Bazzano - come già per Goodmann - la possibilità di un dialogo non dialettico, un dialogo che appartenga al terreno poetico dell'infinito, ben più interessante e gravido di quello - finito - della dialettica.

Ha concluso proponendo l'importanza dell'etica come antecedente ogni morale, dell'educazione di contro alla maieutica, di una posizione esistenziale antecedente ogni metodologia, come una possibilità di rispondere, di essere respons-abile per l'altro.

Nel fenomeno dell'incontro terapeutico, Bazzano ci ha proposto il *koan* "Chi è l'altro?".

Chi è l'altro? Una domanda che in ogni momento riapre, rimette in discussione, ripresenta gli aspetti irriducibilmente contraddittori che coabitano nell'incontro, evitandoci le facili vie di fuga e offrendoci la sola possibilità di un rispetto autentico.

Ghese Tenzin Tenphel

Vorrei aggiungere due parole sull'intervento di Lama Ghese, che mi ha illuminato sul ponte fra oriente e occidente quanto sulla loro inalienabile 'alterità'.

Tutta questione di senso dell'umorismo, dopotutto. Presentando contenuti simili a quelli dei suoi colleghi relatori, nello stile provocatorio e 'per sottrazione' tipico del buddismo, ha interrogato l'uditorio sul tema dell'"io" a partire dalla domanda: "Dov'è lama Ghese?". Di riflessione in riflessione, l'identità di Lama Ghese scompariva via via nell'inconsistenza.

E lì ha fatto la sua comparsa il rapporto fra oriente e occidente:

Da un lato un uditorio in cui serpeggiava un certo grado di sgomento di fronte tale vacuità dell'essere, sull'orlo dell'abisso nichilistico; volti serissimi e concentrati nello sforzo di assorbire ogni concetto, corpi asciutti e tesi.

Di fronte, il Lama, che erompeva nelle sue squillanti risate, massiccio come un colosso, piantato a terra come un albero, così evidentemente se stesso, divertito come sono i Lama all'idea che si possa fare



tanto affidamento nelle categorie mentali da credere veramente che la loro inconsistenza possa annullare il mondo – tutto il mondo, perfino Lama Ghesen! E allora - e solo dopo – anche l'uditorio ridacchiava, sollevato che, dopotutto, la questione non fosse così tragica come minacciava essere.

Ma a divertirsi e a ridere davvero, era solo lui, il Lama.

Approfondimenti

David Brazier

Terapia Zen, L'Aleph, Newton Compton Editori, Roma, 1997

Manu Bazzano

Buddha is Dead: Nietzsche and the Dawn of European Zen

Sussex Academic Press, Londra, 2006



Visti e letti

DA VICINO NESSUNO È NORMALE

Riflessioni sul counseling scolastico

di Margherita Fratantonio

Da tanti, tantissimi anni (ha senso contarli in decenni ormai) insegno italiano in scuole medie superiori. Al confronto l'esperienza del counseling è giovane, direi adolescenziale e di adolescenza mi occupo, dal punto di vista degli studenti e dalla prospettiva a volte difficile, a volte dolorosa, ma sempre complessa dei genitori che chiedono la mia consulenza all'interno della scuola.

Il mio personale approccio al counseling invece non è avvenuto in un momento di malessere, bensì in uno star bene che quasi impensieriva. Era bisogno di anima, sensibilità più attenta nei confronti del mondo e di chi lo abita; un'amica, molto ma molto new-age, spiegava l'accadimento come una naturale apertura dei chakra.

A me piaceva definirle insieme a Proust intermittenze del cuore: l'apparire della prima lucciola, un complimento inaspettato di qualcuno, la capacità tutta nuova di aderire ad un gesto, una consapevolezza fino ad allora sconosciuta. Quando la vita si colora ma il perché sfugge.

Forse sono queste le peak experience di cui parlava Maslow; non a caso proprio allora ho letto La psicologia dell'essere, in cui della psicologia Maslow

sa cogliere il lato buono e non quello malato, come invece si è soliti fare.

A volte però troppo benessere può essere sospetto e, avviata una ricerca sul da farsi, sono stata sedotta dalla formazione di counseling, che, ormai lo sappiamo molto bene, è un lavoro per gli altri, ma ancor prima un percorso di consapevolezza sul Sé, nel mio caso, sul me di allora.

Alcune delle persone che mi si rivolgono oggi vivono qualcosa di simile: si presenta come una strana fragilità, una sorta di languore, quasi di struggimento, che se ascoltati e presi molto sul serio possono precisarsi in un nuovo modo di essere presenti prima a se stessi, poi agli altri.

Sono genitori in un particolare momento di vita: le madri che hanno dato tutto ai figli e cominciano a chiedersi se è ancora il caso, i padri che hanno concesso poco e vogliono che non sia tardi per dare. Sono spesso persone abbastanza colte, in grado di capire, quando insieme si arriva ad una spiegazione, cos'è un'emergenza spirituale, un bisogno di autorealizzazione, perché spesso è proprio questo senza saperlo il motivo per cui arrivano in consultazione. D'altra parte, tra i quaranta e i cinquant'anni, quando tutto sembra ormai risolto....che fare se non rivolgere lo sguardo all'interno di noi stessi?

Percorsi di un'estrema ovvietà, che si fanno eccezionali quando li si vive, eccezionali quando si trova qualcuno disposto ad ascoltarli.

I figli degli adulti che si rivolgono allo sportello di counseling sono ragazzi per lo più normali che fanno i conti con le cose normali della vita: una sorella maggiore più geniale di loro (anche quando i genitori evitano di farlo notare), la difficoltà di sentirsi all'altezza di un Sé troppo idealizzato, gli inciampi nella crescita, che si può differire finché si rimane impaludati nel quotidiano dei compiti e delle interrogazioni, anche a rischio di una bocciatura.

Non bisogna essere allievi particolarmente difficili o famiglie profondamente in crisi per meritarsi un ascolto attento. Al counseling spesso si rivolgono ragazzi e genitori in una particolare fase di passaggio del ciclo vitale, già abbastanza consapevoli di questo attraversamento, e disponibili a godere di tutti i benefici dell'ascolto.

