

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

N.3/4 del 10 dicembre 2017 - Autorizzazione del Tribunale di Siena N. 4 del 05/07/2016

In questo numero:

**Condividere
percorsi di crescita**

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

N.3/4 del 10 dicembre 2017

Hanno collaborato a questo volume, che raccoglie il numero 3 e 4 del 2017, i Relatori che hanno partecipato al Convegno CSTG dell'ottobre 2016 "Condividere percorsi di crescita"

Editore:

CSTG Centro Studi di Terapia della Gestalt
Sede legale: Via Montanini, 54 - 53100 Siena
Milano :Via Mercadante, 8 – 20124 Milano
Siena: Via di Grotti-Bagnaia 1216 - 53014 Monteroni d'Arbia www.cstg.it – segreteria@cstg.it - monografia@cstg.it

Direttore scientifico:
Riccardo Zerbetto

*Direttore responsabile
di redazione:*
Paola Dei

Coordinatore Scientifico:
Silvia Ronzani

Comitato scientifico
Rosalba Raffagnino
Donatella De Marinis
Luisella Imparato
Edward Callus
Anna Silvia Persico
Michela Parmeggiani
Ilaria Veronesi
Filippo Petrogalli
Andrea Fianco

*Collaboratori Area della
Psicoterapia*
Anna Fanetti
Andrea Ballati
Giuliana Ratti
Primo Lorenzi
Giorgio Antonelli
Romano Madera
Antonio Ferrara
Paolo Baiocchi Antonio
Iannazzo

Vincenzo D'Ambrosio
Nicola Gianinazzi
Giuseppe De Felice

*Collaboratori Area
delle Scienze umane:*

Sara Bergomi
Giusy Carrera
Gigi Bellavita
Paolo Mottana
Laura Bianchi
Silvia Lorè
Giovanna Puntellini
Elena Manenti
Daniela Santabondio

Comitato editoriale

Silvia Ronzani
Patrizio Sisto
Sonia De Leonardis
Giovanni Montani
Cristina Tregon
Lucilla Occorsio

Progetto grafico:

Carla Gritti Morlacchi

Impaginazione:

Claudio Luigi Gavazzi

Monografie di Gestalt

Indice

I Editoriale

di Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis

15 Introduzione alla Monografia

di Silvia Ronzani

SEZIONE WORKSHOP

21 Dal virtuale al reale:

quando la scrittura entra in azione
di Samanta Artico

25 Impro-terapia. Terapia della Gestalt e Improvvisazione teatrale

di Laura La Carbonara

30 La Terapia delle Gestalt orientata dalla Mindfulness

di Elena Vlacos

36 La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

43 Dafne: un approccio gestaltico al trattamento di alcune malattie dermatologiche esito di un disturbo della funzione di confine-contatto

di Katia Stanzani e Michela Parmeggiani

47 "Oggi manca l'elettricità". Appunti da un'esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

53 Gestalt e sessualità: cosa ha a che fare la gestalt con la sessualità?

di Carla Cerrini

57 Noi ...adolescenti in difficoltà

di Michela Parmeggiani

61 Antico sciamanesimo e moderna psicoterapia

di Tania Re

64 Corpo che abbiamo, corpo che siamo. L'arte di vivere il contatto nella relazione

di Barbara Binelli

68 La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo

di Zaira Di Mauro

Gestalt Monographies

73 Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica

di Riccardo Zerbetto

78 Nel paese dei Mostri Selvaggi

di Iride Memè Susanna

82 Il Focusing e la tentazione di lavorare su di sé

di Giuseppina Carrera

84 Psicologia positiva e Gestalt: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

91 La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt. Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività

di Filippo Petrogalli

SEZIONE TAVOLE ROTONDE

102 Adolescenza e scuola: il lavoro gestaltico/esperienziale con gli adolescenti

Coordinatori: Anna Fanetti e Filippo Petrogalli

Contributo di Anna Fanetti

106 Filosofia e psicoterapia: Limite e confine di contatto

Coordinatori: Silvia Ronzani e Michela Parmeggiani

Contributi di Silvia Ronzani, Michela Parmeggiani

e Jgor Luceri

113 Trauma: Le varie prospettive per riconoscere e trattare le situazioni traumatiche

Coordinatore: Donatella De Marinis

Contributi di Graziella Lucchini, Samanta Artico

e Laura Grimelli

121 Mito e archetipi: "Dove va ciò che sparisce? Va nell'invisibile, che alla fine pullula di presenze"

(R. Calasso "Il cacciatore celeste")

Coordinatori: Riccardo Zerbetto e Sara Bergomi

Contributi di Sara Bergomi, Paolo Mottana

e Gabriella Brusa Zappellini

135 Gestalt archetipiche

di Riccardo Zerbetto

Editoriale

di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Questo numerodoppio della Rivista raccoglie buona parte dei contributi emersi in occasione del *Primo Convegno del CSTG* intitolato *Condividere percorsi di crescita*, a oltre trent'anni dall'avvio delle sue attività formative a Milano. Il tema conduttore è stato "Il contatto Interpersonale nell'era della connettività virtuale", attraverso il quale si è cercato di mettere a confronto il tema del contatto, così centrale nell'approccio gestaltico, con la trasformazione "epocale" dei nostri modelli comunicativi influenzati dai processi di virtualizzazione resa possibile dallo sviluppo e diffusione massiva degli incredibili strumenti elettronici. Il tema, per la sua attualità, è stato anche occasione di un Congresso promosso dal CSTG in collaborazione con l'Università degli studi di Milano-Bicocca, l'Ordine degli Psicologi della Lombardia ed il Comune di Milano di cui si allega di seguito il programma ed i cui atti sono in corso di stampa. Un tema, questo, approfondito anche attraverso la azione-ricerca condotta in questi mesi in tutte le scuole milanesi del Comune attraverso il progetto *No Slot Educa e Forma* e che, partendo da finalità preventive dal gioco d'azzardo, si è allargato a interrogarsi su quali forme di contenimento-razionalizzazione si possono immaginare per l'uso appropriato degli strumenti informatici, in particolare tra i giovani. Su questo stesso tema si è avviata l'apertura dei lavori con una mia relazione su *Riti di passaggio in adolescenza nell'era del virtuale* e sulla quale ho scelto di non ritornare dal momento che il primo numero della Rivista Monografie di Gestalt, presentata in occasione del Convegno in oggetto, è stata incentrata sul tema dei *Riti di passaggio in adolescenza tra ieri e domani*.

Al di là del tema di fondo, il Convegno - come indicava la locandina - ha rappresentato l'avvio di un incontro annuale nel quale dare espressione a iniziative interessanti a livello di applicazione clinica o di ricerca maturate in collegamento alla *Learning Community* del CSTG. Il Convegno ha voluto anche offrire l'occasione per un incontro con Colleghi che hanno condiviso un percorso di crescita professionale e personale che ha lasciato una traccia significativa nella vita di ciascuno.

Alla presentazione del Convegno e degli atti, seguirà una introduzione a cura di Silvia Ronzani che ringrazio a nome di tutti per l'energia creativa investita nella programmazione dei due eventi collegati e che ci auguriamo ci accompagnerà anche nel coordinamento della edizione del 2017 di un analogo incontro che dia spazio a quei contributi che non hanno potuto essere presentati nella edizione precedente. Ringrazio anche Andrea Fianco e Ilaria Veronesi per il loro valido aiuto all'editing degli articoli.

Nell'occasione credo utile richiamare in sintesi alcuni aspetti caratterizzanti la nostra Scuola per come si sono evoluti in questi anni utilizzando, a questo scopo, anche la relazione annuale inviata al Ministero dell'Università e della Ricerca scientifica distinguendo

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

I. L'orientamento epistemologico

Integrazione relativa all'indirizzo scientifico-culturale

Rispetto alla documentazione già allegata, a proposito dell'indirizzo scientifico-culturale, può rilevarsi un approfondimento delle ricerche e delle applicazioni cliniche sui seguenti temi:

- *Integrazione della Gestalt con la Psicologia archetipica.* Il tema del mito (con particolare a quello greco) con integrazioni del concetto di Gestalt (intesa come fattore significativo di un insieme di elementi in possibile connessione reciproca) con quella di archetipo (in senso junghiano-hillmaniano) e di complesso (in senso freudiano) è stata approfondita attraverso una serie di iniziative congressuali, conferenze e pubblicazioni a cui si rimanda. I collegamenti tra Gestalt terapia, mitologia e approccio junghiano-hillmaniano sono stati approfonditi attraverso una pluralità di traiettorie di ricerca che sono confluite in conferenze, seminari e nelle pubblicazioni di articoli, specie a firma di R. Zerbetto, tra cui: *L'abdacidi o delle vicissitudini tra potere e affetti nella dinastia di Edipo*, *Quando il daimon si scinde in angelo o demone*, *Per una psicomitopoiesi*, *Sul complesso di Oreste e l'archetipo del matricidio*, tutti pubblicati sul Giornale storico del Centro Studi di Psicologia e Letteratura fondata da Aldo Carotenuto. Sul tema di "Il complesso di Oreste e il conflitto tra dei" si è tenuta una Giornata di studi presso l'Istituto Nazionale di Dramma Antico (INDA) che ha anche sponsorizzato l'evento. R. Zerbetto ha partecipato alla presentazione del testo "Il lamento dei morti" di J. Hillman e S. Samdasani in occasione della manifestazione culturale "Milano Bookcity" nel novembre 2014.

È anche stata pubblicata la monografia su *Arianna nel mito e nella clinica* curata da R. Zerbetto e P. Lorenzi che sono anche curatori della Collana su "Mito e Psiche" della casa editrice Alpes.

- Sul tema del *sogno*, del pari, il CSTG ha sviluppato una metodologia molto definita di ricerca ed applicazione clinica che viene definita del "Tripode delfico" echeggiando, con questo termine, la tridimensionalità del tempo che viene preso elettivamente in esame. Vengono integrate, in altri termini, le dimensioni freudiana con l'attenzione al "passato" e alla storia anche remota dell'individuo, come al "presente" rispecchiando il richiamo di Perls a questa dimensione dell'esser-ci, come infine al "futuro" nella prospettiva entelechiale sottolineata da Jung. Si è tenuto a fine luglio l'annuale seminario su "Sogno e archetipi con la partecipazione di Riccardo Zerbetto e di Giorgio Antonelli con la possibilità di confrontare il modello freudiano con quello junghiano e gestaltico nell'approccio al sogno. Su questo ambito di collaborazione, è stato pubblicato, a cura di Giorgio Antonelli e Angela Peduto, il volume *Il sogno, crocevia di mondi* per Alpes edizioni nel quale compare un capitolo sull'approccio gestaltico a cura di Riccardo Zerbetto. Sul confronto tra approccio gestaltico e junghiano nel lavoro sul sogno R. Zerbetto ha già pubblicato in precedenza *Perls e Jung*, sul Giornale

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura n. 12, aprile 2011.

Proseguono, ora alla sesta edizione, i seminari su “Sogno e archetipi” condotti da R. Zerbetto e G. Antonelli e, quest’anno, con la partecipazione di Primo Lorenzi

- *Eros, agape e philia*. Approfondimento sulle componenti teorico-epistemologiche collegate al tema della “libido” in Sigmund Freud con elaborazioni successive di carattere gestaltico sul tema dell’*“excitement”* identificato nel sottotitolo del Gestalt Therapy di Perls, Goodman e Hefferline. Tali collegamenti si arricchiscono di apporti collegati ai testi platonici sui dialoghi sull’*Eros* e alle altre componenti della dialettica amorosa, come *agape* e *philia*. Sul tema sono state avviate le Conferenze mensili “Dialoghi sull’amore” con la partecipazione di Umberto Galimberti, Paolo Mottana, Riccardo Zerbetto, Romano Madera e che hanno previsto una alternanza di relatori su temi di carattere psicologico, filosofico e letterario. Un ambito dedicato di approfondimento viene fatto su questo tema all’interno del percorso formativo che affianca questo tema a quello più noto in ambito gestaltico relativo al modello “digestivo” implicito in “Io, la fame e l’aggressività” dello stesso Perls. In tale prospettiva i due ambiti vengono riportati ai due istinti fondamentali dei viventi: quello di conservazione dell’individuo e della specie. Un approfondimento del tema è stato presentato da R. Zerbetto con la relazione su *Eros e pathos: perché così inscindibili?* presentato a 3° Convegno della S.I.P.G. Palermo, dicembre 2011 su: *Il Dolore e la Bellezza dalla Psicopatologia all’Estetica del Contatto* a cura di G. Francesetti ed attualmente in corso di pubblicazione. Su *Eros, Agape e Philia* è stato tenuto un seminario di approfondimento nel giugno 2016.

- *Gestalt e Bodywork*. Lavoro sul corpo con integrazioni derivanti dalla Psicoterapia Organismica, dalla Bioenergetica e dalla Caratteroanalisi reichiana. Sul tema è stato avviato un master di specializzazione. Approfondimento del lavoro sui “processi primari” in collegamento con la tradizione collegata alla Da-sein analisi e alla componente fenomenologico-esistenziale nella prospettiva del filosofo Van Dusen. Riccardo Zerbetto ha dato un contributo al Convegno su “Soffocare” tenutosi all’Università Bicocca di Milano promosso da Luciano Marchino dell’Istituto di studi reichiani.

- *Drammatizzazione gestaltica e drammaterapia* con particolare riferimento all’uso del testo collegato alla tragedia attica come elemento di evocazione di significato e di vissuto grazie al fenomeno della identificazione proiettiva con il mitema, come rivisitazione in chiave psicologica moderna del fenomeno della mimesi (con riferimento alla poetica di Aristotele)

- *Affective Neurosciences*. A sostegno delle origini affettive ed immaginative della vita mentale ed il collegamento con la epistemologia gestaltica depongono

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

alcune ricerche recenti sviluppate da Jaak Panksepp, neuroscienziato fondatore delle *Affective Neuroscience* e autore di *Archeologia della mente* (2012). In un suo capitolo scritto insieme al collega Antonio Alcaro, su “*Le radici affettive ed immaginative del Sé*”. “*Un’indagine neuroetologica sulle origini della soggettività*” vengono presentati tre diversi livelli del Sé, dotati di differenti substrati neuroanatomici: il Sé affettivo, il Sé immaginativo ed il Sé individuale. La comprensione del livello affettivo e di quello immaginativo è fondamentale per giungere al livello individuale, che è invece oggi generalmente considerato senza dare la dovuta rilevanza ai primi due. Il Sé individuale, infatti, si colloca quasi interamente nella dimensione dello sviluppo personale, mentre i primi due hanno un’origine prevalentemente istintuale, transpersonale ed archetipica sulla quale si sono mosse anche le ricerche di C.G. Jung. I cosiddetti “*Sistemi Emozionali di base*”, che sono alla base della *proto-coscienza affettiva*, funzionano come i dispositivi innati che gli etologi descrivono primari per le risposte somatiche e viscerali che costituiscono il repertorio stereotipato caratteristico di ciascuna emozione. Allo stato attuale, per Panksepp, viene riconosciuta l’esistenza di sette Sistemi Emozionali: il Desiderio/ /Ricerca, la Rabbia, la Paura, il Panico/Angoscia da Separazione, l’Amore/Accudimento, la Bramosia Sessuale ed infine la Gioia/Gioco. In tale direzione è stata avviata la sperimentazione dell’*Affective Neuroscience’s Personality Scales* (ANPS), uno strumento in grado di valutare la personalità emozionale (Davis e Panksepp, 2011), a partire dai sette circuiti emozionali di base individuati nel cervello dell’uomo e degli altri mammiferi (Panksepp e Biven, 2012; tr. it. 2014). Nell’ambito di un progetto di ricerca si intende utilizzare l’ANPS su un’ampia gamma di soggetti/pazienti con l’obiettivo di monitorare i processi di cambiamento nel corso di interventi di psicoterapia.