Spesso i miei colleghi che condividono con me una scuola abbastanza normale mi chiedono (un po' per scherzo un po' sul serio) quando aprirò uno sportello di counseling anche per loro. Lo dicono come battuta, ma sento che in realtà nascondono una curiosità sincera.

In effetti, perché gli psicologi, gli psicoterapeuti e i counselor (come me) sono obbligati alla supervisione e si abbandonano i docenti al loro destino? Esposti sempre davanti al pubblico più esigente del mondo, ora per ora, sapendo che ogni parola, ogni voto sul registro, ogni gesto e persino ogni vestito che indossano sarà oggetto di critiche, sempre, e di commenti.

In una situazione di normalità scolastica (insisto con questo termine che ho imparato ad amare!), lo stress del docente potrebbe essere alleviato da incontri con altri colleghi e un supervisore. Spesso lo psicologo esterno alla scuola sa fare, per esempio, quell'esame



di realtà che sfugge agli insegnanti troppo impegnati a lamentarsi tra loro. Il fatto che la lamentela sia sterile non significa che per questo sia meno utile o sia lontana da un vissuto autentico. L'esperto sa dare spazio allo sfogo di ciascuno il tempo necessario per liberarsene un po' e poi sa orientare le risorse del gruppo e del singolo verso obiettivi davvero raggiungibili.

Durante le sedute di supervisione io ho il privilegio di dar voce, dopo aver parlato della qualità e della direzione del mio lavoro come counselor, alla stanchezza del mio insegnare e in alcuni momenti (rari, per fortuna) alle due stanchezze che si sommano.

Anche alla delusione che vivo nel presentare i miei piccoli ma grandi progetti, quasi come se mendicassi un lavoro, mentre in realtà, io lo so, le consulenze individuali e di gruppo sono servizi efficaci e importantissimi resi alla comunità. Le mie proposte prevedono interventi sul normale, una terapia per sani che non suscita particolare interesse nelle istituzioni. Non ci sono fondi, mi si dice e non è affatto vero. Negli istituti superiori le risorse ci sono, eccome! Ma vengono destinate a progetti che rincorrono le emergenze di cui parlano i giornali.

Su Repubblica è apparsa, verso la fine dell'anno scolastico, una notizia alquanto inquietante: quella di un istituto milanese in cui a niente sono servite le sessantanove sospensioni; gli episodi di violenza contro i docenti si sono moltiplicate perché se lui/lei non è capace di tenere la disciplina, viene preso di mira senza pietà.

Allora, data l'emergenza, è stato proposto uno sportello psicologico per gli insegnanti. Ma succede facilmente anche nella mia scuola, normale, e secondo me in quasi tutte le scuole italiane, a volte, di dover accorrere quando in classe c'è un insegnante alle prime armi, non ancora armato, non ancora attrezzato. O quando il docente ha deposto le sue di armi, senza ricordare più come è successo.

La consultazione psicologica rivolta solo a docenti con elevatissimo rischio di burn-out non mi trova affatto d'accordo; come mi lasciano molto perplessa gli incontri proposti a genitori, le conferenze di esperti sui fenomeni eclatanti dell'oggi (violenza sulle donne, bullismo nei confronti di ragazzi e di adulti), incontri che vedono la presenza di genitori normali di figli normali, lontani per fortuna dai bulli, dai violenti e dai violentatori.

Non voglio svilire progetti per i quali non sono assolutamente portata, quelli dei grandi finanziamenti, quelli dignitosissimi che si preoccupano di prevenire il disagio; ma sono convinta che l'eccezione è sempre una lente d'ingrandimento sulla normalità, mai abbastanza valorizzata, così come non è sufficientemente riconosciuto lo straordinario sopito nell'ordinario, il lato affascinante di ognuno di noi che ha sempre bisogno di attenzione per manifestarsi.

E chi molto modestamente si mette in un angolo, come diceva Nanni Moretti? Chi si rassegna ad un'assurda opacità nell'attesa di un'occasione per uscire dall'ombra? Chi, addirittura, riconosce in sé che qualcosa sta cambiando e vorrebbe trovare una persona che lo aiuti a darle voce?

La scuola è il luogo più adatto per scoprire i talenti che

riposano in ognuno di noi, soprattutto nei ragazzi, certo. Quasi sempre però, e per fortuna, gli allievi incontrano nel loro percorso un insegnante che li sappia vedere. Basta davvero poco: a volte un giudizio che si limita alla prestazione accompagnato dall'incoraggiamento alla persona, la valorizzazione delle abilità dimostrate, la fiducia espressa con affetto, la naturalezza nel porgere un apprezzamento.

Gli adulti, invece, che frequentano quotidianamente o occasionalmente la scuola (penso proprio ai docenti e ai genitori) non hanno le stesse opportunità; ci si aspetta da loro che siano insegnanti, madri e padri con doti relazionali da esperti della comunicazione, senza che mai nessuno dica loro che basta essere, per dirlo insieme a Winnicot, sufficientemente buoni.

Winnicot affermava poi che è una gioia nascondersi ma un disastro non essere scoperti; è un piccolo disastro in effetti e una grande perdita vivere sempre al di sotto delle proprie potenzialità e non avere mai nessuno che le sappia vedere.

IL VENTO FA IL SUO GIRO di Giorgio Diritti

E ogni cosa prima o poi ritorna

dal sito:

<http://www.ilcinemante.com/dettaglio.asp?id=2533>

di Margherita Fratantonio

Ben venga il passaparola quando ci regala un film come questo, che altrimenti si sarebbe perso nell'incomprensibilità della distribuzione cinematografica. Stavo quasi per dire un piccolo film, ma poi ho cambiato idea, perché non può definirsi piccola una storia che ci coinvolge nei temi di sempre, quali le scelte di vita, per esempio.

L'argomento più appariscente è certo quello dell'accettazione o del rifiuto verso il forestiero, e all'inizio non sembra importante quanto lo straniero lo sia davvero. In fondo, Philippe arriva dalla vicinissima Francia in Occitania ma è solo in virtù del suo non essere "per fortuna" né meridionale, né albanese, che viene accolto a Chersogno.

Non subito. Quando all'inizio entra in un bar a chiedere se c'è una casa in affitto, i primi piani sugli avventori del locale non fanno presagire nulla di buono. Curiosità, ma soprattutto diffidenza. La paura del nuovo piano piano si dissolve grazie all'intraprendenza del sindaco che riesce a convincere gli abitanti su come l'arrivo di gente da fuori sia un'opportunità e non una disgrazia, non una profanazione. Philippe viene dai Pirenei dove si era stabilito in precedenza, ma è "uno che ha studiato", che da insegnante si è improvvisato pastore, e stranamente ha avuto successo.

Il villaggio si lascia coinvolgere nel dare una mano ai nuovi arrivati (Philippe ha moglie e tre bambini). In molti aiutano la nuova famiglia nei lavori collettivi di risistemazione della casa e della stalla che richiamano un'antica usanza occitana: il ruiedo, una sorta di mutuo soccorso in casi di bisogni estremi. Non tutti ci stanno: alcuni restano a coltivare il seme del risentimento e saranno loro, alla fine, ad averla vinta.

Certo è eccessiva l'accoglienza da parte di Chersogno: in notturna gli abitanti ricevono i forestieri con le fiaccole accese, con tanto di discorso ufficiale e cena



collettiva. Come eccessiva sarà la cattiveria di dopo, così senza scampo da costringere Philippe e la sua famiglia ad andarsene.

Tutto il film sembra giocato sui contrasti, su quelle polarità che ricalcano gli estremi presenti in ognuno di noi. Il primo, più evidente contrasto è tra la pace dei luoghi e l'accensione della rabbia, tra l'apparente tranquillità e il rancore che trattenuto esplose.

Gli altri (inferno o paradiso, diceva Sartre) si muovono dal sospetto dell'inizio, al rifiuto finale, attraversando l'accoglienza piena, senza vie di mezzo. La domenica della pacificazione vuole essere l'ultimo tentativo di conciliare Chersogno e Philippe, una pace impossibile dal momento in cui due delle sue capre sono state violentemente uccise e si è passati dall'avvertimento alla vendetta.

"Il vento fa il suo giro ed ogni cosa prima o poi ritorna", ripetuto almeno tre volte durante il film, potrebbe sembrare una citazione del Tao, una bella massima orientale, di quelle che ci invitano a lasciar andare gli eventi, ad affidarci al tempo che nella sua circolarità contiene la sapienza della vita, a non accanirci contro il destino e gli eventi. E invece no.

"Il vento fa il suo giro e prima o poi ritorna" esprime per gli abitanti di Chersogno la necessità di ricongiungersi con la situazione di partenza, ma come se nulla fosse intercorso, in un immobilismo che sembra l'unica maniera di preservare il luogo da cambiamenti destabilizzanti, ignorando la consapevolezza delle diversità, degli opposti che arricchiscono.

Dal punto di vista del linguaggio i contrasti sono resi fin dall'inizio con ambienti luminosissimi, aria trasparente e interni angusti (la prima scena, in macchina, è l'uscita da un tunnel, dal buio alla luce, appunto): luce e buio, apertura e chiusura, dentro e fuori.

Ma il contrasto più sofferto è quello che tocca le scelte profonde della vita.

Da una parte quella di Philippe che ha lasciato la scuola (per troppa burocrazia e per le cose inutili che si insegnano ai ragazzi: e chi può dargli torto!) e ha nutrito di realtà il suo sogno: il sogno di una vita più libera, se pure faticosa, a contatto con la natura. Certo sembra un reduce dagli anni Settanta, con i suoi discorsi che non solo in Occitania (purtroppo!) risultano ormai così superati.

Però è coerente, inoffensivo, anzi quasi una presenza angelica, di quelle che fanno bene all'umore, di quelle che non devono ogni momento saldare conti col passato e subire il peso delle frustrazioni. Ricorda molto il personaggio olmano di Centochiodi (e Diritti, lo sappiamo è allievo di Olmi) che abbandona con gesti eclatanti il mondo della cultura, i simboli del benessere per rifugiarsi in un luogo solitario, lontano dalla civiltà.

Dall'altra parte c'è la scelta di Fausto. Fausto è un musicista, un intellettuale, l'unica persona colta di Chersogno, vittima di una tirannia lavorativa fitta di impegni che non gli corrispondono più. E' ritratto in un momento di crisi e si pensa che l'incontro con Philippe, così diverso da lui, possa funzionare da facilitatore di un possibile cambiamento.

Alla fine Fausto torna invece a subire lo strapotere della sua impresaria, e si giustifica dicendo che ci sono

coerenze che non sempre si possono capire. Resterà coerente anche alla logica di Chersogno che pretende da Philippe delle scuse per un reato non commesso.

Tante volte al cinema, più volte nella nostra vita, abbiamo visto il confronto tra due scelte di vita così diverse. Al cinema e nella letteratura i personaggi di solito vivono un'evoluzione; nella vita non sempre. Nella vita si preferisce rimanere fedeli a noi stessi, a come siamo conosciuti, a come ci conosciamo.

In questa storia che è di un realismo estremo, Fausto non utilizza l'incontro con il suo contrario, l'incontro con l'ombra, e ritorna ad essere quella persona che secondo Philippe ha paura di non essere adeguata alla vita.

Di Philippe invece cosa ne sarà? Di lui e della sua bella famiglia? Non sappiamo, anche perché il momento della partenza non è reso attraverso l'espressione dei volti. Il regista che ci ha elargito primi piani per tutta la durata del film, qui, forse per pudore, ritrae solo le gambe dei francesi che salgono in auto, e l'automobile che si allontana, così com'era arrivata.

Poi Diritti sembra non volersi congedare e affida ad altre scene il compito di concludere la narrazione. Prima di tutte, quella molto triste del suicidio del ragazzo ritardato.

Non ne abbiamo parlato prima. E' una presenza costante nel villaggio (ogni tanto compare, sdraiato su una panchina, seduto sui tetti di fronte alla luna, più spesso in una corsa con le braccia aperte su e giù per il paese e per i prati). Un testimone muto, appena tollerato dagli abitanti, che trova nei francesi una famiglia adottiva; forse con loro ha finalmente cominciato a volare e, senza di loro, non ha più voglia di mimare il volo o di mimare il vento, chissà!

E, forse perché nessun accadimento passa senza lasciare il segno, i due ragazzi giovani di Chersogno fanno finalmente la scelta importante della loro vita: lei parte, lui decide di rimanere e ci offre l'ultima sequenza in cui accende la stufa nella casa desolatamente vuota dei francesi.