2. Sviluppi nell’area clinica

- *il trattamento del gioco d’azzardo patologico*. In tale prospettiva è stato avviato, grazie ad un finanziamento della Regione Toscana, il progetto “Orthos”, un programma di recupero per giocatori problematici in ambito residenziale breve sotto la direzione scientifica del dr. Zerbetto e con il coinvolgimento di ex-allievi della Scuola. Il progetto è giunto al suo decimo anno di sperimentazione con l’avvenuto trattamento di 375 utenti. Il programma di ricerca viene coordinato dal prof. Vincenzo Caretti dell’Università di Palermo ed è stato oggetto di una pubblicazione scientifica sull’*Italian Journal of Addiction* (vedi sezione apposita). Nel novembre del 2016 è stata ulteriormente rinnovata la convenzione con la regione Toscana per il rifinanziamento del Progetto Orthos (tolto per il 2015) a seguito della valutazione positiva da parte di una Commissione regionale di esperti. Una sintesi del Programma, comparato con altri interventi residenziali brevi, compare sul capitolo *Gli interventi in ambito residenziale*

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

per il trattamento di giocatori compulsivi pubblicato sul Manuale sul gioco d'azzardo. Diagnosi, modelli di trattamento, organizzazione dei servizi uscito nell'ottobre 2014 a cura di Graziano Bellio e Mauro Croce per Franco Angeli Ed. Nello stesso Manuale R. Zerbetto ha curato l'introduzione nonché il capitolo su L'approccio umanistico-esistenziale. Un articolo sul tema è in stampa sulla Rivista "Personalità dipendenze" Ed. Mucchi.

- Sul tema *Dipendenza: quella affettiva e tutte le altre* si è tenuto un Convegno con il patrocinio dell'Università "La Bicocca" di Milano a fine 2014. È tutt'ora in corso la stesura del Manuale sulla Dipendenza affettiva a cura di R. Zerbetto che raccoglie i contributi di Autori che hanno partecipato al Convegno tra cui Riccardo Bettiga, Fabio Madeddu, Riccardo Zerbetto, Giuseppe Craparo, Massimo Clerici, Umberto Nizzoli, Primo Lorenzi, Gherardo Amadei, Vincenzo D'Ambrosio, Donatella De Marinis, Giorgio Antonelli, Cesare Guerreschi, Paolo Antonio Giovannelli. È inoltre in avanzata fase di sperimentazione un test per valutare la dipendenza affettiva (Questionario di autovalutazione sulla dipendenza affettiva - QADA) che è stato anche presentato in occasione del Congresso FISIG di Catania dell'aprile 2017.

- Al tema della ludopatia si sono aggiunti ambiti di interesse "confinante" come le *Internet-addictions* e altre *dipendenze comportamentali* e le *dipendenze affettive* per le quali è stato del pari applicato l'originale metodo *PRIMA (Programma Residenziale Intensivo Mirato per Area)* e per le quali si rimanda a quanto già riportato.

- Si è data continuità, attraverso iniziative di sensibilizzazione-formazione nelle scuole al Progetto europeo *European Network of Trainers for Nonviolence and Resilience of Young people. E.N.T.R.Y.* del *Grundtvig Learning Partnership 2012-2014* coordinato dal CSTG a partire dall'agosto 2012. Il programma, finanziato con i fondi europei nel biennio luglio 2012 - luglio 2014, ha previsto il coinvolgimento di dieci Partners europei con la finalità di promuovere un confronto di competenze teoriche ed applicative nel campo della prevenzione della violenza tra i giovani nonché della resilienza agli elementi di disagio che la attuale società evidenzia a seguito del tumultuoso processo di integrazione multiculturale. Su tale argomento sono state tenuti corsi per insegnanti e per alunni di scuole di diverso ordine e grado applicando la metodologia sulla Comunicazione non violenta e sulla Risoluzione dei conflitti in una prospettiva gestaltica

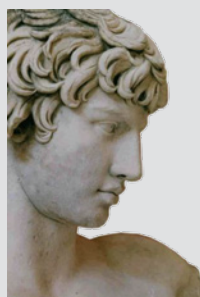
- in tema di educazione, si è svolta il 17 ottobre 2015 la Giornata di studi di *La funzione paterna nella società, nella scuola, nella famiglia e nelle relazioni di aiuto* presso il Liceo statale Tito Livio di Milano dove sono proseguite attività promosse da psicoterapeuti del CSTG con allievi, genitori ed insegnanti dello stesso Istituto.

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto



*"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"*

Fritz Perls



Convegno del CSTG 2016

Condividere percorsi di crescita

19 e 20 novembre 2016

Liceo Statale Tito Livio

Via Circo 4 - Milano

Il Convegno rappresenta l'avvio di un incontro annuale nel quale dare espressione a iniziative interessanti a livello di applicazione clinica o di ricerca maturate in collegamento alla *Learning Community* del CSTG. Il Convegno vuole anche rappresentare l'occasione per un incontro con Colleghi che hanno condiviso un percorso di crescita professionale e personale che ha lasciato una traccia significativa nella vita di ciascuno.

In apertura, verrà proposta la tematica che è oggetto del primo numero della Rivista informatica della Scuola, *Monografie di Gestalt*, e che affronterà il tema dei **RITI DI PASSAGGIO IN ADOLESCENZA NELL'ERA DIGITALE**.

Saranno anche presentati: il lavoro innovativo avviato presso il liceo Tito Livio, a cura del Gruppo di lavoro-ricerca Scuola, Prevenzione e Salute, e l'azione-ricerca condotta in questi mesi in scuole milanesi attraverso il progetto **MILANO-NO SLOT EDUCA E FORMA** che, partendo da finalità preventive dal gioco d'azzardo, si è allargato a interrogarsi su quali forme di contenimento-razionalizzazione poter suggerire nell'uso di strumenti informatici in particolare ai giovani.... e a noi genitori!

La struttura dell'incontro prevede:

- **sabato 19 novembre:**
 - dalle 9.30 alle 11.00 relazioni in plenaria con contributi di Riccardo Zerbetto, Michela Parmeggiani e Filippo Petrogalli. Coordina Donatella De Marinis
 - dalle 11.30 alle 13.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 14.30 alle 18.00 tavole rotonde e workshop
 - dalle 18.00 alle 19.00 Commissione Rivista e Commissione Ricerca
 - Dalle 19.00 a ... rinfresco e serata musica e poesia
- **domenica 20 novembre:**
 - dalle 9.30 alle 11.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 11.30 alle 13.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 14.30 alle 16.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 16.30 alle 18.00 Conclusioni lavori

I dettagli del programma in allegato

Per iscriversi al Convegno mandare una mail a convegnoannuale@gmail.it indicando le proprie preferenze di partecipazione. Il costo per le due giornate è di 40 euro

CSTG – Centro Studi di Terapia della Gestalt ed Esperienziale
www.cstg.it

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

• Il CSTG, attraverso la partecipazione di R. Zerbetto, Sonja De Leonardis e Daniela Santabondio per conto del CSTG, ha preso parte attivamente agli incontri per la definizione del documento: *Le competenze dello psicoterapeuta della Gestalt* che è stato approvato in occasione di un Expert Meeting tenutosi a Roma il 23 marzo 2017 a seguito di un fecondo confronto all'interno della Commissione FIAP-CNSP coordinato da Gianni Francesetti. Il documento è stato anche oggetto della pubblicazione del secondo numero della Rivista Monografie in Gestalt che raccoglie anche la traduzione del documento elaborato all'interno della *European Association of Psychotherapy (EAP)* su: *The Professional Competencies of a European Psychotherapist*.

Si riportano di seguito le Attività di Ricerca, Convegni, Seminari, etc. svoltisi tra il 2015 e il 2016.

Attività svoltesi nel 2015:

Programmazione neurolinguistica & Coaching.

Vicens Olivés, co-direttore dell'Istituto di Gestalt di Barcellona,
4 - 14 e 15 febbraio

Canto Trasformatore - Rosa Medina - 14 e 15 febbraio

La Psicologia dopo il Libro Rosso di C. G. Jung.

Riccardo Zerbetto e Romano Madera, Università Milano-Bicocca - 27 marzo

Eros e Pathos tra sogno e poesia 2-4 aprile

Convegno della FISIG, Torino dal 16 al 19 Aprile 2015, Sermig - Arsenale con relazione in sessione plenaria di Riccardo Zerbetto e presentazione del workshop su *Innovazioni sull'uso del monodramma applicato alla terapia della coppia in Terapia della Gestalt* di Rosalba Raffagnino e Riccardo Zerbetto

Elementi di Psicologia Dinamica e Archetipica con riferimento a: Transfert e Sogno. Giorgio Antonelli - 11 aprile

Relazioni Intime e dipendenze affettive.

ciclo di seminari tenuti da Riccardo Zerbetto e Daniela Santabondio -
9 e 20 aprile, 11 e 28 maggio, 18 giugno, 6 e 20 luglio

Innovazioni del DSM-5.

Paolo Migone e Riccardo Zerbetto, Milano - 26 aprile

Ciclo di Laboratori su Sogno.

Riccardo Zerbetto - 27 aprile- 25 maggio - 22 giugno - 6 luglio

Sciogliere nodi per guardare avanti: Lavoro Gestaltico sulle figure genitoriali,
Riccardo Zerbetto, 7-10 maggio

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Self Process Seminario teorico-esperienziale intensivo sulla “Teoria del sé” e le sue (dis)funzioni nell’ottica gestaltica. Riccardo Zerbetto, 14-17 maggio

Psicoterapia della Gestalt e Improvvisazione teatrale.

Laura La Carbonara - 26 maggio

Giornata di Studi su “Medea e il figlicidio. Dal Mito alla Clinica”

Riccardo Zerbetto, Primo Lorenzi, Giorgio Antonelli, Daniela Fausti e altri, Siracusa - 5 giugno

Feeding the soul city. Riccardo Zerbetto e altri, Lago d’Orta - 15-17 giugno

Food&Soul - Conferenza. Riccardo Zerbetto, Milano - 17 giugno

L’Arte del Con-tatto nelle sue diverse forme.

Riccardo Zerbetto e Rosalba Raffagnino - 26-28 giugno

Laboratorio su sogno, Mito e Grandi Archetipi

con Riccardo Zerbetto, Giorgio Antonelli, Siena - 23-26 luglio

XV Periegesi dove nascono gli Dèi

Riccardo Zerbetto ed altri 1-11 settembre

Workshop Teorico-Esperienziale di introduzione all’Enneagramma.

Condotta da Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis - 10 e 11 ottobre

Giornata sulla Ricerca e Presentazione del documento su

“le competenze dello Psicoterapeuta Gestaltico” - 16 ottobre

La funzione paterna nella società, nella scuola, nella famiglia e nelle relazioni di aiuto.

Conferenza di apertura di R. Zerbetto e svolgimento di gruppi di lavoro,

Liceo statale Tito Livio, Milano - 17 ottobre

XIII giornata annuale sulla Ricerca, Milano - 18 ottobre

Fare festa con i maschi, Michela Parmeggiani e Riccardo Zerbetto 27 novembre

Attività svoltesi nel 2016

“Aggressività e prevenzione dellaviolenza. Il Contributo della Gestalt”,

Filippo Petrogalli, 19 febbraio

“L’eredità di Fritz Perls e la Gestalt DELLA West Coast”

Antonio Ferrara e Riccardo Zerbetto, Milano - 11 marzo

Workshop “Teatro Trasformatore”, Antonio Ferrara, Milano, 12-13 marzo;

Partecipazione all’evento *Milano Educa* del 18-20 marzo,

promosso dal Comune di Milano-Assessorato alla Istruzione pubblica

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Seminario su “*La Teoria della Gestalt Terapia*”

presso il centro Studi di Psicosomatica di Roma il 20 marzo

Partecipazione all’Expert Meeting su “Le competenze specifiche in Psicoterapia”

a Roma il 7 aprile nell’ambito del Progetto FIAP-EAP sulle Competenze dello psicoterapeuta, il 7 aprile a Roma

“Crisi del Contemporaneo. Il contatto Interculturale in una Prospettiva Gestaltica”,

Luisella Imparato, Filippo Petrogalli, 8 aprile

“Il Perdono che guarisce. Curare le nostre ferite interiori”,

Germana Erba, Milano - 22 aprile

“Le nostre scelte amorose” Zaira di Mauro e Germana Erba, Milano - 13 maggio

Presentazione del libro *Arianna nel Mito e nella Clinica* di R. Zerbetto e P. Lorenzi

presso la Associazione Philo di Romano Madera il 26 maggio a Milano

Dal ciclo di incontri La gratitudine di esserci - Enrico Catalano, Milano 26 maggio

Giornata di sintesi sulla “*Alleanza educativa scuola-Famiglia in tema di prevenzione*

dal Gioco d’azzardo e utilizzo di strumenti informatici” a conclusione del Progetto

Milano No Slot- Educa e Forma, 31 maggio presso Istituto Setti C. Carraro a Milano

Il Complesso di Elettra e di Edipo: Un doppio asimmetrico: Siracusa, 13 giugno

R. Zerbetto, Primo Lorenzi, Daniela Fausti, Sara Bergomi, Maria Cristina Castellini

Eros, Agape e Philia, condotto da R. Zerbetto dal 23 al 26 giugno

Laboratorio su sogno, Mito e Grandi Archetipi,

con Riccardo Zerbetto, Giorgio Antonelli - 28-31 luglio

Giornata di Studi su La Ricerca in Psicoterapia,

con la presentazione delle ricerche in atto, mese di ottobre

Workshop teorico- esperienziale di introduzione alla Psicologia degli Enneatipi

Condotta da Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis - 27-28 settembre 2014

Partecipazione attiva al Convegno organizzato dalla FIAP, 7

9 ottobre 2016 Ischia su “*Eros e Psyche: il corpo in Psicoterapia* con presentazione di Lectures e workshops

Merita ricordare, in conclusione, *che il MIUR ha autorizzato nel 2015*

la apertura della sede di Siena per lo svolgimento di Corsi di specializzazione nella psicoterapia. I nuovi riferimenti della Scuola sono quindi:

Sede legale: Via Montanini 54 - 53100 Siena (SI) Tel/Fax 057745379

www.cstg.it

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Sede Didattica di Milano: Via Mercadante 8 - 20124 Milano (MI)
Tel. 0229408785 - segreteria@cstg.it

Sede Didattica di Siena: Loc. Noceto, Via Grotti-Bagnaia 1216
53010 Monteroni D'Arbia (SI).