Un gesto di continuità con gli insegnamenti di un padre diverso da quello che gli è toccato in sorte: come a dire che la continuità è un valore solo se coincide fino in fondo con i nostri più autentici desideri, ed è dannosa (tutto il film ce lo ha dimostrato) quando è lì ad ispessire i nostri timori, giustificandoli.

Da giornali e riviste

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

LA RICERCA ASPIC: FANTASIE E PAURE DELLA POPOLAZIONE DEL WEB

Di Florinda Barbuto e Gilda Di Nardo

Tratto da: Giusti E., Di Nardo G., (2008). Trovare un partner gradito.

Psicologia del Coaching Relazionale. Incontrarsi e conoscersi attraverso internet, Sovera, Roma.

Gli utenti di chat, siti di speed dating e, più genericamente, d'incontro, sono in continua crescita. Se inizialmente tali strumenti erano usati per realizzare conoscenze esclusivamente virtuali, oggi contattare persone online è quasi sempre il preludio di un



incontro reale. Data l'ampiezza di questo fenomeno, non desta stupore che abbia attratto anche l'interesse della comunità scientifica. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, sono state indagate le forme patologiche di utilizzo di tali strumenti, in particolare la dipendenza da internet. Con la nostra ricerca, invece, abbiamo cercato di esplorare le "caratteristiche sane" del mondo online e come la comunicazione mediata da internet, proprio grazie alle sue specifiche caratteristiche, possa essere un utile strumento relazionale.

Nel campione da noi esaminato, come nei dati più volte riportati nel testo, la fascia d'età maggiormente propensa ad utilizzare i siti d'incontro è quella compresa tra i **31 e i 45 anni**, con **istruzione medio-alta**. Un dato, apparentemente in contrasto con quanto emerge dalle statistiche precedentemente in nostro possesso è una netta **preferenza per i siti di incontro e amicizia**, a seguire quella per i siti di networking e solo in terza posizione i siti per la ricerca dell'anima gemella. L'interesse di coloro che dichiarano di non aver mai utilizzato internet per incontri, risulta invece prevalentemente orientato verso i siti di networking (42%).

Che internet sia uno strumento onnipresente nelle nostre vite è confermato da un 33% del nostro campione, che dichiara infatti di **collegarsi alla Rete quotidianamente, e da un 39,4%** che lo fa settimanalmente. Relativamente ai siti d'incontro pochi pagano un abbonamento e sono prevalentemente orientati verso cifre medio-basse. In riferimento al grado di soddisfazione degli utenti, un buon grado di soddisfazione è riportato dagli utenti di siti di networking, medio dagli utenti di siti per incontri e amicizia, minimo quello degli utenti di **siti per incontro dell'anima gemella**, scarso quello degli utenti delle altre tipologie di siti. Le varie tipologie di sito da noi indagate sembrano, in diversa percentuale, essere fonte di nuove possibilità per gli utenti, dall'incontro allo scambio di opinioni, dall'apprendere una nuova lingua alla possibilità di partecipare a feste o eventi; tutti gli utenti, infatti, dicono di avere potuto ricavare qualche possibilità, tranne uno, e questo è senza dubbio un dato rilevante. Fondamentalmente chi non frequenta siti d'incontro riferisce di non essere interessato o, semplicemente, di non aver mai avuto l'occasione di iscriversi, o avere difficoltà di tipo tecnico (non si ha la connessione o non si sa usare il pc); una minore percentuale di soggetti attribuisce il fatto di non frequentare siti relazionali all'opinione negativa che ha, sia di tali siti sia delle persone che li frequentano. In particolare, il 6,3% dei soggetti ritiene che "chi si iscrive a questi siti mente e dà generalità false", il 4,5% ritiene "pericoloso" navigare in questi siti e, infine, il 3,6% crede che "chi frequenta questi siti ha problemi psicologici o relazionali". C'è poi chi resta legato a modalità di conoscenza faccia a faccia o ritiene che i siti non siano affidabili. Svariati i motivi per cui si smette di frequentare un sito, dalla soddisfazione per avere raggiunto i propri obiettivi, alla noia o alla delusione. L'utilità maggiore viene riconosciuta ai siti di networking, per il 67%, il maggior vantaggio è quello di potersi scambiare informazioni e opinioni ed il principale rischio avvertito

quello di creare relazioni illusorie. Rispetto all'opinione che gli stessi utenti hanno dei siti, abbiamo avuto modo di rilevare che una buona percentuale, 10,3%, li ritiene utili per ampliare la propria rete professionale e personale, al contempo un buon 9% li considera pericolosi, e il 21,3 % li considera utili se usati con attenzione. Ecco perciò che in base ai nostri risultati riteniamo di poter indicare che un utilizzo sano di internet sia legato a:

- uso realistico e responsabile di internet;
- raggiungimento di un obiettivo: gli utenti si dicono soddisfatti se riescono a raggiungere il loro obiettivo e questo ha un impatto nella realtà; **incontrare nuovi amici, partecipare a feste, apprendere una lingua**, avere la possibilità di **conoscere un numero ampio di eventuali partner**, sono tutte esperienze che ampliano le possibilità reali delle persone che non restano ingabbiate nel virtuale. Se un cambiamento, viene avvertito e vissuto dalla persona nella realtà, l'utente si sente soddisfatto;

- non vivere una dimensione illusoria e usare i siti come tramite per la realtà: internet permette di esplorare l'immaginario, il virtuale. Il maggior grado di soddisfazione, rispetto all'utilizzo di un sito di incontri, non è però legato ad una esplorazione del virtuale fine a sé stessa, ma finalizzata a potenziare qualche aspetto della realtà (lavoro, amicizia, ecc.).

Nell'insieme, quanto emerso dai questionari, sembra quindi indicare che realmente l'utilizzo di un sito come quelli da noi presi in esame può offrire all'utente una possibilità in più per ampliare i propri orizzonti. Altro dato degno di nota è che il pregiudizio ed un'immagine pericolosa di internet costituiscono, per molti, il principale motivo per non utilizzarlo; un utilizzo responsabile di internet, tuttavia, non sembra legato necessariamente a dei pericoli, tant'è che, ad esempio, tra gli utenti che hanno smesso di usare i siti, nessuno ha dichiarato di averlo fatto perché imbattutosi in esperienze pericolose o sgradevoli. L'insieme dei dati in nostro possesso ci fa anche ipotizzare nuove possibilità di ricerca; sarebbe interessante indagare quali tipi di relazioni gli utenti instaurano tramite questi siti, le differenze con le relazioni "tradizionali" e con quali modalità e strategie riescono a gestire in maniera sana e produttiva, non alienante, l'utilizzo di internet.

Ricerca ASPIC 10/7/08

Cervello: Nel piatto cibo salva-neuroni così la testa non invecchia

da La Repubblica del 21-07-08

ELENA DUSI

Il pesce prima degli esami torna in auge. La motivazione era forse scorretta (l'utilità del fosforo è stata messa in dubbio). Ma sull'effetto finale, generazioni di mamme di studenti avevano visto giusto. Fernando Gomez-Pinilla, un neuroscienziato dell'università della California a Los Angeles, ha infatti passato in rassegna 160 studi sul rapporto fra cibo e cervello e ha pubblicato su Nature Reviews Neuroscience lo studio più completo su come la dieta possa influenzare capacità cognitive e memoria. A passare l'esame sono soprattutto gli omega-3, acidi grassi di cui sono ricchi pesci, kiwi e noci. Sono uno dei mattoni principali delle membrane che circondano i



neuroni. Attraverso di esse, come una dogana, passano tutti i segnali che le cellule del cervello si trasmettono quando devono calcolare, ragionare, ricordare, provare emozioni, trasmettere ordini ai vari muscoli del corpo. Quando nel 2007 la pediatra Sheila Innis dell' università di Vancouver ha pensato di prendere un gruppo di bambini tra i 6 e i 12 anni e di fornirgli un supplemento quotidiano di omega-3, i loro risultati scolastici sono migliorati. I 396 scolari australiani e i 394 indonesiani coinvolti nell' esperimento hanno ottenuto voti più alti nei compiti di abilità verbale e apprendimento mnemonico. Ma uno studio simile, svolto a Durham, è stato criticato perché aveva ricevuto finanziamenti da una ditta produttrice di omega-3. «Questi acidi grassi - conferma comunque Gomez-Pinilla - sono importanti per la formazione di molte molecole che migliorano la memorizzazione». Di fronte al rischio di esagerare le virtù di questo o quel nutriente, il presidente dell' Istituto italiano di ricerca per gli alimenti e la nutrizione Carlo Cannella fa presente: «Mangiare pesce due volte a settimana, o tre nel caso dei bambini, fa sicuramente bene. Assumere omega-3 sotto forma di integratori alimentari può essere un rischio. Esistono infatti dei tetti che non vanno superati, e prima di entrare in farmacia è bene farsi dare consigli dal medico». Come dimostra la rapidità con cui il pesce inizia a puzzare, gli acidi grassi che arrivano dal mare sono molecole poco stabili, e tendono a degradarsi con facilità. «Se mettiamo gli omega-3 nel latte - prosegue Cannella - creiamo un accostamento innaturale.

Mangiare un bel pesce rimane la soluzione più conveniente». Non di solo pesce è comunque fatto il menù del cervello. E se si va a cercare sulla cartina del mondo il paese meno afflitto dal morbo di Alzheimer, è in India che si va a finire. Gomez-Pinilla lega la circostanza alla diffusione di una spezia usata per conservare e insaporire i cibi: la curcuma. «La curcumina, il principio attivo di questa spezia, protegge le cellule del cervello perché è un forte antiossidante». Se gli omega-3 fluidificano il traffico delle informazioni fra i neuroni (e sono indicate per i bambini che vanno a scuola), gli anti-ossidanti frenano il decadimento del cervello durante la terza età. Accanto alla curcuma, utili per puntellare la memoria che perde colpi sono i flavonoidi di vino rosso, cioccolato fondente e tè verde e le vitamine C ed E (agrumi, noccioline e olii vegetali). L' acido folico di spinaci, lievito e succo d' arancia gioca il suo ruolo nella stabilizzazione dell' umore, mantenendo a distanza alcuni tipi di depressione. Uno studio pubblicato su Lancet l' anno scorso mostrava come questo composto fosse anche in grado di rallentare il declino cognitivo negli anziani. Se il cibo fornisce al corpo energia, e l' organo che più ne brucia è il cervello, è normale che fra alimentazione e intelletto si stabilisca un rapporto privilegiato. «Il cibo è come un farmaco per il nostro organo del pensiero», spiega Gomez-Pinilla. Secondo lui, durante l' evoluzione umana il volume del cervello avrebbe iniziato a espandersi proprio quando i nostri antenati cominciarono a nutrirsi con grandi quantità di acidi grassi del tipo Dha, che l' organismo non è in grado di sintetizzare da solo e deve prendere dai cibi. Alcune carenze dietetiche, secondo il neurologo di Los

Angeles, si potrebbero in parte spiegare anche con una carenza alimentare. In una tabella del suo studio appare infatti che Germania, Stati Uniti e Canada - i paesi con il più basso consumo di pesce - sono anche quelli maggiormente toccati dalla depressione. All' importanza della dieta per il cervello, Gomez-Pinilla aggiunge quella di un ricco sonno (durante il quale si consolidano i ricordi e si rafforza la memoria) e dell' attività fisica. Era da qui che il neurologo aveva iniziato i suoi studi sulla salute dell' organo del pensiero. Salvo finire, dopo la ginnastica, su una tavola imbandita in cui, a guardare bene, neanche alla gola si fa mancare nulla.

Psicofarmaci come antistress, è allarme *Sempre più usati per sopportare le pressioni sul lavoro. Milano «capitale dell'abuso»*

Di Grazia Neri

Da: Corriere della Sera del 17/07/2008

Psicofarmaci usati come antistress per lenire gli effetti dell'insoddisfazione e delle pressioni subite sul lavoro. Un fenomeno in continuo aumento, segnalato dall'assessore alla Salute del Comune di Milano, Giampaolo Landi di Chiavenna. L'allarme è stato lanciato proprio da Palazzo Marino, sede del Comune di Milano, durante il convegno «Salute sul lavoro».