Nella speranza di aver contribuito utilmente alla crescita della Scuola, della cui attività questo numero della Rivista vorrebbe dare testimonianza ho il piacere di firmare questo editoriale unitamente a Donatella De Marinis che dalle origini della sede di Milano è stata partecipe e imprescindibile co-direttore Riccardo Zerbetto e Donatella De Marinis

Seguono i nomi degli attuali didatti e co-didatti del CSTG e l'elenco delle ultime pubblicazioni

Elenco didatti e co-didatti

Riccardo Zerbetto (direttore), Donatella De Marinis (co-direttore)
Andrea Ballati, Edward Callus, Paola Dei, Germana Erba, Anna Fanetti, Andrea Fianco, Ilaria Veronesi, Anna Persico, Michela Parmeggiani, Filippo Petrogalli, Rosalba Raffagnino

Alcune delle pubblicazioni di altri docenti della Scuola nel periodo 2015-16

Antonelli G. (2016), *Archetipi terapeuti. Introduzione mythologica all'ars analytica*, Alpes, Roma

Antonelli G. (2016), *Jung e il Dio medievale*, in Psychofenia, volume XIX, Issue 33

Antonelli G. (2016), *Padre e Prepadre*, in Essere un Padre. Il senso della paternità tra iniziazioni e cambiamenti., Edizioni Tlön

Baiocchi P. (2015) *Gestalt Empowerment. Manuale per una rivoluzione culturale*
Safarà Editore

Baiocchi P. (2016) *Il diario terapeutico* da Le sacre font Istituto Gestalt Trieste
CSTG svoltosi a Milano novembre 2016 (in corso di stampa)

Dei P. (2016) *Arte e antropologia nei percorsi iniziatici. In viaggio con Mozart*
in Monografie di Gestalt N. 1 Rivista

Dei P. (2016) *In viaggio con Mozart. Un'esperienza di ritualità attraverso arte, musica, poesia* in Atti del Convegno CSTG 2016 (in corso di stampa)

Dei P. (2016) *Il Metodo Psycofilm. Corpo e mente nella realtà virtuale*
in Atti del Convegno FISIG 2016

Dei P. (2017) *Le competenze del Terapeuta umanistico-esistenziale fra scienza e coscienza*
in Monografie di Gestalt N. 2 Edizioni CSTG

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

- Dei P.** (2017) *Eusebio e Florestano, Apollo e Dioniso: libertà e dipendenza attraverso la musica di Schumann* Relazione al Convegno CSTG Milano 2017
- Dei P.** (2017) *Il metodo dei pittori in Tavola Rotonda su: La cura dell'anima fra arte e scienza coordinata da Zaira di Mauro* Convegno CSTG 2017
- Gonnelli C., Raffagnino R. & Puddu L.** (2016). The Emotional Regulation in Nursing Work: An Integrative Literature Review and Some Proposals for its Implementation in Educational Programs in *IOSR Journal of Nursing and Health Science* 5 (6), 43-49 www.iosrjournals.org IF
- Gonnelli C., Raffagnino R., Puddu L.** (2016). The nurse manager training for an efficient leadership. *Proceedings of INTED2016 Conference 7th-9th March 2016*, Valencia, Spain, pp. 0543-0551. ISBN: 978-84-608-5617-7
- Parmeggiani M.** (2016) *La trasgressione come rito di passaggio* in Monografie di Gestalt N. 1
- Petrogalli F., Fianco A.** (2016) *Il circuito di Gestalt: un rito esperienziale a scuola* in Monografie di Gestalt ottobre 2016
- Puddu L. e Raffagnino R.** (2016). La valutazione della comunicazione e della conflittualità nella separazione tra i genitori. In Gulotta G. (a cura di). *La scienza psicosociale nell'affidamento dei figli. Il protocollo di Milano*. pp. 161- 181. Milano: Giuffrè Editore. ISBN: 978-88-14-21231-4
- Puddu L. e Raffagnino R.** Assessment and psycho-forensic intervention in custody cases: critical considerations and proposal for a good parenting. *Proceeding International Psychological Applications Conference and Trends (In PACT, 2016)*. Carla Pracana (Edited).
- Puddu L., Raffagnino R., Matera C., Nerini, A., Stefanile, C.** (2016) Per una misura dell'accettazione della violenza in *Atti del XIV Congresso Nazionale della Sezione di Psicologia Sociale della Associazione Italiana di Psicologia*. Napoli: 22-24 settembre 2016 quadrimestrale di Psicoterapia e Scienze Umane Direzione Scientifica R. Zerbetto Direzione Responsabile di Redazione
- Raffagnino R. e Zerbetto R.** (2016). Extending the Empty-Chair Technique to the couple therapy. *International Journal of Psychotherapy*. 20 (2), pp. ISSN 1356-9082. IF
- Raffagnino R., Puddu L.** *Il coraggio di dipendere - Processi regolatori e dipendenza salutare nella relazione di coppia* in Manuale sulle Dipendenze affettive di Zebrette, R. (a cura di) Franco Angeli Redazione P. Dei Edizioni CSTG Rivista quadrimestrale di Psicoterapia e Scienze Umane Direzione Scientifica R. Zerbetto Direzione Responsabile di

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

- Tani F., Pascuzzi D., Raffiagnino R.** (in press). The effects of parenting style on emotion regulation abilities in adulthood in *Journal of Adult Development*, IF 0.69. www.springer.com/psychology/psychology+general/journal/10804
- Zerbetto R.**, (2015), *Gli interventi in ambito residenziale per il trattamento di giocatori compulsivi*, ibid.
- Zerbetto, R.** (2014), *Il lavoro sul sogno nell'approccio della terapia della Gestalt* in *Il sogno, crocevia di mondi*, a cura di Angela Peduto e Giorgio Antonelli, Alpes editore.
- Zerbetto, R.** (2015), *Introduzione al Manuale sul gioco d'azzardo. Diagnosi, modelli di trattamento, organizzazione dei servizi* a cura di Graziano Bellio e Mauro Croce, FrancoAngeli Ed.
- Zerbetto, R.** (2015), *L'approccio umanistico-esistenziale, Manuale sul gioco d'azzardo. Diagnosi, modelli di trattamento, organizzazione dei servizi.* A cura di Graziano Bellio e Mauro Croce, FrancoAngeli Ed.
- Zerbetto, R.** (2015), *El espíritu dionisiaco en el trabajo de Claudio Naranjo* presentato in occasione del Convegno su: *Dimensiones de la unica busqueda*, Madrid, dicembre de 2013 Ediciones La Llave
- Zerbetto, R.** (2015), *Eros e Pathos tra sogno e poesia*, Pubblicato sull'inserito "Poesia" della Newsletter del CSTG n. 107 dell'agosto 2015
- Zerbetto, R.** (2015), *Il lavoro sul sogno nell'approccio della terapia della Gestalt* in *Il sogno, crocevia di mondi*, a cura di Angela Peduto e Giorgio Antonelli, Alpes editore.
- Zerbetto, R.** (2015), *La lettera di Fritz e Marty: un caso di transfert erotizzato* in *Quaderni di Gestalt*, Edizioni FrancoAngeli Ed.
- Zerbetto, R.** (2015), *Note sul transfert in S. Ferenczi e in F. S. Perls* in *Revista della Asociación Española de Terapia Gestalt*, ottobre
- Zerbetto, R.** (2015), Prefazione a *Gli amori snodati: guida alle relazioni non convenzionali* di Chiara Fusi, edizioni Odoya
- Zerbetto, R.** (2015), *Sono figlio/a della Madre terra (Gea) e del Cielo stallato (Uranos). La costellazione edipica. Squilibrio della funzione materna e paterna nel determinismo del carattere orale e della dipendenza su Padri, storia di una metamorfosi.* Atti del convegno AIGA 2014, Borla Ed
- Zerbetto, R.** (2016), *Per un approccio umanistico-esistenziale alle dipendenze* su *La Torre e l'Arca* a cura di Francesco Tornesello. <https://latorreelarca.wordpress.com/2017>
- Zerbetto, R.** (2016), *Riti di passaggio in adolescenza tra passato e futuro* in *Monografie di Gestalt/Gestalt monographies*, Rivista quadrimestrale di psicoterapia e scienze umane, N. 1 ottobre 2016

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Zerbetto, R. e Raffagnino R. (2016), *Extending the 'Empty-Chair' Technique to Couples Therapy*, International Journal of Psychotherapy, 20 (2), pp. ISSN 1356-9082. IF

Elenco delle tesi del biennio 2015- 2016

- Battistella Carlo** *Psicoterapia di gruppo in un Day Hospital Psichiatrico: riflessioni teoriche ed esperienza.* Relatrice Dott.ssa Ilaria Veronesi
- Cighetti Jennifer** *Disabilità mentale e interventi educativi in un'ottica gestaltica. Un punto di vista impopolare, tra paradossi e contraddizioni.* Relatrice Dott.ssa Michela Parmeggiani
- Saccà Giorgia** *Anoressia Nervosa e Disturbi del Comportamento Alimentare. Trattamenti a confronto.* Relatore Dott. Riccardo Zerbetto.
- Moresi Francesca** *Psicoterapia della Gestalt e Teoria dell'Attaccamento.* Relatrice Dott.ssa Donatella de Marinis.
- La Carbonara Laura** *L'arte del qui ed ora - Psicoterapia della Gestalt ed improvvisazione teatrale.* Relatrice Dott.ssa Michela Parmeggiani
- Mussa Jacob Giuliana** *La Relazione d'aiuto a donne ferite dalla violenza: Competenze femminile e Terapia della Gestalt.* Relatrice Dott.ssa Donatella de Marinis
- Piazzalunga Patrizia** *La chiusura della terapia.* Relatrice Dott.ssa Ilaria Corti
- Galli Chiara** *Il lutto nell'infanzia.* Relatrice Dott.ssa Ilaria Corti
- Racaniello Giovanni** *La meditazione nei gruppi.* Relatore Dott. Riccardo Zerbetto
- Verzeletti Viviana** *Elaborazione del lutto per la perdita del lavoro.* Relatrice Dott.ssa Donatella de Marinis
- Mangano Daniela** *La concezione gestaltica della salute e della malattia. Il contributo di Adriana Schnake.* Relatrice Dott.ssa Elisabetta Muraca.
- Polverigiani Silvia** *La via immaginale e la personalizzazione: una ricerca etnografica sul piccolo popolo. Psicologia archetipica e psicoterapia della gestalt.* Relatrice Dott.ssa Sara Bergomi.
- Russo Giuseppe** *Strutturazione del carattere e sessualità.* Relatrice Dott.ssa Michela Parmeggiani.
- Motta Davide** *La solitudine, condizione di vita e risorsa evolutiva in prospettiva gestaltica.* Relatrice Dott.ssa Michela Parmeggiani.
- Esposito Gabriella** *Stalking. Un caso clinico di autoriflessione del terapeuta. Aspetti transferali e controtransferali.* Relatrice Dott.ssa Michela Parmeggiani.
- Bellavita Luigi** *Cinema e counseling, ovvero il film come cliente.* Relatrice Dott.ssa Sara Bergomi.
- Lucilla Occorsio** *Una revisione critica sulle possibilità d'intervento nel campo delle "emotional- sex addictions".* Relatore Dott. Riccardo Zerbetto.

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Elisa Scala *La gemellarità in Gestalt. Nec sine te nec tecum vivere possum...*

Relatore: Riccardo Zerbetto

Patrizio Sisto *Splash. La psicoterapia della Gestalt e l'HAIKU. L'haiku come pratica estetica, conoscitiva e trasformativa integrata nell'approccio gestaltico*

Relatore Riccardo Zerbetto

Enrico Catalano *La gratitudine di esserci. La naturale connessione tra gratitudine e presenza* Relatore: Riccardo Zerbetto**Samanta Artico** *Esperienza di vita. Una traccia scritta*

Relatore: Donatella De Marinis

Gabriella Giunco *Lasciar andare e lasciarsi andare alla vita: tra occidente e oriente, una procedura in 7 PASSI* Relatore: Anna Silvia Persico**Luana Giannini** *Il cammino dalla Gestalt alla consapevolezza nella tradizione del monaco buddhista THICH NHAT HANH* Relatore: Riccardo Zerbetto**Zaira Di Mauro** *L'incanto del mondo* Relatore: Riccardo Zerbetto**Assunta Linarello** *Il lutto nell'abbandono amoroso, un'esperienza personale* Relatore: Riccardo Zerbetto**Elena Santoro** *Dall'apprensione all'apprendimento* Relatore: Valter Mader**Maria Eugenia Occhiuto** *Io, mia figlia e mia madre piuttosto che mia figlia, mia madre ed io* Relatore: Rosa Medina**Isabella Spagnolo** *Leadership in cammino di consapevolezza*

Relatore: Riccardo Zerbetto

Note sugli autori**Donatella De Marinis**

Psicologo e Psicoterapeuta in Terapia della Gestalt e Trainer in PNL. Ha conseguito inoltre una formazione in ipnosi Eriksoniana e nella Psicologia degli Enneatipi di C. Naranjo. Didatta e supervisore FISIG e Co-direttore del Centro Studi Terapia della Gestalt (Milano e Siena). Co-direttore dello Studio Associato Metafora.

Riccardo Zerbetto

Neuropsichiatra, psicoterapeuta didatta FISIG e Direttore del Centro Studi Terapia della Gestalt (Milano e Siena), già doc. inc. di Psicopatologia Università di Siena e presidente della FISIG e della European Association for Psychotherapy (EAP). Socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia e di Alea, associazione per lo studio del gioco d'azzardo.

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Introduzione alla presente Monografia N°3

di Silvia Ronzani

Questo numero delle Monografie è interamente dedicato alla pubblicazione degli atti del convegno del Centro Studi Terapia della Gestalt “Condividere percorsi di crescita”, svoltosi a Milano nei giorni 19 e 20 novembre 2016.

In realtà, per la complessità degli argomenti, è da considerarsi un numero doppio che racchiude i numeri 3 e 4 della rivista.

Quando Riccardo Zerbetto, all'inizio dell'anno, aveva proposto un convegno del CSTG, sembrava più un'aspirazione ideale che una proposta fattibile e concreta.

Frequentando la scuola da oltre quindici anni, a vario titolo e con vari incarichi, conoscevo e conosco la sua ricchezza, che si basa non soltanto sulla capacità di formare, ma soprattutto nel dar vita a un processo di crescita personale che vuole portare all'esplicitazione del proprio talento e del proprio stile personale.

Gli allievi hanno sempre riconosciuto questo grande valore nella scuola, che la distingue da altre seppur valide realtà e ci fa “affezionare”, riconoscendo di aver trovato la propria unicità al di là di limitazioni imposte o autoimposte e di false imitazioni.

Dove e come si era manifestato il talento degli allievi, una volta terminata la scuola? Che cosa avevano realizzato nella loro vita professionale? Perché non farlo dire a loro? Perché non dare uno spazio di condivisione, in cui potersi esprimere?

Nel 2016 cadeva anche il trentennale della scuola e, come tutte le ricorrenze importanti, meritava di essere celebrata. Il convegno era proprio da fare. Abbiamo, quindi, dato avvio alla sua organizzazione.

Come tema principale si è scelto quello dei Riti di passaggio in adolescenza nell'era digitale, a cui si è aggiunto il lavoro innovativo avviato presso il liceo Tito Livio, a cura del Gruppo di lavoro-ricerca Scuola, Prevenzione e Salute, e l'azione-ricerca condotta attraverso il progetto Milano-no slot educa e forma.

Abbiamo avuto la possibilità di aver con noi illustri docenti ed esperti, ma ci siamo anche rivolti ad allievi ed ex-allievi, invitandoli a presentare i loro contributi nelle varie arie di competenza.

Si sono potuti così realizzare 26 workshop e 6 tavole rotonde su temi di vari tipo.

Condividere percorsi di crescita ha rappresentato una preziosa occasione di incontro con tanti ex-allievi e di condivisione di stimoli interessanti emersi nei workshops e nelle tavole rotonde.

In questo numero della rivista abbiamo raccolto molti dei contributi presentati in quell'occasione, per lasciare una traccia delle due intense giornate e della vitalità della Scuola.

Già leggendo il programma del convegno, spicca la pluralità dei temi e delle metodologie utilizzate, che, secondo il nostro approccio, è proprio la manifestazione della specificità di ogni relatore.

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto

Si va dal tema delle tecniche espressive di teatro, artistiche e di narrazione, al lavoro sui sogni, sull'amore e sulla sessualità, dalla Mindfulness e body work allo sciamanesimo e alla psicologia positiva, per citarne alcuni.

Per le tavole rotonde sono stati scelti sei temi che risultano essere di particolare interesse per la Scuola: adolescenza e scuola, trauma, miti e archetipi, meditation e body work, filosofia e psicoterapia, dipendenze affettive e comportamentali.

Nel proporre le tavole rotonde, l'idea di base era di considerarle come strumento per avviare traiettorie di ricerca e di applicazioni cliniche. In alcuni casi si è arrivati a trarre delle conclusioni, ma, per lo più, si è trattato di filoni di ricerca che continuano ad evolvere. La pubblicazione di questi atti può essere uno stimolo ad un ulteriore confronto su questi temi.

Il convegno 2016 ha voluto dare l'avvio a un ritrovo annuale di condivisione di percorsi di crescita, che speriamo diventi una consuetudine. È stato testimone di un'unione intensa tra i partecipanti in un'atmosfera amichevole, che ha poi avuto modo di continuare nella cena di sabato sera all'Ostello Bello. Come in un vero simposio, non sono mancati il cibo, la degustazione di vini, il canto e la recita dei carmi, accompagnati dalla musica del complesso Naga harkestra, laboratorio di musica nato all'interno del Naga-har¹

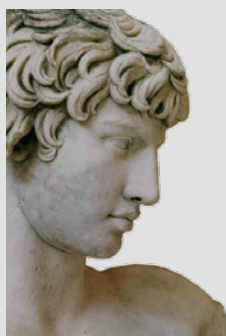
Qui di seguito viene riportato il programma del convegno. Di alcuni argomenti seguiranno approfondimenti specifici. Per le Dipendenze affettive e comportamentali, ad esempio, il tema verrà sviluppato in uno dei prossimi numeri della rivista.

Comitato scientifico-organizzativo: Riccardo Zerbetto, Donatella De Marinis, Michela Parmeggiani, Filippo Petrogalli, Sara Bergomi, Silvia Ronzani, Giovanna Puntellini, Giovanni Montani e Sara Mauri.