MILANO «CAPITALE» - «Gli esperti stanno registrando un abuso di psicofarmaci correlati allo stress da lavoro - spiega - e Milano spicca negativamente per il record di casi del genere». La metropoli, secondo gli esperti del settore, sembra aggiudicarsi il titolo di Capitale degli impiegati stressati. «Sono state condotte diverse indagini -osserva Pietro Penati, coordinatore del servizio di sorveglianza sanitaria per la tutela della salute dei lavoratori della Regione Lombardia- e tutte hanno confermato che circa il 50% dei lavoratori italiani è afflitto o affetto da stress da lavoro. La Lombardia rispecchia queste cifre». L'instabilità emotiva, avverte Landi, «si ripercuote pericolosamente anche nella vita familiare. «Non si può parlare solo dei dipendenti degli uffici o degli operai. Nella classe dei lavoratori rientrano di diritto anche le casalinghe che spesso vivono un profondo stato di solitudine, aggravato dal mancato riconoscimento del loro ruolo. Una fonte enorme di stress».

INIZIATIVE - Per affrontare l'emergenza salute sul lavoro, l'assessorato comunale ha deciso di avviare un primo nucleo di iniziative, tra cui «un libro bianco. Contro le morti bianche, ma non solo: contro gli infortuni in genere, lo stress e l'abuso di psicofarmaci, il mobbing, i casi estremi di stalking che talvolta si verificano. Contro tutte le minacce alla salute del lavoratore». La fatica è anche psichica e sensoriale. Si pensi al rumore eccessivo e ripetitivo cui sono sottoposti certi lavoratori: si ripercuote non solo sull'udito ma su tutto l'organismo. Lo stress da lavoro è sempre più diffuso: si va da una fase moderata che permette il recupero totale, a una più intensa con conseguente accumulo dello stress, fino ai casi più gravi in cui l'affaticamento emotivo è permanente e dannoso.



LA SINDROME - La chiave per comprendere il fenomeno è in una definizione: Sindrome generale di adattamento. La prima tappa è quella dell'allarme. Tutto comincia con un aumento dell'adrenalina e dei corticoidi circolanti, e con uno stato di tensione emotiva. Poi si passa ai tentativi di resistenza, cioè allo sforzo di adattamento biologico e comportamentale agli stimoli esterni. Se l'operazione fallisce, scatta l'esaurimento. «I sintomi dello stress da lavoro sono molto comuni: alterazione del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa. Ma anche problemi all'apparato digerente, iperidrosi, formicolii. Sul fronte psichico i campanelli d'allarme sono ansia e aggressività, perdita di autostima fino alla depressione», elenca Penati. Un caso tipico di stress da lavoro è quello del 'burnout', aggiunge Pietro Penati, coordinatore del servizio di sorveglianza sanitaria per la tutela della salute dei lavoratori della Regione Lombardia, «che porta gradualmente il lavoratore dall'entusiasmo idealistico all'apatia. Ultimo stadio: la morte professionale».

Scoppia l'aviofobia 2 italiani su 3 con la paura di volare

Da La Stampa Del 16/6/2008

Agli italiani piace avere i piedi per terra. Due connazionali su tre hanno paura di volare: un'autentica "aviofobia" che, in vista dell'estate, esplose con dimensioni quasi epidemiche. A fare i conti è una ricerca condotta dall'Eurodap (Associazione europea disturbi attacchi di panico) presieduta dalla psicoterapeuta Paola Vinciguerra. L'esperta punta il dito contro una «grande insicurezza sociale, economica, territoriale ed esistenziale». Un malessere diffuso che "tarpa le Ali" a chi ne soffre. «Andare in aereo è la massima rappresentazione del lasciarsi andare, dell'abbandonarsi e dell'affidarsi», spiega Vinciguerra. Ma oggi la fiducia nell'altro viene meno e si preferisce camminare saldi sulle proprie gambe.

«Delle 600 persone che hanno risposto al questionario» online su www.eurodap.it, riferisce la specialista in una nota, «200 hanno ammesso direttamente la loro fobia per l'aereo». Mentre «per altri 150 italiani, analizzando le risposte nelle loro diverse voci, è stata evidenziata la necessità di evitare l'aereo come mezzo di trasporto». Solo «per le restanti 250 persone l'uso dell'aereo non è pregiudizievole nella scelta della meta», emerge dall'indagine. «La sensazione che la gola si stringe, il non riuscire più a respirare, le mani che sudano, il senso di paralisi alle gambe, la testa che gira, il cuore che batte sempre più velocemente».

Questi i sintomi che assalgono gli "aviofobici" ancora prima di allacciarsi la cintura di sicurezza. Un sentimento che condiziona pesantemente non soltanto la scelta della destinazione, ma anche il tipo di vacanza preferita. Chi ha paura di salire su un aereo, infatti, non pensa al periodo di pausa dal lavoro in modo sereno e tranquillo, aspettandosi novità e divertimento. Al contrario, secondo la fotografia scattata da Eurodap l'aviofobico sogna solo un'"oasi" di completo relax senza stimoli di alcun genere, ed è comunque molto teso nell'organizzare la partenza.

«È chiaro che non ci troviamo di fronte a comportamenti isolati - avverte Vinciguerra, che collabora con la Facoltà di Neurologia dell'università La Sapienza di Roma e dirige l'Uiap (Unità italiana attacchi di panico) presso la Clinica Paideia capitolina - L'aviofobia sta assumendo proporzioni importanti, tanto che molte compagnie aeree se ne stanno già preoccupando da tempo. La motivazione di un comportamento così diffuso è da ricercarsi sicuramente nel fatto che l'essere umano sta vivendo un periodo di grande insicurezza» a 360 gradi, ribadisce l'esperta.

«Istintivamente, per proteggersi, cerca di aumentare gli atteggiamenti di controllo e li allarga a tutti gli aspetti della vita creando gravi danni». E autolimitandosi nella propria libertà. «Quello che ci impaurisce di più è il distacco dalla terra ferma - continua la psicoterapeuta - Non a caso la massima sensazione di paura si ha nel momento del decollo, poiché rappresenta il momento per noi di maggior pericolo: non poter fare più nulla».