I) Centro per rifugiati politici, richiedenti asilo e vittime di tortura e in cui suona il nostro Filippo Petrogalli



*"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"*
Fritz Perls



Convegno del CSTG 2016

Condividere percorsi di crescita

19 e 20 novembre 2016

Liceo Statale Tito Livio

Via Circo 4 - Milano

Il Convegno rappresenta l'avvio di un incontro annuale nel quale dare espressione a iniziative interessanti a livello di applicazione clinica o di ricerca maturate in collegamento alla *Learning Community* del CSTG. Il Convegno vuole anche rappresentare l'occasione per un incontro con Colleghi che hanno condiviso un percorso di crescita professionale e personale che ha lasciato una traccia significativa nella vita di ciascuno.

In apertura, verrà proposta la tematica che è oggetto del primo numero della Rivista informatica della Scuola, *Monografie di Gestalt*, e che affronterà il tema dei **RITI DI PASSAGGIO IN ADOLESCENZA NELL'ERA DIGITALE**.

Saranno anche presentati: il lavoro innovativo avviato presso il liceo Tito Livio, a cura del **Gruppo di lavoro-ricerca Scuola, Prevenzione e Salute**, e l'azione-ricerca condotta in questi mesi in scuole milanesi attraverso il **progetto MILANO-NO SLOT EDUCA E FORMA** che, partendo da finalità preventive dal gioco d'azzardo, si è allargato a interrogarsi su quali forme di contenimento-razionalizzazione poter suggerire nell'uso di strumenti informatici in particolare ai giovani.... e a noi genitori!

La struttura dell'incontro prevede:

- **sabato 19 novembre:**
 - dalle 9.30 alle 11.00 relazioni in plenaria con contributi di *Riccardo Zerbetto, Michela Parmeggiani e Filippo Petrogalli*. Coordina *Donatella De Marinis*
 - dalle 11.30 alle 13.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 14.30 alle 18.00 tavole rotonde e workshop
 - dalle 18.00 alle 19.00 Commissione Rivista e Commissione Ricerca
 - Dalle 19.00 a ... rinfresco e serata musica e poesia
- **domenica 20 novembre:**
 - dalle 9.30 alle 11.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 11.30 alle 13.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 14.30 alle 16.00 tavola rotonda e workshop
 - dalle 16.30 alle 18.00 Conclusioni lavori

I dettagli del programma in allegato

Per iscriversi al Convegno mandare una mail a convegnoannuale@gmail.it indicando le proprie preferenze di partecipazione. Il costo per le due giornate è di 40 euro

CSTG – Centro Studi di Terapia della Gestalt ed Esperienziale
www.cstg.it



"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls

Programma Convegno del CSTG 2016 Condividere percorsi di crescita

Sabato 19 novembre

Conduttori

9.30-11.00 Apertura lavori con relazioni in plenaria di **Riccardo Zerbetto**,
Michela Parmeggiani e **Filippo Petrogalli**.
Chairman: **Donatella De Marinis**

11.30-13.00

Tav. R. *Adolescenza e scuola: il lavoro gestaltico/esperienziale
con gli adolescenti*

workshop *Scrivere: dal virtuale al reale*

workshop *Terapia della Gestalt e Improvvisazione teatrale*

workshop *La Psicoterapia delle Gestalt orientata dalla Mindfulness
(MBGT), un nuovo approccio terapeutico*

workshop *Nel Paese dei Mostri Selvaggi*

Samanta Artico
Laura La Carbonara

Elena Vlacos
Iride Pistacchio

13.00- 14.30 *pausa pranzo*

14.30-16.00

Tav. R. *Psicoterapia e filosofia: Limite e confine di contatto*

workshop *In viaggio con Mozart. Un'esperienza di ritualità attraverso
arte, musica, poesia*

workshop *Biotransenergetica: la via del cuore e dell'anima*

workshop *Lavoro con le donne*

workshop *Gestalt e MTC Medicina Tradizionale Cinese nella relazione d'aiuto*

Paola Dei
Eleonora Prazzoli
Donatella De Marinis
Valter Mader

16.30-18.00

Tav. R. *Trauma: Le varie prospettive per riconoscere e trattare
le situazioni traumatiche*

workshop *Dafne: un approccio gestaltico al trattamento di alcune malattie
dermatologiche esito di un disturbo della funzione di confine-contatto*

workshop *La ritualizzazione dei conflitti in una prospettiva gestaltica*

workshop *"Oggi manca l'elettricità" ...appunti da un'esperienza di
formazione in Congo*

workshop *La sessualità nell'approccio gestaltico*

Katia Stanzani
e Michela Parmeggiani
Filippo Petrogalli

Luisella Imparato
Carla Cerrini

18.00- 19.00 *Commissione Rivista e Commissione Ricerca*

dalle 19.00 *Rinfresco e serata musica e poesia*

Editoriale di Donatella De Marinis e Riccardo Zerbetto



*"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"*
Fritz Perls

Domenica 20 novembre

Conduttori

9.30-11.00

Tav. R. *Miti e archetipi*
workshop *Il Perdono che Cura*
workshop *Amori Snodati per una fluida comunicazione sentimentale nell'amore*
workshop *L'esercizio della respons-ability nei servizi di Tutela Minori*
workshop *Neo-sciamanesimo*

Germana Erba

Chiara Fusi
 Michela Parmeggiani
 Tania Re

11.30-13.00

Tav. R. *Gestalt bodywork & meditation: Contattare il proprio centro*
workshop *Corpo che abbiamo, corpo che siamo. L'arte di vivere il contatto nella relazione*
workshop *La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo*
workshop *Scuola, prevenzione, Salute: Circuito gestaltico: una esperienza di consapevolezza*
workshop *Il lavoro sul sogno nella prospettiva gestaltica - archetipica*

Barbara Binelli
 Zaira Di Mauro

Andrea Fianco
 e Athena Santoro
 Riccardo Zerbetto

13.00- 14.30 pausa pranzo

14.30-16.00

Tav. R. *Dipendenze affettive e comportamentali*
workshop *Violenze di genere. Attivazione di uno sportello in PS*
workshop *Focusing: la tentazione di lavorare su di sé*
workshop *Psicologia positiva e Gestalt: integrazioni e applicazioni*
workshop *La neuro-archeologia del Sé. Radici affettive ed immaginative della vita mentale*

Gabriella Esposto
 Giuseppina Carrera
 Andrea Fianco

Antonio Alcaro

16.30-18.00 Conclusioni lavori



CSTG: discussione tesi durante il congresso.



Dal virtuale al reale: quando la scrittura entra in azione.

di Samanta Artico

Abstract

Questo workshop vuole far sperimentare quel che accade quando ci si lascia andare alla scrittura. Scrivere a mano libera rappresenta la possibilità di far emergere dallo sfondo arti ed emozioni rimaste nell'ombra, nascoste ma non per questo meno importanti. I personaggi degli scritti sono tutte porzioni dell'Io dello scrivente che non si limitano a rappresentare desideri o angosce: quei personaggi rappresentano delle possibilità di interpretare attivamente l'attività vulcanica del nostro apparato psichico, il quale una volta strutturato si alimenta e si mantiene attraverso i processi di identificazione. Nella scrittura è implicito uno sdoppiamento dell'Io una parte passiva e una parte attiva che scrive ed elabora; è una modalità che aiuta a raggiungere quella che Ferrari chiama "distanza psichica" (Ferrari, 1994, p.106) nei confronti dell'esperienza. È come se si guardasse da una finestra che divide il dentro e il fuori, consapevoli che anche quel dentro è un luogo a tratti estraneo e ignoto al suo abitante. L'esplorazione della nostra vita può essere utile per aiutare a ritrovare l'unità del proprio Io, ma anche a permetterci di scoprirne la molteplicità. Nella vita ognuno interpreta diversi ruoli, alle volte piacevoli, altre volte no. Ognuno può essere stato Eroe e Pusillanime, Generoso e Avaro e tante altre persone. Attraverso la scrittura possiamo reintegrare tutte quelle parti che per lungo tempo, per i più disparati motivi, sono rimaste nascoste.

This workshop aims to letting people experience what happens when one gives in to writing. Writing by hand represents the possibility of letting emotions previously lingering in the dark, hidden but nonetheless important, emerge from the background. The characters in the works are all portions of the Id of the writer, though they are not, however, limited to representing desires or distress, but also represent the possibility of actively reading into the volcanic activity in the psychic apparatus, which, once structured, feeds on and preserves itself through the process of identification. In writing, a splitting of the Id is implied, and it becomes part passive and part active, the latter part writing and processing; it is a mean that helps reaching the so called "psychic distance" (Op. cit. Ferrari, 1994) in regards to experience. It is as if one were to look out of a window that divided the inside and the outside, aware that even the "inside" itself is a place sometimes foreign and unknown to its inhabitant as well.

Exploring our life can be useful to help our Id find its concord, but also find out more about its multiplicity. In life, everyone acts out different roles; sometimes they are pleasing, sometimes they are not. Anyone can be a Hero, a Coward, someone Generous and someone Stingy, and many other people. Through writing, we can reinstate all those parts that had remained hidden for the most diverse of reasons

Parole chiave: scrittura a mano libera, elaborazione traumi, scrittura emozionale, scrivere le parti

Keyword: handwriting, trauma processing, emotional writing, writing parts of yourself.

Il workshop per il convegno del CSTG vuole far sperimentare quel che accade quando ci si lascia andare alla scrittura.

Scrivere a mano libera rappresenta la possibilità di far emergere dallo sfondo arti ed emozioni rimaste nell'ombra, nascoste ma non per questo meno importanti.

Vuol dire permettere di rappresentare dei personaggi apparentemente distanti dallo scrivente, ma che ad una lettura successiva possono agevolare un'identificazione ed una integrazione di quelle parti riconosciute come proprie.

Scrivendo si possono appagare desideri, mettere in atto delle difese, elaborare angosce proiettandole sui personaggi per poi riappropriarsene.

I personaggi degli scritti sono tutte porzioni dell'Io dello scrivente che non si limitano però a rappresentare desideri o angosce: quei personaggi rappresentano delle possibilità di interpretare attivamente l'attività del nostro apparato psichico.

Nella scrittura l'Io si divide in una parte passiva e una parte attiva che scrive ed elabora; è una modalità che aiuta a raggiungere quella che Ferrari chiama "distanza psichica" (Op.

Dal virtuale al reale: quando la scrittura entra in azione. di Samanta Artico

cit. Ferrari, 1994, p.106) nei confronti dell'esperienza. È come se si guardasse da una finestra che divide il dentro e il fuori, consapevoli che anche quel dentro è un luogo a tratti estraneo e ignoto al suo abitante; una stanza in affitto condivisa con altri noi stessi non sempre conosciuti ma che, proiettati su un foglio, prendono consistenza e permettono la conoscenza.

L'esplorazione della nostra vita può essere utile per aiutare a ritrovare l'unità del proprio Io, ma anche a permetterci di scoprirne la molteplicità. Nella vita ognuno interpreta diversi ruoli, alle volte piacevoli, altre volte no. Ognuno può essere stato Capitan Coraggio e il Re dei Pavidì, Generoso e Avaro e tante altre persone. Attraverso il viaggio della scrittura, in qualche modo sempre autobiografica, ci si può riappacificare anche con quelle parti che ci hanno fatto vestire abiti scomodi, ma che comunque ci appartenevano. Si possono elaborare i momenti di perdono e i sensi di colpa. La scrittura usata nella stanza di terapia permette di entrare in contatto con tutte le parti che in quel determinato momento sono in conflitto o, per lungo tempo, per i più disparati motivi, sono rimaste nascoste; parti che apparentemente non trovano una sana modalità di confronto e che "giocando" con la scrittura possiamo reintegrare.

Ancor più nell'era digitale la parola orale da sola non sempre risulta sufficiente; si dicono tante parole senza conoscerne il significato, e anche quando ci raccontiamo non prestiamo troppa attenzione a conoscere espressioni che scegliamo per definirci. Usando la scrittura si rende reale qualsiasi vocabolo, il concetto di noi prende corpo e ci permette di osservarci quasi fossimo ad uno specchio, niente più alibi e nessuna negazione. In questo workshop è proposta una visualizzazione guidata che consenta una presa di contatto con alcune parti interne, in figura in quel momento, parti a cui affidare il ruolo di protagonista e antagonista, per poi rielaborarle in uno scritto che attraverso la sua parre sappia renderle reali e concrete.

Essere consapevoli che quei personaggi sono parte di noi e che nella trama del racconto sono stati in grado o meno di arrivare ad un punto di contatto, permette di capire come ci muoviamo nel mondo e come, facendo interagire anche le parti più contrapposte, sia possibile creare un dialogo che possa far arrivare al lieto fine. In ogni storia che si rispetti, per arrivare ad una conclusione sono necessari sia il ruolo di protagonista che quello di antagonista; lo scopo ultimo non è quello di farli diventare amici, ma per la riuscita della trama devono necessariamente allearsi; senza l'uno o l'altro la storia non esisterebbe, esattamente come accade nella nostra storia narrata attraverso la moltitudine di parti di cui parlavamo in precedenza.

Spesso la reazione davanti a ciò che abbiamo scritto permette alle emozioni di manifestarsi e di farsi sentire con una intensità fortissima, e quelle emozioni saranno poi la chiave di accesso per un viaggio alla scoperta di un nuovo romanzo.

Dal virtuale al reale: quando la scrittura entra in azione. di Samanta Artico

Bibliografia

Cortelazzo M., Zolli P. (1983) *Dizionario etimologico della lingua italiana*, Zanichelli, Bologna.

Capello C. (2001) *Il Sé e l'altro nella scrittura. Contributi per una Formazione all'ascolto*, Bollati Boringhieri, Torino.

Capello, D'ambrosio (1993), *Il giardino segreto*, Bollati Boringhieri, Torino.

Demetrio D. (1995) *Raccontarsi, l'autobiografia come cura di sé*, R.Cortina, Milano.

Demetrio D. (2008) *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, R.Cortina, Milano.

Ferrari S. (2012) *Scrittura come riparazione*, Laterza, Roma.

Gallo Barbisio C. (a cura di) (1994) *Il recupero dell'esperienza attraverso la narrazione*, Tirrenia stampatori, Torino.

Hillman J. (1999) *Le storie che curano R.* Cortina, Milano.

Pennebacker J. (2004) *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento.

Perls F. (2011) *L'io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano.

Polster E. (1988) *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma.

Polster E. (1986) *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè, Milano.

Sampognaro G. (2008) *Scrivere l'indicibile*, Franco Angeli, Milano.

Segre C. (1985) *Avviamento all'analisi del testo letterario*, Einaudi, Torino.

Spence Donald P. (1987) *Verità narrativa e verità storica*, Psycho di G. Martinelli & C., Firenze.

Winnicott D.W. (2005) *Gioco e realtà*, Armando editore, Roma.

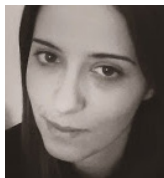
Zerbetto R. (1998) *La Gestalt, terapia della consapevolezza*, Xenia, Pavia.

Note sull'Autore

Psicologa, esercita in ambito privato dove sperimenta percorsi in cui intreccia la psicoterapia con la magia della scrittura per fare emergere la propria essenza. Inoltre conduce gruppi prevalentemente incentrati su lavori corporei.



Sede del CSTG di Milano, via Mercadante 8:
frammenti di vita della scuola.



Impro-terapia. Terapia della Gestalt e Improvvisazione teatrale

di Laura La Carbonara

Abstract

Psicoterapia e teatro sono discipline che hanno molto in comune: rappresentano processi conoscitivi dell'esperienza umana, forme di comunicazione, modi di entrare in relazione, strumenti per favorire il cambiamento. L'improvvisazione teatrale è una forma di teatro in cui gli attori non seguono un copione definito, ma creano personaggi e storie improvvisando nel qui e ora. Fare esperienza delle molteplici possibilità d'essere nel qui e ora, la capacità di adattamento creativo e la spontaneità nel contatto con l'altro sono alcuni dei punti in comune tra Improvvisazione e Terapia della Gestalt.

Psychotherapy and theater are disciplines that have a lot in common: they represent knowledge processes of human experience, forms of communication, ways of relate, tools to help change. Improvisational theater is a form of theater in which actors do not follow a defined script, but create characters and stories improvising in here and now. Doing experience of many possibilities of being here and now, creative adaptation and spontaneity in the contact with each other are some of the common points between Improvisation and Gestalt Therapy.

Parole chiave: Terapia della Gestalt, improvvisazione, impro, teatro, arte, creatività

Keyword: Gestalt Therapy, improvisation, improv theatre, art-creativity

Fritz Perls, padre della psicoterapia della Gestalt, sviluppò da giovanissimo l'interesse per il teatro, che conservò per tutta la vita e che utilizzò nella pratica terapeutica. Egli seguì corsi d'arte drammatica e recitò al Deutsches Theater di Berlino, dove entrò in contatto con Max Reinhardt, il regista che rivoluzionò la cultura teatrale agli inizi del secolo scorso. Perls scrisse di lui: «È il primo genio creativo che io abbia mai conosciuto» (Perls, 1969) e, come terapeuta, fu certamente influenzato dalla sua visione innovatrice.

Reinhardt, allontanandosi dal modello naturalista, mise in rilievo le caratteristiche personali dell'attore piuttosto che seguire gli schemi standardizzati sul come si dovessero rappresentare i personaggi. Propose che l'attore, anziché recitare secondo schemi precostituiti, diventasse lui stesso il personaggio, come persona che mette se stessa nel ruolo, con la sua propria gestualità, il suo sentire e la sua visione del mondo. Il personaggio che emerge vive già nell'attore che lo rappresenta, ne è naturalmente parte. Tecnica e umanità vanno insieme.

Perls apprese da Reinhardt a farsi completamente *apparato recettore*, ad «ascoltare con tutti i mezzi a sua disposizione, orecchi, occhi, naso, bocca aperta, persino con la pelle» (op. cit. Perls, 1969), sviluppando l'attitudine a cogliere ogni moto espressivo del paziente, sfumature tonali, microgestualità, cambiamenti di postura.

Questa sua formazione e la sua partecipazione a significative rappresentazioni teatrali dettero a Perls la possibilità di acquisire delle tecniche e dei contenuti che ha poi mutuato nella pratica terapeutica gestaltica: ne è un esempio la drammatizzazione delle parti del sé attraverso la tecnica del monodramma, che rappresenta una variante dello psicodramma di Moreno; in esso il protagonista gioca i vari ruoli della situazione da lui evocata. Affinché la situazione risulti chiara, lo si invita a cambiare posto (sedia) ogni volta che cambia ruolo. Non è importate raffigurare i personaggi reali della situazione evocata, quanto far emergere

i propri vissuti per dipanare le rappresentazioni interne, soggettive e contraddittorie, mettendo in scena i propri fantasmi.

Tale tecnica è utilizzata anche nel lavoro onirico, poiché in Gestalt tutti i vari elementi del sogno sono dei frammenti della personalità (Ginger, 1990) che vengono messi in scena nel teatro della mente e che il paziente può rappresentare e mettere in azione attraverso il monodramma improvvisato.

Grazie al monodramma il paziente mette in atto un processo creativo dando voce alle parti del sé e lo fa nel presente, nel qui e ora; anche nel lavoro sul sogno la narrazione dei contenuti onirici avviene usando il tempo presente, modalità che favorisce la attualizzazione degli stessi contenuti anche se riferiti a vissuti lontani nel tempo. In realtà non esiste presente in cui non si esprima il passato e nel quale il futuro non sia potenzialmente racchiuso (Zerbetto, 1998).

È sempre nel tempo presente che l'attore/paziente improvvisa e pertanto il *qui e ora* rappresenta il fulcro tanto della terapia della Gestalt, quanto dell'arte dell'improvvisazione teatrale.

L'improvvisazione, intesa come modalità specifica di creazione artistica, è conosciuta soprattutto attraverso l'esperienza della musica jazz, tuttavia essa è presente in diverse altre discipline artistiche: danza, pittura, poesia, teatro, altri tipi di musica ecc.

L'improvvisazione teatrale è una forma di teatro in cui gli attori non seguono un copione definito, ma inventano personaggi e storie improvvisando estemporaneamente. Non c'è copione, né sipario, tutto avviene sulla scena che diviene il foglio bianco su cui scrivere ogni volta una nuova storia, creata e interpretata nello stesso momento.

In sostanza l'attore che improvvisa diventa anche autore dello spettacolo nel suo farsi, si pone infatti davanti all'atto artistico con un atteggiamento particolare: sa che deve necessariamente sviluppare un potenziale creativo che gli permetterà di essere in scena al tempo stesso come attore, autore, regista, scenografo, coreografo di se stesso insieme agli altri attori con cui condivide la scena.

Il fascino indubbio che l'improvvisazione teatrale esercita sull'attore e sullo spettatore deriva proprio dalla contemporaneità tra la nascita dell'evento artistico e il godimento dello stesso, dalla consapevolezza della partecipazione a un evento creativo unico e non ripetibile, basato su codici di lavoro e di linguaggio comuni.

L'arte dell'improvvisazione è antica: arriva dai teatranti greci, dai buffoni medioevali, dai saltimbanchi e dalle maschere della commedia dell'arte. Nel corso del tempo, l'arte teatrale ha subito una progressiva trasformazione attraverso un'azione crescente di controllo sull'evento spettacolare finalizzata a renderlo il più possibile studiato, preparato e codificato. Così, se da una parte l'improvvisazione usciva lentamente dalla scena, dall'altra entrava sempre più da protagonista nella didattica teatrale, tanto che le principali metodologie contemporanee per la formazione dell'attore danno largo spazio alla pratica dell'improvvisazione.

Nella seconda metà del '900 si è sentita tuttavia l'esigenza di rivalutare l'improvvisazione non solo come momento di studio, ma anche come attività specifica ed immediata di rappresentazione. Ciò è stato possibile anche grazie al contributo di Robert Gravel, Yvon Leduc e Keith Johnstone, creatori del *Match di improvvisazione teatrale* e del *Theatresports*, forme spettacolari completamente improvvisate dove niente è definito in anticipo e tutto

viene creato e rappresentato sul momento, nel qui e ora della scena: *«imparammo che le cose inventate sullo spunto del momento potevano essere altrettanto belle o migliori dei testi su cui ci affaticavamo»* (Johnstone, 1981).

In Inghilterra, intorno al 1960, Keith Johnstone, uno dei più noti pionieri dell'improvvisazione teatrale, fondò il gruppo The Theatre Machine, che andò in giro per l'Europa. Egli scrisse:

Presto divenimmo un gruppo molto famoso e il solo gruppo di pura improvvisazione che conoscevo, per il fatto che non preparavamo niente e tutto era come una lezione di teatro jazzata. È strano svegliarsi sapendo che tra dodici ore sarai sul palcoscenico e che non c'è assolutamente niente che puoi fare per assicurarti il successo» (Johnstone, 1981).

L'improvvisazione teatrale ha poche regole, molto semplici e tuttavia fondamentali per costruire una scena: attenzione, ascolto, con collaborazione, accettazione e supportazione creativa delle altrui proposte. Infatti, la regola principale per l'improvvisatore è ben riassunta dall'espressione *“yes and...”*, ovvero *“dire di sì e...”* aggiungere nuovi elementi alla proposta messa in scena dall'altro.

L'improvvisazione valorizza il concetto di *spontaneità*: per improvvisare, quindi, bisogna imparare ad essere spontanei. Sebbene insegnare la spontaneità possa sembrare un controsenso, sia nel teatro, sia nella realtà quotidiana possiamo facilmente osservare che i comportamenti spontanei vengono spesso inibiti in favore di un controllo e di una costruzione artificiale, che in alcune occasioni è funzionale, ma che in altre costituisce una forzatura e una completa adesione a schemi precostituiti.

Johnstone (1981) scrive: *«Io insegno la spontaneità e quindi dico loro (agli allievi) che non devono cercare di controllare il futuro o di “vincere”; e che devono tenere la testa vuota e semplicemente osservare. [...] È questa decisione di non cercare di controllare il futuro che consente agli allievi di essere spontanei»*.

La grande difficoltà che l'individuo incontra nell'uso della spontaneità è la paura del giudizio dell'altro; questo perché fin dall'infanzia si viene educati a seguire regole imposte dalla società e dagli adulti di riferimento, a parlare come e quando lo richiede il contesto sociale in cui si vive e ad inibire determinati comportamenti per il timore di ricevere un giudizio morale e di subire un'eventuale esclusione dal proprio gruppo sociale (famiglia, scuola, lavoro).

L'improvvisazione insegna a liberarsi dai preconcetti e pregiudizi, recuperando la creatività e la spontaneità.

L'improvvisatore sceglie liberamente il proprio personaggio e nell'interazione con l'altro crea la storia, scegliendo nel qui e ora ciascuna delle azioni da compiere, e quindi ciascuna delle direzioni da dare alla storia che sta co-costruendo in scena.

Sia nella terapia della Gestalt che nell'improvvisazione teatrale, quindi, viene privilegiata la libertà di scelta dell'individuo che agisce il proprio particolare *modo di essere nel mondo*, che nel percorso di psicoterapia viene arricchito dalla formulazione di una scelta consapevole e dal concetto di responsabilità.

L'improvvisazione teatrale può diventare una vera e propria palestra per sviluppare la propria capacità creativa e liberarsi dai blocchi che la imprigionano o la limitano, come la paura di sbagliare o di sentirsi inadeguati o giudicati o diversi, ecc. Del resto si tratta degli stessi blocchi che l'individuo sperimenta nella propria vita quotidiana e che spesso sono alla base delle sue difficoltà.

In psicologia, e ancor di più nel campo della psicoterapia gestaltica, la creatività si esprime attraverso intuizioni dinanzi a situazioni nuove o impreviste, e si manifesta come abilità nel trovare soluzioni efficaci rispetto a problemi da risolvere. In Gestalt si definisce appunto *adattamento creativo*.

Qualsiasi psicoterapeuta di formazione gestaltica non avrebbe difficoltà ad individuare i numerosi punti di contatto tra la terapia della Gestalt e l'improvvisazione teatrale. Naturalmente il più significativo è rappresentato dall'essere entrambe centrate sul qui e ora. Pertanto lavorare sulla propria capacità di improvvisare può essere, oltre che divertente, anche estremamente terapeutico.

In conclusione, alla luce dei principi comuni che Gestalt e improvvisazione teatrale condividono, vorrei citare un recente (Ai Yuong) articolo che ha colpito la mia attenzione. Si tratta di *Why Improv Comedy Will Give You the Best Mindset for Life* (trad. "Perché l'improvvisazione teatrale vi fornirà la migliore filosofia di vita"), scritto da Ai Vuong, antropologa, sociologa, scrittrice, viaggiatrice e creativa.

L'articolo spiega in che modo l'improvvisazione può migliorare il nostro stile di vita, a partire dalla spontaneità, invitando la persona a disimparare gran parte di ciò che ha imparato e ad adottare una nuova mentalità basata sui seguenti insegnamenti:

- *Listen* (ascolta): mettiti in ascolto autentico e attivo dell'altro. Non essere centrato su ciò che dovrai dire dopo, perché così facendo perderai qualcosa di veramente importante;
- *Agree, and add something* (Concorda e aggiungi qualcosa): si tratta dell'atteggiamento "yes and" (si veda pag. 33) ovvero contribuisce in modo positivo a creare qualcosa con l'altro, costruisci insieme all'altro;
- *Know that it's there... and then it's gone* (Sappi che è lì... e poi è andato): l'attimo è fuggevole, come recita il titolo di un celebre film, questo momento non è accaduto prima e non accadrà mai più, quindi esso è davvero unico e speciale;
- *And thus, be present* (E così, sii presente): sapere che il momento fugge, induce a quietare tutto ciò che avviene nella mente e semplicemente essere presente. «*There's just time to be*» (C'è solo il tempo di essere);
- *No judgment* (Nessun giudizio): tutto è permesso, tutto può succedere. «*La vita è folle e quando giudichi te stesso o gli altri, costruisci dei muri. Buttali giù e concediti di stare con ciò che accade*»;
- *Support each other* (Sostieni l'altro): non siamo soli a questo mondo. Quando il gruppo ha successo, tu hai successo. Metti da parte l'ego e costruisci insieme agli altri qualcosa di grandioso;
- *Follow the fear* (Segui la paura): sembra la cosa più semplice al mondo, ma al tempo stesso la più spaventosa e difficile. Attraversala!

- *Be yourself* (Sii te stesso): in qualche modo, in questo spazio, questo è il posto più sicuro dove stare. Non c'è giudizio, bensì supporto da parte degli altri. Tutto quello che devi fare è portare te stesso, non personaggi precostituiti, né linee collaudate. Nessuna falsità;
- *Simplify & seek truth* (Semplifica e ricerca la verità): alla fine è tutto nella relazione che hai costruito con l'altro. «*La connessione umana è il fondamento di tutto*».

Bibliografia

Ai Vuong (2013) *Why Improv Comedy Will Give You the Best Mindset for Life*, articolo pubblicato sul sito <http://www.huffingtonpost.com>.

Ginger S., Ginger A. (2004) (ed. or. 1990) *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma.

Johnstone K. (1981) *Impro. Teorie e tecnica dell'improvvisazione. Dall'invenzione scenica a quella drammaturgica*, Dino Audino Editore, Roma.

Perls F., (1991) (ed. or. 1969) *Qui & Ora. Psicoterapia autobiografica*, Sovera, Roma.

Zerbetto R. (1998) *La gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Pavia.

Note sull'autore

Psicologa, psicoterapeuta della Gestalt ed esperta in disturbi specifici dell'apprendimento e difficoltà scolastiche. Svolge la libera professione presso studio privato a Pavia e collabora con enti pubblici e privati. Da alcuni anni pratica l'improvvisazione teatrale con Improteatro e ha unito questa personale passione alla propria attività professionale.



La terapia della Gestalt orientata dalla Mindfulness

di Elena Vlacos

Abstract

All'interno del giovane paradigma della Psicoterapia orientata dalla Mindfulness, al convegno del Centro Studi Terapia della Gestalt (CSTG) del 2016, ho presentato un nuovo approccio psicoterapeutico basato sulla Psicoterapia della Gestalt orientata dalla Mindfulness (MBGT)®. L'integrazione di questo tipo di meditazione all'interno della Gestalt Therapy è stato il frutto di anni di studio di entrambe le pratiche, riconosciuto con il Premio per la Ricerca presso il Convegno FIAP 2016.

Within the young paradigm of mindfulness-oriented psychotherapy, at the conference of the Centro Studi della Terapia della Gestalt (CSTG) in 2016, I presented a new psychotherapeutic approach based on Mindfulness Based Gestalt Therapy (MBGT) ®. Integration of this type of meditation into Gestalt Therapy has been the result of years of study of both practices, recognized with the Award for Research at the FIAP 2016 Conference..

Parole chiave: Meditazione, Gestalt, Consapevolezza, Vipassana, Mindfulness

Keyword: Meditation, Gestalt, Awareness, Vipassana, Mindfulness

La Mindfulness è un'antica meditazione di origine buddista che esiste da migliaia di anni, e favorisce lo sviluppo dell'attitudine universale umana della consapevolezza, definita con la parola *sati* in lingua Pali (lingua indiana ancora oggi usata nella liturgia del Buddhismo Theravāda).

In Occidente questo tipo di meditazione approda alla fine degli anni Settanta con il medico statunitense Jon Kabat-Zinn che, dopo una trentina d'anni di esperienza personale, decide di definire un protocollo terapeutico di otto incontri con cadenza settimanale, al fine di insegnare i diversi esercizi della pratica della meditazione Mindfulness ai pazienti. Questo programma venne chiamato Mindfulness Based Stress Reduction poiché si focalizza sulla riduzione dello stress nei pazienti sofferenti di patologie di diverso tipo, come tumori e dolore cronico, su cui Kabat Zinn studiò scientificamente il livello di stress che la situazione delicata della malattia generava nel paziente. I risultati straordinariamente positivi gli permisero di continuare a diffondere il trattamento e la sperimentazione, che ancora ad oggi segue molto attivamente.