Al rollio dell'elica, al rombo del motore e alla spinta verso il cielo, l'aviofobico si sente impotente e perde il controllo. «Tutto ci convince che siamo in pericolo - dice Vinciguerra - che ci sta accadendo qualcosa di grave, che stiamo morendo o in certi casi impazzendo. E pensare che tutto questo avviene perché il nostro cervello sta reagendo all'informazione errata che noi gli abbiamo inviato. Lui non può distinguere se siamo realmente in pericolo, ma noi ne siamo convinti e lui reagisce di conseguenza», precisa.

«Se ci osservassimo meglio, anziché razionalizzare tanti piccoli comportamenti di controllo rendendoli normali - prosegue Vinciguerra - ci renderemmo conto che viviamo in uno stato ansioso, e prima di arrivare ad una vera e propria esperienza traumatica di panico potremmo imparare a fronteggiarla seguendo dei corsi specifici di gestione dell'ansia».

Per guarire, quindi, «la prima cosa importante è non cercare di risolvere il problema decidendo che possiamo fare a meno di prendere l'aereo - raccomanda l'esperta - Ogni cosa che evitiamo per paura indebolisce il rapporto di fiducia con noi stessi, portando alla conseguenza che nel tempo le cose che ci fanno paura possono aumentare e il disagio psichico propagarsi a varie situazioni». In concreto, «prima di scegliere il metodo di cura è importante fare una diagnosi appropriata, capire cioè se ci troviamo di fronte a una fobia sviluppata a causa di un trauma o se la problematica è la rappresentazione di un'ansia generalizzata spostata su un oggetto, in questo caso l'aereo».

Nella prima ipotesi, contro il trauma «il metodo di elezione è la nuovissima tecnica dell'Emdr (Eye movement desensitization and reprocessing), per cui possono bastare poche sedute. Nel secondo caso si affronta invece il problema facendo ricorso a varie tecniche psicoterapeutiche, volte a migliorare il rapporto di fiducia con se stessi e la gestione degli



stati d'ansia. Alcune di queste tecniche sono la bioenergetica, la psicologia positiva e la psicoterapia cognitivo-comportamentale», conclude Vinciguerra.



Poesis

l'angolo della poesia e dell'arte

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

Riflessioni di Giovanni Turra Zan

Note teoriche sulla poesia (in "Carte nel Vento", online della Biennale ANTEREM di Poesia e del premio L. Montano, anno V, n.9, marzo 2008)

In "Finders Keepers" ("Chi lo trova se lo tiene", *mia traduzione*) Seamus Heaney ci offre un cocente resoconto di un attacco d'ansia di cui egli fece esperienza quando, per la prima volta, incontrò la poesia di T.S. Eliot. Ciò avvenne negli anni '50, in un tempo in cui Eliot era considerato, dai poeti anglo-americani, la Luce e la Via: un nome sinonimo della stessa poesia moderna. Ad Heaney fu consegnata a scuola una raccolta di poesie di Eliot "come fosse un pacco di cibo", e tuttavia, invece di procurargli un piacere tanto atteso, gli causò qualcosa di più simile ad un attacco di panico. I versi di Eliot viaggiavano ad una lunghezza d'onda così inaudita per Heaney, da sembrargli lo stridio di un pipistrello. I sintomi fisici che Heaney provò (un crescente nodo alla gola, l'irrigidirsi del diaframma, ecc.) non si attenuarono in seguito alle successive letture del testo eliotiano. Al contrario, e per anni, "Eliot mi faceva paura, mi imbarazzava e mi faceva sentire minuscolo; mi faceva venire voglia di invocare la *Madre dei Lettori*, affinché venisse presto e avesse pietà di me, e mi offrisse la pacificazione di un significato parafrasabile e di una struttura ferma e riconoscibile". Stava esagerando? Non credo. Nello stesso momento in cui egli ci invita ad identificarci con la triste condizione dello scolaro, Heaney ci dice anche che l'ansia acuta che sta descrivendo non è la semplice reazione di un giovane studente di letteratura. O non solamente questo. Noi tutti apprendiamo da Eliot, così come da altri autori, che una poesia non può mai portarci completamente oltre la sua lingua, in un luogo limpido e precisamente

a fuoco, come se la sua "oscurità" fosse acqua torbida che una razionale ed intelligente lettura ed interpretazione potesse rendere trasparente e chiara. "Una poesia deve resistere con successo alla razionalità" è l'affermazione schietta, e abbastanza facile da accettare, di Wallace Stevens. Ma ciò che per me è così attraente in Heaney è la franchezza con cui ammette l'ansia causata dal non comprendere. Quando W. Stevens scrive: "Un uomo e una donna/sono uno", lo possiamo capire senza difficoltà. Ma quando scrive: "Un uomo e una donna e un merlo/sono uno", questo può sconcertare il lettore. Ci incamminiamo qui in un sentiero fragile, nell'ansiosa speranza di arrivare presto o tardi ad un principale, inequivocabile significato della poesia che includa il merlo. Ma forse, perdere l'orientamento è una parte fondamentale del processo. Il campo da gioco in cui si pone il titolo della raccolta di prose di Heaney, "Finders Keepers", ha come controparte lo smarrimento, la perdita di qualcosa.