La diffusione della Mindfulness oltre gli Stati Uniti ha richiesto un tempo piuttosto lungo, infatti essa si propagò largamente in continente europeo solo dopo trent'anni dagli studi di Kabat Zinn, sebbene il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh avesse già fondato nel 1982 la comunità di Plum Village in Francia, dove successivamente ha dimorato, insegnando ai suoi fratelli a vivere sui precetti della Mindfulness, come atteggiamento di presenza mentale attraverso la gentilezza amorevole.

Gli studi sugli effetti della meditazione sono continuati nel tempo e verso i primi anni del Duemila la comunità scientifica ha dato vita al Mindfulness Based Cognitive Therapy (di Z. Segal, M. Williams e J. Teasdale) per ridurre l'impatto della depressione nella

vita del paziente e la sua ricaduta. Successivamente nasce il Mindfulness Based Relapse Prevention (op. cit. Bowen, Chawla e Marlatt, 2009), che propone un protocollo specifico per il trattamento della dipendenza, da cui prende vita uno studio specifico per il trattamento delle Dipendenze Affettive (op. cit. Amadei e Vlacos, 2017), pubblicato sul manuale clinico ad esso dedicato.

Attraverso la mia personale esperienza, sia come praticante di meditazione dal 2003 sia come psicoterapeuta ad orientamento gestaltico, ho trovato molti punti in comune tra la meditazione Mindfulness e la Gestalt Therapy. Prima di venire a conoscenza della Mindfulness ho praticato per molti anni diverse forme di meditazione ed autointrospezione, studiando molti libri di storia e filosofia buddista, e dopo la prima formazione in Mindfulness Based Stress Reduction ricevuta grazie al prof. Gherardo Amadei, ho intuito come la Mindfulness possa essere un modo semplice per istruire i neofiti a meditare. Ho insegnato ai miei pazienti i diversi esercizi di Mindfulness per iniziare nuovi percorsi di auto-ascolto sia in gruppo che in seduta individuale, oppure per affiancare o terminare psicoterapie già in atto. L'esperienza clinica, gli studi condotti sulla letteratura scientifica ufficiale, la pratica e la grandissima passione e motivazione personale hanno favorito la nascita del Mindfulness Based Gestalt Therapy (MBGT)®, ovvero la Psicoterapia della Gestalt orientata dalla Mindfulness: un protocollo innovativo per la gestione degli stati di disagio dovuti ad ansia, stress, depressione e disturbi psicosomatici causati dall'incapacità di esprimere autenticamente e liberamente le modalità del proprio Sé, il proprio "essere-nel-mondo". Il lavoro proposto deriva dal paradigma della Gestalt Therapy ed approfondisce il contatto con il Sé attraverso i vari esercizi della meditazione di Mindfulness con l'obiettivo di sviluppare la consapevolezza dei propri bisogni, e riuscire poi a dedicarsi ad un naturale e sano soddisfacimento degli stessi, portando l'attenzione alla relazione verso sé e l'altro con cui siamo in contatto.

Una delle principali modalità insegnate è quella di portare l'attenzione al corpo o sul respiro, nel qui ed ora, affinché si possa stare in contatto con se stessi, in modo amorevole e non giudicante accettando quello che emerge nel momento presente: pensieri, emozioni, sensazioni. La pratica allora permette di educarsi ad una qualità di vita migliore, poiché non si propone come una tecnica, una mera lista di esercizi, bensì come *modus vivendi* per migliorare uno stile di vita inadeguato per la propria salute psicofisica. Si sperimenta così la capacità di fermarsi e di premere il tasto "pausa", riconoscendo gli automatismi disadattivi che non permettono di vivere consapevolmente il tempo presente.

La Mindfulness è un'attitudine umana universale, come spiegano le scritture buddiste: è una modalità non giudicante di essere attenti, è una presenza volontaria vissuta con la mente e con il cuore al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente; la consapevolezza è infatti un atteggiamento mentale innato in ognuno di noi.

Le due principali caratteristiche della Mindfulness sono la semplicità e l'accessibilità, ma questo non la rende accessibile e praticabile da tutti. La Mindfulness riguarda l'essere consapevoli della propria mente e del proprio corpo, momento dopo momento, con accettazione non giudicante, nel qui ed ora.

Lo spiega bene l'ideogramma cinese per "Mindfulness" che è "nian" (念), ed è la combinazione di due caratteri diversi che significano "adesso" e "cuore", e letteralmente l'intero simbolo ha il significato di "vivere il momento presente con il cuore".

Dopo questa breve descrizione di ciò che è la meditazione di Mindfulness, si possono meglio intuire i punti in comune con la psicoterapia della Gestalt. Presso l'Esalen Institute, istituto di formazione esperienziale molto caro ai genitori della Gestalt Therapy, hanno dimorato per diverso tempo molti studiosi importanti tra cui gli stessi Fritz Perls e Claudio Naranjo, ma anche Carlos Castañeda e Paul Tillich di cui sono noti i contributi per lo sviluppo delle fondamenta filosofiche della Gestalt Therapy. Lo stesso Tillich (op.cit., 2012) scrisse nel capitolo *"The Mystery of Time"* all'interno del volume *"The Shaking of the Foundations"*: «*Non vi è presente nel mero flusso del tempo; ma il presente è reale, come la nostra esperienza testimonia*».

Un punto cardine sia di questo orientamento psicoterapeutico che della pratica della Mindfulness è lo sviluppo della capacità dello "stare con quello che c'è", che nella Gestalt si focalizza attraverso il "come", cioè attraverso l'attitudine dell'accettazione del "cum-prendere": se potessimo mimare l'espressione, il corpo si porterebbe in un atteggiamento di apertura e ricezione.

Per Socrate, la cui filosofia è una delle fondamenta della Gestalt, la ricerca del sapere ha origine dal fatto di non possedere alcun sapere, se non attraverso un'indagine condotta tramite domande atte a "tirar fuori" dalle persone le rispettive conoscenze, idee, supposizioni, immagini di sé e del mondo in cui vivono (si ricordi l'arte della levatrice del metodo socratico). Obiettivo della psicoterapia della Gestalt diventa dunque l'educazione del paziente a vivere la propria vita con la stessa consapevolezza che apprende durante il lavoro terapeutico; così come per la psicoanalisi la libera associazione è un esercizio, per la Gestalt l'auto-osservazione attraverso il "come" diventa uno stile di vita, proprio come l'insegnamento della meditazione.

La meditazione di Mindfulness integrata a questo tipo di terapia permetterebbe di esercitare maggiormente il riconoscimento del blocco psichico, portando la persona ad essere in grado di localizzarlo anche fisicamente nel proprio corpo; l'attenzione consapevole e volontaria alle emozioni, ai pensieri e ai comportamenti non funzionali di sé, dà la possibilità di lasciare andare quell'energia percepita come dolorosa del disagio presente, con un atteggiamento amorevole non giudicante.

Il fluire delle emozioni durante la meditazione, lavorando sulle resistenze dell'Io, concorre a lasciar andare i blocchi emotivi che si manifestano fenomenologicamente anche nel corpo. La pratica frequente favorisce la costruzione di un "automatismo funzionale", abituando la mente a riportare l'attenzione al proprio corpo e al Sé in modo consapevole durante la quotidianità.

Sono chiaramente definibili i punti in comune tra la meditazione di Mindfulness e la Gestalt Therapy, che Claudio Naranjo prima e successivamente Kabat Zinn ricordano nei *"sette pilastri della meditazione"*: il non giudizio, la pazienza, la mente del principiante, la fiducia, il non cercare risultati, l'accettazione, il lasciare andare. Entrambe le pratiche lavorano sulle grandi macroaree delle emozioni, delle azioni e dei pensieri.

Il Body Scan che Kabat Zinn inserisce nell'originario protocollo da lui ideato dell'MBSR, è il Continuum di Consapevolezza (op. cit. Fabbro, 2012) insegnato da Claudio Naranjo come esercizio che si colloca all'interno della terapia per portare la persona alla consapevolezza del proprio corpo, nel qui ed ora. Il Continuum di Consapevolezza è un esercizio che ha bisogno di evolversi in esercizi che si focalizzano anche sul materiale

interno delle emozioni e dei pensieri. Questo tipo di lavoro è ben sviluppato dalla Mindfulness, ed ha come obiettivo quello di educare il praticante a:

- l'osservazione oggettiva
- l'aspetto intenzionale volontario del momento presente
- l'assenza del giudizio
- lo sviluppo della compassione e della gentilezza amorevole
- l'attitudine al lasciare andare ciò che non è
- lo stare con quello che c'è

Dallo studio dell'integrazione della meditazione di Mindfulness nella pratica terapeutica ad orientamento gestaltico nasce un protocollo, proprio come i già noti protocolli dell'MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), dell' MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) ed MBRP (*Mindfulness Based Relapse Prevention*).

Il protocollo dell'MBGT (*Mindfulness Based Gestalt Therapy*) propone un programma terapeutico della durata di 2 mesi con frequenza settimanale (otto incontri di circa due ore ciascuno). Il luogo ideale per la conduzione deve essere confortevole ed avere sufficientemente spazio per sdraiarsi e camminare. Si consiglia di diffondere nell'ambiente gli aromi della salvia sciamanica o del palo santo per favorire lo stato di meditazione.

La meditazione può essere insegnata ad un gruppo di persone o in setting individuale in quest'ultima modalità la persona non può sperimentare la dimensione della relazione con l'altro, tema importante ed unico all'interno di questo approccio, proprio per il fatto che gli altri protocolli focalizzano maggiormente sull'attenzione finalizzata al raggiungimento dell'autoconsapevolezza.

Ogni incontro ha la stessa struttura:

- momento di ricongiunzione
- discussione sulla pratica della settimana
- teoria su tematiche importanti per gli aspetti della meditazione integrata alla psicoterapia
- pratica di meditazione in gruppo o individuale
- momento di integrazione sul vissuto che emerge nel momento presente.

Ogni incontro è dedicato ad un tema la cui importanza teorica è approfondita dall'orientamento gestaltico della psicoterapia, e nel seguente ordine sono proposti:

- il tempo presente
- l'Io sono
- il corpo e le emozioni
- "Now and How", ovvero l'attenzione al processo
- i bisogni
- stare con quello che c'è
- io e tu
- adattamento creativo.

Come per qualsiasi altra pratica che si apprende tramite l'insegnamento esperienziale, cercare di tradurre in parole l'esperienza vissuta appare pur sempre esiguo. Per cui, al fine di fare esperienza dell'unicità del proprio essere, si rimanda il lettore alla pratica formale, ricordando (e non ricordandosi) che «*l'alchimista abbraccia il mistero e il paradosso dell'Uno duale*» (op.cit. Fabricius, 1997). Quest'ultima citazione non vuole essere un punto di arrivo, bensì l'inizio di un ulteriore ragionamento sul significato ed sul senso della vita.

Bibliografia.

Amadei G. (1990) *Mindfulness. Essere Consapevoli*, Il Mulino, Milano

Amadei G., Vlacos E. (2017) *La Mindfulness nel trattamento delle dipendenze affettive*, Ed. Franco Angeli, Milano

Bowen S., Chawla N., Collins S.E. et al. (2009) "Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: a pilot efficacy trial", *Subst. Abus.*, 30(4):295-305

Fabricius J. (1997) *L'alchimia. L'arte regia nel simbolismo medievale*, Ed. Mediterranee, Roma.

Kabat Zinn J. (2004) *Vivere momento dopo momento*, Tea Edizioni, Milano

Kabat Zinn M., Kabat Zinn J. (1998) *Everyday blessing. The inner work of mindfulness parenting*, Hachette Books, New York

Kabat-Zinn J. (1990) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York: Delacorte Press

Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R., (1985) "The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain", *J. Behav. Med.*, 8(2):163-90

Kabat-Zinn J., Massion A.O., Kristeller J., Peterson L.G., Fletcher K.E., Pbert L., Lenderking W.R., Santorelli S.F. (1992) "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders", *Am. J. Psychiatry*, 149(7):936-43

Krishnananda (2013) *A tu per tu con la paura*, Feltrinelli, Milano

Lutz A., Brefczynski-Lewis J., Johnstone T., Davidson R.J. (2008), Newberg A. B., Iverson J., (2003) "The neural basis of the complex mental task of meditation: neuro-transmitter and neurochemical considerations", *Med. Hypotheses*, 61(2): 282-91

Naranjo C. (1999) *La via del silenzio e la via delle parole*, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma

Perls F., Hefferline R., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York, 1951 (trad. it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*; Casa Ed. Astrolabio, 1971)

Praissman S. (2008) "Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide", *J. Am. Acad. Nurse Pract.* 20:212-219

Safran J.D., Segal Z.V. (1990) *Il processo interpersonale nella terapia cognitiva*, trad. it. Feltrinelli, Milano, 1993

Teasdale J.D., Segal Z., Williams J.M.G. (1995) "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?", *Behav. Res. Ther.*, 33:25-39

Tillich P. (2012) *"The Mystery of Time", The Shaking of the Foundations*, Wipf & Stock Pub, Eugene (USA)

Wallace A. (2008) (intervista a) in *Tricycle, The Buddhist Review*, Feb. 2008, The Tricycle Foundation, New York.

Note sull'autore

Psicologa Clinica e Psicoterapeuta Gestalt. È psicoterapeuta per l'ADHD e i problemi del comportamento presso il servizio di Neuropsichiatria Infantile dell'Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino di Pavia, e ricercatrice sui benefici apportati dall'applicazione della psicoterapia orientata dalla Mindfulness. Ha integrato alla psicoterapia della Gestalt la meditazione di Mindfulness dando vita al protocollo "Mindfulness Based Gestalt Therapy®". È co-founder e Presidente di A.M.P.R.A. no profit (www.ampira.it)



Incontro a più voci su:

LA PSICOLOGIA DOPO IL LIBRO ROSSO DI C. G. JUNG

"Nulla potrà più essere come prima nel territorio della psiche"



Venerdì 27 marzo 2015, dalle ore 16 alle ore 20
Aula Martini, edificio U6, dell'Università "La Bicocca" di Milano

"Gli anni più importanti della mia vita furono quelli in cui inseguivo le mie immagini interiori. A essi va fatto risalire tutto il resto. Tutto cominciò allora, e poco hanno aggiunto i dettagli posteriori. La mia vita intera è consistita nell'elaborazione di quanto era scaturito dall'inconscio, sommergendomi come una corrente enigmatica e minacciando di travolgermi. Una sola esistenza non sarebbe bastata per dare forma a quella materia prima. Tutta la mia opera successiva non è stata altro che classificazione estrinseca, formulazione scientifica e integrazione nella vita. Ma l'inizio numinoso che conteneva ogni altra cosa si diede allora" (Carl Gustav Jung, 1957).

L'incontro è inteso come momento di riflessione sul *Libro Rosso*, la cui pubblicazione nel 2009 rappresenta il fenomeno culturale forse più innovativo e dirompente, quanto sottovalutato, dell'ultimo secolo se si pensa che la scrittura del testo inizia nel 1913, anno in cui Jung, in un momento cruciale della sua vita, intraprese quel *descensus ad inferos* proseguito fino al 1930, nel quale sviluppò una originale forma di esplorazione psicologica, la "immaginazione attiva", che lo condusse a contatto con le funzioni primarie del psichismo, le emozioni e le immagini "dal sottosuolo". L'occasione nasce dalla recente pubblicazione di *Il Lamento dei Morti* in cui James Hillman e Sonu Shamdasani commentano il *Libro Rosso*, concordando sul fatto che la malattia di cui soffre la nostra cultura, e che le psicoterapie tentano invano di sanare, nasce dal mancato ascolto del lascito che figure ancestrali della nostra storia ci hanno consegnato. Sul tema in oggetto si aprirà un confronto di idee aperto al pubblico e introdotto da Relatori che metteranno al confronto l'approccio della psicologia individuale ed archetipica con quella gestaltico-esperienziale.

Daniela Bonelli Bassano, psicoanalista di formazione junghiana, membro del Laboratorio Analitico delle Immagini. Come non smarrirsi errando: immagini che curano.

Romano Madera, insegna Filosofia Morale e Pratiche Filosofiche all'Università Bicocca, fa parte di Philo, di SABOF (analisi biografica ed orientamento filosofico), della IAAP, dell'AIPA e del LAI. Il senso nel tragico.

Riccardo Zerbetto, Direttore del CSTG già pres. della European Association for Psychotherapy. L'immaginazione attiva come passaggio epocale dalla interpretazione al percorso esperienziale.

Ingresso libero. Per informazioni contattare: CSTG: segreteria@cstg.it telefono 0229408785
PHILO: info@scuolaphilo.it



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt

"Amore e poesia sono misteriosamente legati,
perché entrambi sono desiderio di esprimersi, di dire,
di comunicare. Non importa con chi (C. Pavese)"



Eros e Pathos tra Sogno e Poesia

Dal 2 (dalle ore 16) al 4 aprile 2015

Podere di Noceto, Ville di Corsano, Siena

Un'occasione per condividere la dimensione del sogno con particolare riferimento alla nostra vita affettiva che, come ben sappiamo, comprende spesso elementi di "passione", sia sul versante della sofferenza (siamo nei giorni della settimana ... "santa") che del trasporto amoroso.

Il programma prevede: una meditazione mattutina che accoglie le immagini-guida che il sogno potrà offrirci (dalle 9,30 alle 11,30) coordinata da Riccardo Zerbetto. Orario del pranzo libero con possibilità di escursioni nei dintorni. Pomeriggio (dalle 17) e serata dedicati alla poesia e alla condivisione.

Nell'occasione, ognuno dei partecipanti è invitato a portare dei testi poetici, preferibilmente sul tema, personali o di altri Autori secondo un programma che verrà concordato insieme. Sulla produzione "autogena" si prevede la premiazione di rito da parte della giuria composta dai partecipanti con serto di allora e consegna del premio "Orfeo" di cui si inaugurerà la prima edizione nelle sezioni: poesia libera, haiku (con adozione del metodo kuka) e poesia archetipica.

Coordina Silvia Lorè (loresilvia@libero.it) a cui è possibile inviare componimenti in concorso anche per coloro che non potranno presenziare di persona.

Il giovedì sera si "celebrerà" la cena con riferimenti incrociati tra la "ultima" del vangelo di Giovanni e il Simposio di Platone, due forme "simposiali" che rimandano ad Agape ed ad Eros.

La Settimana, fino al lunedì 6.4, è tutta a disposizione (alle classiche 45 euro al giorno per la condivisione alla spesa) e offerta libera per il resto del programma.

Per le prenotazioni, confermate a Francesco (francescosorvillo@hotmail.com) e cell). Per informazioni sul programma contattare MariAnge a: artissage@libero.it cell 3391639158)

Hanno dato la loro adesione, come partecipanti che già hanno al loro attivo la pubblicazione di testi poetici: Silvia Lorè, Alessandro Magherini, Paola Dei, Serena Savini e Riccardo Zerbetto



"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls



DSM-5

Luci ed ombre del nuovo manuale
diagnostico dei disturbi mentali

Paolo Migone

Discussant

Riccardo Zerbetto

domenica 26 aprile 2015

ore 9.30-18.30 CSTG, Via Mercadante 8 Milano

Viene presentato il DSM-5, cioè la quinta edizione del *Diagnostic and Statistical Manual (DSM) of Mental Disorders* dell'American Psychiatric Association (APA), pubblicato nel maggio 2013. Dopo una discussione di cinque caratteristiche del DSM (l'approccio "ateorico", le dicotomie polittico/monotetico, validità/attendibilità e categorie/dimensioni, e il sistema multiassiale – quest'ultimo eliminato dal DSM-5), viene presentato il dibattito critico che ha circondato la preparazione del DSM-5 sottolineando, tra le altre cose, come un abbassamento delle soglie diagnostiche possa favorire un aumento di "falsi positivi" e di consumo di farmaci. Vengono anche riportate alcune critiche al DSM-5 fatte da Allen Frances, capo della task force del DSM-IV. Infine viene descritta la struttura del manuale e vengono illustrate alcune delle principali novità, con una descrizione più dettagliata del "Modello alternativo per i disturbi di personalità" incluso nella Sezione III ("Misurazioni e modelli emergenti"). Segue dibattito, contributi preordinati e discussione sui casi.

Paolo Migone, Paolo Migone, psichiatra e psicoterapeuta formatosi in Italia e negli Stati Uniti, si occupa prevalentemente di formazione presso enti pubblici e scuole private di psicoterapia. È autore del libro *Terapia psicoanalitica. Seminari*, FrancoAngeli, 1995 (1 ediz: 2010) (vedi inoltre www.psychomedia.it/pm/modther/probospiter/ruoloter/rt-rubri.htm). È condirettore della rivista *Psicoterapia e Scienze Umane* (www.psicoanalisi scienze umane.it).

Riccardo Zerbetto, già docente incaricato di Psicopatologia presso l'Università di Siena, presidente della *European Association for Psychotherapy* e curatore del volume su *Fondamenti comuni e diversità di approccio in psicoterapia* (FrancoAngeli, 2007), è direttore scientifico del *Centro Studi di Terapia della Gestalt* (CSTG) di Milano.

È gratuito per gli allievi in corso della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt del CSTG e del Centro Berne

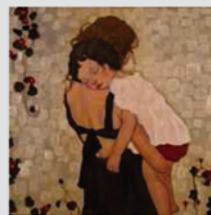
PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: segreteria@cstg.it ☎ 0229408785

Centro Studi di Terapia della Gestalt
Sede Legale: via Montanini 54 – 53100 Siena – tel/fax 057745379
Sede Didattica di Milano: via Mercadante 8 – 20124 Milano – tel/fax 0229408785
Sede attività residenziali: Località Podere Noceto – 53010 Ville di Corsano (Siena)
E-mail: segreteria@cstg.it Site: www.cstg.it
P. IVA 00782740536



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt

"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls



Ferruccio CARTACCI
Graziella LUCCHINI
Chiara MASSIMINI
Alessandro PORCHEDDU

Il lavoro clinico con i bambini e le famiglie

13-14 giugno 2015 e 27-28 giugno 2015

ore 9:30 – 18:30 c/o CSTG Via Mercadante 8 Milano (MM Loreto)

L'infanzia è il periodo dell'esistenza più bello ma psicologicamente più esposto, e nella fragilità del momento è sempre coinvolta la famiglia, che può ritrovarsi a sua volta fragile. Il percorso che proponiamo vuole percorrere diversi piani di possibili fragilità per esplorare risorse e potenzialità in cui possiamo accompagnare attraverso il lavoro clinico i bambini e le loro famiglie.

Il seminario, a impostazione teorico-pratica, vuole integrare gli strumenti della Psicoterapia della Gestalt, dell'approccio relazionale e sistemico, della ricerca psicomotoria.

Sono previste quattro giornate di formazione in piccolo gruppo (massimo 15 partecipanti). Destinatari: psicoterapeuti e counselor, allievi di psicoterapia e di counseling.

13/06/15 *Le radici corporee dell'intersoggettività (gestalt, teorie dello sviluppo e psicomotricità).*

Si prevede anche l'utilizzo di spezzoni di video per affrontare le tematiche del bambino competente, del gioco e della regolazione dialettica in riferimento alla terapia del bambino piccolo e della coppia genitore-bambino.
Docente: Ferruccio CARTACCI Psicoterapeuta della Gestalt e Psicomotricista, Milano

14/06/15 *Le relazioni nella famiglia e la consulenza genitoriale.*

Si prevede di utilizzare attivazioni corporee ed episodi dell'esperienza personale dei partecipanti per affrontare il tema dello sviluppo del bambino all'interno del campo relazionale familiare. La proposta di casi selezionati o portati dai partecipanti avrà l'obiettivo di condividere una modalità di approccio gestaltico e integrato alla consultazione con i genitori.
Docente: Alessandro PORCHEDDU Psicoterapeuta della Gestalt, responsabile Equipe Psicopedagogica 0-6 del Comune di Sesto San Giovanni

27/06/15 *Il bambino disabile e la sua famiglia*

Si intende affrontare il tema della disabilità in rapporto alle fasi di crescita del bambino e in riferimento alle dinamiche che si instaurano all'interno della famiglia e dei singoli membri. Una seconda parte riguarderà le differenti forme di sostegno (individuale, familiare, gruppal) e una simulazione di intervento con tecniche gestalt.

Docente: Graziella LUCCHINI Psicoterapeuta in Analisi Transazionale, Psicologa e Psicoterapeuta esperta in Psicologia dell'handicap e della disabilità

28/06/15 *Il trattamento clinico dei bambini*

Si intende trattare la tematica della formazione del Sé in relazione alla strutturazione dei legami di attaccamento e presentare un'applicazione di *gestalt play therapy* (Violet Oaklander) con bambini e pre-adolescenti. Un'attenzione particolare sarà dedicata al trattamento dei bambini deprivati e traumatizzati e al lavoro di rete e con le istituzioni. Si prevede l'utilizzo di stralci di casi clinici e tecniche di espressione creativa.
Docente: Chiara MASSIMINI Psicoterapeuta della Gestalt, Psicologa e Psicoterapeuta nell'area della cura della deprivazione e del trauma infantile.

Il costo dell'intero seminario è di 260 euro (IVA inclusa)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: ☎ segreteria@cstg.it ☎ 0229408785

CSTG – Centro Studi di Terapia della Gestalt
Sede Didattica di Milano: via Mercadante 8 – 20124 Milano – tel 0229408785 – fax 0283420816
www.cstg.it

*Non cercate di prendere i poeti
perché vi scapperanno*

(Alda Merini)



La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

Abstract

Che nella musica di Mozart ci fosse qualcosa di particolare è un presupposto del quale già molti studiosi hanno avuto modo di parlare, come ho riferito nel Numero 1 di Monografie di Gestalt uscito nel novembre 2016; meno mi sono soffermata sugli aspetti poetici, e su come la capacità associativa che scaturisce dagli elementi musicali della propria interiorità possa far emergere una poetica della quotidianità organizzata secondo leggi dinamiche puramente musicali, al di fuori degli aspetti intellettuali o puramente cognitivi dai quali ci siamo posti l'obiettivo di uscire.

The fact that there is something special in Mozart's music is a prerequisite of which many scholars have been able to speak to us, as I mentioned in Gestalt Monograph No. 1 issued in November 2016, less I focused on the poetic aspects and how Associative ability that derives from the musical elements of its own interiority can reveal a poetics of daily life organized according to purely musical laws apart from intellectual or purely cognitive aspects from which we have the goal of going out.

Parole chiave: Musicalità, dinamica, poetica, psicologia, interiorità

Keyword: Musicality, dynamics, poetics, psychology, inwardness

La musica per Amadeus Wolfgang Mozart ha rappresentato un'esigenza che si è espressa in ogni momento della vita dell'artista. Come ci riferisce Bernhard Paumgartner:

Lo spirito, in preda a un continuo lavoro creativo, imprimeva al corpo ininterrotti movimenti nervosi. Mozart non stava fermo un momento e quand'era costretto all'immobilità doveva almeno battere insieme i talloni. Sempre, ma specialmente quando stava lavorando a un'opera importante, appariva assorto; ma interiormente era invece ben desto e immerso in una moltitudine di idee sempre mutevoli. Allora, quando si trovava in compagnia di amici, il suo contegno era quasi volutamente trascurato; parlava a vanvera o faceva scherzi deplorabili. Amava alla follia il gioco del biliardo; e forse il bel trio con clarinetto (Kegelstatt-Trio) lo scrisse udendo il gaio ticchettio del Kegelspiel (gioco dei birilli). Dopo aver lavorato duramente faceva volentieri lunghe passeggiate; più tardi si provò perfino a cavalcare. Danzava con gusto e con garbo. Componeva e sonava di preferenza, spesso dopo divertimenti sfrenati, fino a tarda notte, abitudine che probabilmente nocque alla sua costituzione delicata fin dalla prima gioventù. Nervi e spirito aveva straordinariamente sensibili; e negli ultimi anni, col graduale allentarsi delle resistenze fisiche al progredire del male, si manifestarono in lui chiarissimi i sintomi di una eccitabilità indubbiamente morbosa (Op. cit., B. Paumgartner, 1994).

L'orecchio assoluto

La capacità ritmica e l'orecchio assoluto che permise al Divino Bambino di riprodurre il *miserere* di Gregorio Allegri dopo solo un ascolto ci permettono di esplorare, oltre alla sua personalità, anche le straordinarie abilità dell'essere umano, non ultima fra queste, quella dell'orecchio assoluto. Molte e suggestive sono le teorie che hanno cercato di dare una spiegazione a questo fenomeno. Fra gli studi più famosi riguardo questo aspetto emerge decisamente quello di Sergeant, D., pubblicato nel 1969 con il titolo: *Experimental investigation of absolute pitch, sul Journal of Research in Music*

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

Education, (op. cit. Sergeant, 1969, Vol. 17, 135-143)) il quale evidenzia una possibile relazione di proporzionalità inversa fra l'età in cui vengono intrapresi gli studi musicali e la probabilità di sviluppare l'orecchio assoluto. Un altro recente studio condotto da Bahr, sostiene che l'orecchio assoluto è semplicemente una capacità che si sviluppa con l'esperienza ma conferma l'importanza di un inizio precoce. Accanto ai sostenitori dell'ambientalismo sussistono quelli dell'innatismo che vedono nell'orecchio assoluto una qualità innata dell'essere umana. Se ci colleghiamo agli studi sull'eugenetica di Sir Francis Galton, il quale sosteneva che anche ragazzi di borgata educati in un ambiente idoneo potevano trasformarsi in Piccoli Lord, appare più semplice comprendere come ciascuno di noi possa sviluppare straordinarie qualità in base all'ambiente in vive. Ma le teorie sull'orecchio assoluto non si fermano qui: accanto agli studi innatisti e ambientalisti ne esistono altri in base ai quali l'orecchio assoluto si manifesterebbe maggiormente in determinate fasce della popolazione, in particolare fra i ciechi, gli autistici, gli appartenenti a popolazioni che fanno uso di lingue tonali. Un'altra teoria vede invece nella natura dell'orecchio assoluto una mutazione genetica. Ciò che è certo è che Mozart possedeva questa abilità, per la quale tutte le spiegazioni teoriche sopra citate possono essere valide e passibili di essere confutate da studi futuri. Ma proprio perché viviamo in un'epoca intellettuale, in questa sede non ci interessa analizzare gli aspetti intellettuali di Mozart, così come non ci interessa una disamina della sua parte musicale più di pertinenza dei musicologi; piuttosto a noi interessa il finissimo istinto psicologico del genio austriaco, la straordinaria capacità di cogliere l'essenziale e la poetica che scaturisce dall'ascolto della sua musica.

Un colpo d'occhio infallibile nel cogliere l'essenziale lo affrancò una volta per tutte da qualsiasi speculazione teorica - sia in arte che nella vita -, regolò le sue scelte, le sue decisioni, la forma dei suoi lavori e costituì la base del suo **finissimo istinto psicologico**, dote assai precocemente sviluppatasi in lui, autentico drammaturgo. Mozart vedeva gli uomini così come essi gli apparivano nelle loro manifestazioni esteriori. Sovrani o musicanti, giudicava tutti indistintamente con lo stesso inesorabile senso critico, andando diritto all'uomo senza tener conto del rango o della influenza. Non tentò mai, come suo padre, di circoscrivere un carattere entro alcune formule logiche e razionali, per poi valersene per i propri fini. Non sentì mai la necessità di migliorare questo o quello: considerò tutti con lo stesso realismo critico, sereno, spassionato, che gli veniva dal suo istinto creativo e teatrale.