Una dichiarazione, che Heaney fa in un capitolo successivo, riesamina la mia immagine del percorso: "La poesia è più una soglia che un sentiero, qualcosa da cui costantemente ci si allontana e a cui continuamente ci si avvicina, e presso la quale lo scrittore ed il lettore si sottopongono, in modi differenti, all'esperienza di essere allo stesso tempo rilasciati e convocati". Forse è stata l'immagine dello spazio della soglia, così come il tema dell'ansia e della perdita, che mi ha fatto venire voglia di ridare un'occhiata alla storia, raccontata da S. Freud in "Al di là del principio del piacere", del bambino e del gioco del rocchetto. Il bimbo, nel tentativo di far fronte alla sofferenza causata dall'allarmante abilità della madre di scomparire spesso per ore dalla sua vista, inscenava un gioco ripetitivo: tenendo in mano lo spago, scagliava con consumata precisione il rocchetto dietro la spalliera a tendina del suo letto, di modo che l'aggeggio sparisse. Contemporaneamente emetteva un suo caratteristico suono, che Freud aveva intuito avere il significato di "via!". Quindi ritirava il rocchetto dal nascondiglio e salutava la sua riapparizione con un festoso "eccolo!". Questo gioco, così ossessivo, rappresentava la presenza e l'assenza della madre. Così almeno ci racconta Freud. Parte dell'attrazione che ha per me questo racconto, viene dall'identificazione, che mi piace fare, di tale bimbo con la figura del poeta. E' l'idea che il desiderio della presenza e l'effetto dell'assenza sono interdipendenti, si coinvolgono, si implicano e stimolano vicendevolmente ed in modo continuo. Il gioco del "via!" e del "eccolo!" è un gioco giocato dal poeta nel piccolo teatro che è ogni suo verso. Con la *Madre dei Lettori* a tenere la mano del poeta, le parole giocano i loro ruoli familiari con una logica rassicurante e consolatoria: lì c'è uno statico sostantivo, là il verbo attivo, più in là ancora gli spazi e le prospettive aperte dalle preposizioni, ecc.. E soprattutto, da questa parte, c'è la rigida dualità e la separazione dei soggetti e degli oggetti. Nei fatti poi, la necessaria grammatica della frase predispone il mondo ad un ordinamento da cui dipende quotidianamente la nostra salute mentale. Questo, direbbe Yeats, è "il linguaggio della sala da tè". Improvvisamente però, nel flusso rassicurante delle frasi, si creano degli elementi di disturbo. Le



parole vengono organizzate in linee, le linee in versi, la sintassi viene aggirata, con inversioni e iperbati; con epifrasi a formare pattern di materia fonico-musicale. E questo per menzionare solo alcune delle articolazioni possibili, delle "spaccature" che la forma poetica introduce nel linguaggio. La metafora si porta via il senso letterale e la *Madre* è caduta nella botola, fuori dalla vista. Ci ritroviamo così in una zona paurosa, ma vivida, che Yeats descrisse bene come *Phantasmagoria*, dove la nostra consapevolezza della soggettività degli oggetti e dell'oggettività dell'emozione soggettiva diviene eccezionalmente possibile. Ed è proprio qui che iniziamo a discernere il senso, ogni volta rifoggiato e ricreato, della poesia.

RIFLESSIONI SULLA POESIA (a cura di Silvia Lorè - da "Giornata di studi sulla GestaltArt")

La dimensione poetica è supportata dalla funzione simbolico-immaginativa che permette di accedere al piano della stra-ordinarietà.

La poesia, e l'arte in genere, risponde ad un'istanza di aspirazione al simbolico, al sacro, ad una sovrabbondanza di significati che il Logos non può contenere.

Lo spazio poetico è spazio sacro in quanto consente di riconoscere legami tra i fenomeni non visibili all'occhio di colui che è immerso nel quotidiano.

Guardare in trasparenza, nella filigrana della vita, con lo sguardo dell'anima, significa cogliere lo straordinario in cui siamo spesso inconsapevolmente immersi, riconoscere il nostro essere "sacri" in quanto irriducibilmente e naturalmente singolari e insieme partecipi di tutta la realtà fenomenica.

Riconoscersi sacri significa non sentirsi isolati, riallinearsi al Cosmo, attribuire un senso alla nostra esistenza.

Per questo l'arte, e la poesia, è terapeutica, anzi sciamanica, nel suo dissolversi e individuarsi nella Natura, come un bimbo nel grembo della madre.

Poesia sciamanica

*Voler andare oltre,
volere morire nel mio respiro
nei miei movimenti scomposti.
Voler danzare fino a quando sia la danza a danzarmi
Scordarmi di me stessa fino a ritrovarmi come
veramente sono.
Corpo e respiro, terra finalmente saggia
D'essere solo terra.*

*Voler essere solo una formula magica
Solo un suono ripetuto
Come una mania
Come una cura.*

*Non voler nulla
Non essere nulla
Non ricordare nulla*

Una Balena coi baffi

Quando sono nata

sotto quello scoglio
che gli umani chiamano
Gibilterra
volevano subito uccidermi
perchè coi baffi proprio no
non era il caso di vivere.

Sono scappata a sud
con l'idea che forse
a sud le balene coi baffi
vivono libere e felici

ho sognato gatti senza baffi
scivolare in mari biondi di grano
e pantere nere (più simili a me?)
giocare con delfini barbuti
e scontroso
ma era uno spasso correre con loro
su binari di treni sottomarini
incontrati di alghe antichissime

Sono sicura che l'ho vista
davvero!
era accucciata sotto un corallo
immenso e rosso
e fra un corallo e l'altro
spuntava un baffo di rame
lunghissimo

e non voglio più sentir dire
che ci sono specchi nel mare
che non è vero

perchè non sono più sola adesso
no davvero.
Massimo Habib

Il mito dell'amore

Il mito dell'amore vive
si nutre di fantasia
quando t'innamori è tutto bdlo
anche come ti ossessionano i pensieri
nell'attrazione bisogno di unità
echi di mantra nel suono del suo nome.
Un giorno da ragazzi
camminavamo sul lungomare
mi disse "Sanno già di noi,
vieni a casa ti presento ai miei"
mi tocchi il cuore e la libertà
ma solo l'idea mi fa
sentire prigioniero.
Nei valori tradizionali
il senso di una via
primordiali movimenti
interni a un'emozione
amore mio
resisterai a un altro addio.
Il mito dell'amore muore
senza tante cortesie
ti accorgi che è finita
da come cadì nell'insofferenza
ciò che ti unisce
ti dividerà



nei miei ricordi
la Quarta Sinfonia di Brahms.
Franco Battiato

Fatti della vita ***(varia umanità)***



La riconoscete? Ebbene ... E' proprio Rosa nostra! E con il suo sposo. E già in partenza per l'universo atzecco ... Da cui per fortuna sono già tornati sfuggendo rocambolescamente al sacrificio sulla piramide di Cicenitza.



Mamma Laura (Brollo) , la sorellina Asia (che a soli tre anni ha già assistito a numerose lezioni di Gestalt , sessione di Noceto compresa), e papà Luca presentano con gioia alla comunità Cstg la piccola Bianca nata il 21 giugno scorso.

Witz

per sorridere un po'

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

Ecco perchè l'indifferenza uccide:

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