Saggezza di vita nel senso più corrente del termine non ne ebbe molta; e ciò fu motivo di eterne preoccupazioni per il trepido padre e fonte di continue delusioni per lui stesso. «Il est zu treuberzig [troppo candido e fiducioso], peu actif, trop aisé à attraper, trop peu occupé des moyens qui peuvent conduire à la fortune», scriveva da Parigi il navigato e scaltro Melchior Grimm del suo protetto Volfango, allora ventiduenne. Ed infatti, di fronte agli egoismi e agli intrighi del mondo, Mozart si trovò costantemente disarmato. Ma se si trattava di affermare la sua prepotente forza creativa, allora - e allora soltanto -, come mosso da un istinto di conservazione, sapeva affrontare la realtà della vita e del mondo con energia e chiara coscienza dei propri fini. Molti seppero sfruttarne la sconfinata bontà d'animo, senza poi più curarsi di lui, generoso e cordiale benefattore, così precocemente maturo in arte ma rimasto eternamente bambino in tutte le contingenze della vita. (Op. cit., ibidem)

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

La poetica

Il suo aspetto bambino è terapeutico e ci porta subito in contatto con le parti più profonde della nostra personalità: l'ascolto dei suoi brani ci restituisce la libertà, la gioia di ridere, giocare, sognare senza le censure alle quali di solito dobbiamo sottostare nella quotidianità, contribuendo a far sviluppare in noi ascoltatori quella parte di orecchio che scaturisce dalla pura sensorialità. Motivo che ci ha sostenuto durante il lavoro portato avanti nello workshop dove, come già sostenuto, il compito è stato quello di uscire dall'intellettualità e dall'intellettualismo dell'epoca in cui viviamo.

«Esempio altissimo - forse il più alto che mai si sia avuto – di genio intuitivo, di artista giunto alla comprensione e alla creazione della forma soltanto attraverso i sensi» (Op. cit. Ibidem, 1994).

Seguendo la Marcia Turca le note evocano parole, ascoltando i gorgheggi delle sue Opere sentiamo aprire il quinto chakra e in espressioni naturali ed immediate che ci permettono di entrare in uno stato meditativo. Il grande compositore austriaco da piccolo veniva considerato un bambino prodigio, giacché a soli 8 anni era concertista affermato. A cinque anni scrisse la sua prima composizione: un minuetto e un trio per pianoforte. A sei anni si esibiva alla corte imperiale davanti all'Imperatrice Maria Teresa d'Austria, che qualche anno dopo gli concesse una udienza privata nella stanza del Palazzo Hofburg, nel cui giardino oggi si può ammirare uno splendido monumento a lui dedicato. L'ultima opera, la numero 41, scritta appena prima di morire, contiene quattro note uguali all'Andante della prima: do, re, mi, fa. (op., cit., lamentemeravigliosa.it). Chissà se sapeva che le due sinfonie avrebbero segnato il suo inizio e la sua fine. Una delizia di incanti sono le lettere che scrisse con una freschezza tutt'oggi unica e irripetibile.

La parte più viva che di lui ci rimane sono **le lettere**, miniera inesauribile di descrizioni succinte e squisite, vero e proprio breviario di stupendi scorci della cultura musicale di allora. Fra le lettere di musicisti, queste sono, senza dubbio, le più evidenti, professionali ed immediate: l'estemporaneità, la vivacità, la dirittura dello stile ne costituiscono il fascino e l'importanza. Quell'improntitudine nel metter sulla carta le idee, così come gli si affollavano alla mente, diventa naturalezza di espressione immediata e personale, e perciò riesce affascinante. Vi si ritrova la stessa spontaneità geniale, appassionata delle sue opere, gli stessi accostamenti di gioiosità e di tragedia. Anche qui i caratteristici capovolgimenti di stati d'animo, le svolte «repentine ed imprevedute» che creano i «momenti emozionanti» delle composizioni mozartiane e che Alfred Heuss, giustamente definisce «l'elemento demoniaco nell'opera di Mozart». (Op. cit. Ibidem, 1994)

Sulla sua musica e sui molteplici aspetti del suo carattere esistono suggestive interpretazioni che intrecciandosi alla realtà e alle citazioni di altri personaggi, si avvolgono di mistero e di una casualità che sembra vestirsi di casualità.

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

Le opere

A questo proposito è inevitabile non citare il dramma giocoso del grande musicista austriaco: *Il Don Giovanni*, il cui titolo originale è *Il dissoluto punito*, ossia *Il Don Giovanni*, opera K 527. Seconda delle tre opere italiane che Mozart scrisse su libretto di Lorenzo Da Ponte. L'Opera precede *Così fan tutte* (K 588) e segue *Le nozze di Figaro* (K 492). Composta dal musicista all'età di 31 anni nel 1787, l'opera fu commissionata dall'imperatore Giuseppe II, figlio di Maria Teresa d'Austria. Da Ponte attinse a diverse fonti letterarie e la scrisse mentre stava preparando anche libretti per colui che è da sempre considerato l'avversario di Mozart, Antonio Salieri, e per il compositore Martin Y Soler. Per il librettista segnò l'apice del successo nel suo tentativo di sopravanzare l'altro librettista dell'epoca Giovan Battista Casti.

Solitamente si tende ad attribuire le parti scritte dal librettista ad aspetti del carattere di Mozart, e a questo proposito non è cosa da poco sapere che le parti scritte non hanno nulla a che vedere con il compositore austriaco, o decisamente poco. Stando a quanto ci riferiscono fonti attendibili, anche Lorenzo Da Ponte sembra aver avuto caratteristiche da Don Giovanni, e sembra anche che non abbia disdegnato le grazie di Nancy Storace, una soprano che si dice sia divenuta l'amante sia del compositore che del librettista. Certo la scelta dell'Imperatore di abbinare Mozart a Da Ponte non fu casuale, infatti in quasi tutte le sue opere Mozart includeva qualche elemento erotico camuffato e talvolta neppure tanto e forse i due avevano aspetti del carattere affini, ma Da Ponte conosceva molto bene anche Casanova e le sue gesta; non solo, abbiamo certezza che il seduttore barocco assistette alla prima praghese dell'Opera mozartiana e forse fu lì che decise di scrivere la storia della sua vita. Un'altra delle immense suggestioni del compositore austriaco, che rendeva poetica la quotidianità.

«Casanova può invecchiare!», scriveva lo svizzero Max Frisch nel suo libro *Don Giovanni o l'amore per la geometria*. Sostenendo con questo che Casanova non può permettersi il peccato di hybris (superbia) che è invece appannaggio dell'altro storico libertino, il quale volle essere uomo e donna, in un'alta ambizione alla totalità. Si somigliano? Divergono? Si completano? Di certo le vite dei due simboli dell'epicureismo moderno si sono realmente incrociate: a Praga, il 29 maggio 1787, alla prima trionfale del *Don Giovanni di Mozart*, assistette proprio Giacomo Casanova, allora bibliotecario nel castello boemo di Dux (oggi Duchcov) nonché amico di Lorenzo da Ponte. Casanova era diventato quel che il suo destino aveva messo in serbo per lui: un seduttore invecchiato e in disarmo. Eppure fu profondamente colpito dallo spettacolo. Ha scritto il grande critico Giovanni Macchia: «Non è arbitrario pensare che, assistendo alla nascita di un capolavoro teatrale, Casanova, che si era occupato di teatro, si fosse ancora di più convinto che era giunto il momento di scrivere la storia della propria vita». Non solo. Casanova scrisse due varianti al libretto di Da Ponte in un punto cruciale dell'opera: la scena che segna la fine dello scambio delle parti tra Don Giovanni e Leporello. A quanto si sa, Mozart non mise mai in musica le varianti di Casanova, che sono conservate nell'Archivio Regionale di Stato di Praga. Per lo studioso ungherese László Mérő, «diversamente dal Don Giovanni mozartiano, Casanova si innamorava veramente di tutte le donne». (Op. cit. R. Sco, 2011)

Volendo identificare le differenze sostanziali fra i due seduttori, tenuto conto del fatto che Don Giovanni è un personaggio immaginario mentre Casanova è realmente esistito, potremmo definire il primo il conquistatore per eccellenza, rimasto nell'immaginario collettivo di intere generazioni grazie anche alle opere che, come il Don Giovanni mozartiano, ne hanno esaltato le gesta. In questa opera il libertino ne fa di ogni colore, tanto che seduce una ragazza alla sua festa di nozze. Lui usa l'atteggiamento di colui che sa già quale sarà la conclusione della conquista e lo dimostra con la frase: «*Là ci darem la mano, là mi dirai di sì*».

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

Casanova invece è considerato ancora oggi il più grande seduttore di tutti i tempi e visse un'esistenza piena di passione e avventura. Oltre ad avere grandi capacità seduttive con le donne possedeva anche spiccate capacità sociali. Don Giovanni amava ogni donna con la stessa passione e doveva conquistarne un numero considerevole: la passione saliva, raggiungeva l'apice e poi avveniva la fase calante dopo che l'amore era stato consumato. Questo richiedeva una nuova conquista, quasi compulsiva, così come era la sua personalità. Casanova invece amava la femminilità e desiderava entrare nella mente della donna amata in quel momento, scoprirla, conoscere la sua interiorità ed emozionarsi al punto di piangere al momento dell'addio.

Don Giovanni è un uomo virile, pieno di energia maschile, con il quale è pressoché impossibile instaurare una storia d'amore. Casanova possiede invece sia la parte maschile, sia quella femminile.

Mentre Casanova è stato inserito nel tratto 2 dell'Enneagramma, Don Giovanni presenta le caratteristiche del tratto 7 e 8, enneatipi ai quali probabilmente appartenevano sia Mozart sia Da Ponte, poeta e libertino. Mozart ha caratteristiche ascrivibili al tratto 7; su Da Ponte abbiamo meno notizie, ma sembra che per alcuni comportamenti possa essere inserito nell'enneatipo 8. Fra Casti e Da Ponte si assistette in quel periodo a un duello a colpi di scudisciate poetiche che grazie a Mozart fu vinto da Da Ponte, librettista anche de *Le nozze di Figaro*. La sua gloria però rimase agli apici per poco tempo dopo la morte di Mozart.

“Le nozze di Figaro” furono un successo. E il plenipotenziario dei teatri, il conte Rosenberg - che parteggiava per Casti e per Salieri -, invitò Da Ponte a scrivere un libretto per il Gazzaniga. Voleva dirottarlo lontano da Mozart. Ma il poeta di Ceneda rifuggì. E rispose alle trame di Casti e Rosenberg appendendo al muro del teatro degli italiani di Vienna un sonetto contro il rivale. Che finiva con questi versi: “Casti è un poeta che vale un Perù / ond'io gli do il buon anno e il buon dì; / ma, se casti pur vuoi, piglialo tu”. La mattina del 16 maggio 1786 Casti fu costretto a lasciare Vienna. Nell'87 Da Ponte compose tre opere insieme: per Salieri, Soler e Mozart (il “Don Giovanni”). [...] Il 13 ottobre del 1788, durante una replica dell' “Arbore di Diana”, conobbe il soprano Adriana Gabrielli del Bene, appena giunta a Vienna da Ferrara. Fu lei che portò quel dongiovanni di Da Ponte alla rovina. Anche per causa sua, infatti – oltretutto per la morte di Mozart e per quella di Giuseppe II -, la situazione per Da Ponte e per il teatro precipitò. Leopoldo II, che succedette a Giuseppe II sul trono degli Asburgo, volle ridurre i costi del teatro e cacciare la Gabrielli del Bene, che era bizzosa e costosissima. Da Ponte si oppose. Si oppose a Salieri e all'imperatore. Fu un errore. Fu accusato di un omicidio non commesso e dovette scappare. Si rifugiò tra le montagne del Brill. Ma nell'autunno del 1791 dovette scegliere tra la prigione e l'esilio. Scelse l'esilio e tornò verso Trieste. Lì, proprio lì, alloggiava in quei giorni il rivale Casti. Pronto a risalire a Vienna e mettersi al servizio di Leopoldo II. La storia si ripeteva. (op. cit. Pierluigi Panza, 2011)

Leggende, realtà, coincidenze che rendono ancora più suggestiva la vita e l'opera del grande compositore austriaco, seppellito nella fossa comune dopo una semplice funzione funebre che lo accompagnò al Cimitero di San Marco per la tumulazione. Pochi giorni dopo, nella Chiesa di San Michele (Michaelerplatz) ebbe luogo una cerimonia funebre organizzata dall'amico Emanuel Schikaneder, direttore del teatro *Auf der Wieden*, che gli aveva commissionato l'Opera *Il Flauto magico* di cui lui stesso era l'autore. La sua sepoltura nella fossa comune è un paradosso della storia che nulla toglie alla sua poetica. Se la legge sul Diritto d'Autore fosse esistita in quegli anni Mozart avrebbe certo avuto una sepoltura diversa, purtroppo entrò in vigore in Austria solo diversi anni dopo. Ma la magia della vita e dell'opera di Mozart fa parte integrante del Divino Bambino che visse gli ultimi giorni

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

di vita in Rauhensteingasse, 8, vicino al Duomo, dove morì il 5 dicembre del 1791. È qui che compose *Il Flauto magico* e la prima parte del *Requiem* rimasto incompiuto. Nella Casa della Musica (*Haus der Musik, Seilerstätte 30*) si trova una stanza dedicata a Mozart dove si possono ammirare oggetti a lui appartenuti grazie ai quali è possibile entrare nel vivo delle sensazioni e dei sentimenti vissuti dal musicista anche grazie ad un sofisticato sistema audiovisivo, che permette di ascoltare il famoso brano: *Eine kleine Nachtmusik*, suonato dall'Orchestra Filarmonica di Vienna e composto da Amadeus nel 1978, testimonianza della gioia e della spensieratezza di quel periodo della sua vita (op., cit. tuttovienna.info).

Conclusioni

Impossibile scindere la vita e l'Opera del grande compositore ancora oggi avvolto di mistero e magia e da cui musicisti, scrittori, poeti si sono fatti affascinare. Anche la poetessa dei Navigli, Alda Merini, ha sentito recitare le sue poesie con il sottofondo della musica di Mozart, e nell'ascolto la percezione di un tutt'uno che si fonde per regalarci suggestioni uniche senza figure e senza sfondo, fa sembrare che i due compositori abbiano creato insieme i loro brani. Mozart è classico, eppure moderno, blasfemo eppure denso di religiosità; la Merini sostiene che la superficialità la inquieta ma il profondo la uccide.

Chiudendo gli occhi possiamo trovarci nella Mozartplatz, meglio conosciuta come La Fontana del Flauto Magico, in quanto le figure di bronzo rappresentano i protagonisti dell'Opera: Tamino che suona il flauto abbracciato alla sua amata Pamina, figlia della Regina della notte. Un capolavoro del liberty viennese e un inno all'amore, alla vita, alla musica, all'arte. Al Convegno del CSTG, svoltosi nel mese di novembre 2016 a Milano, ho voluto far esperire ai partecipanti al gruppo la grande possibilità di essere poeti della quotidianità attraverso un percorso che si è avvalso della musica del Divino Bambino e delle suggestioni della scrittura di Eric Emmanuel Schmit, uscendo dagli aspetti intellettualistici dell'epoca in cui viviamo e senza preoccuparci del fatto di imparare a suonare. L'esperienza intensa, delicata e profonda ha ripercorso e tappe di un percorso di prevenzione realizzato in 20 anni nella scuola (op. cit. Dei, 2000) ed è stato tracciato in due testi delle Edizioni Armando, uno dei quali prefato dallo psicosomatologo e musicoterapeuta svizzero Boris Luban Plozza autore insieme a Delli Ponti del testo: *Il Terzo Orecchio. Dall'ascolto alla musicoterapia*. Tutto il lavoro ci ha trasportato alla scoperta della nostra essenza con suoni, immagini, parole, sensazioni ed emozioni, per comprendere che il mistero e la magia non si trovano al di sopra o al di fuori di noi ma nella profondità della nostra psiche.

La poetica del Divino Bambino e le straordinarie capacità dell'essere umano

di Paola Dei

Bibliografia

Dei P. (2000 Rist. 2005) *Tra gioco e arte. Imparare ad imparare con esperienze gestaltiche e mappe cognitive*, Collana Medico Psico Pedagogica diretta da G. Bollea prefato da Boris L. Plozza, Roma

Dei P. (2000 Rist. 2005) *Il mondo magico fra arte e conoscenza. Il metodo dei pittori*, Collana Medico Psico Pedagogica diretta da G. Bollea prefato da F. Marucelli, Roma

Frisch M. (1991, 2004) *Don Giovanni o l'amore per la geometri*, Universale Economica Feltrinelli, Milano

lamentemeravigliosa.it

Lubanplozza B., Delli Ponti M. (1996) *Il Terzo Orecchio: dall'ascolto alla musicoterapia*, Edizioni Il Pensiero Scientifico, Torino.

Montalenti G. (1949) *Genetica umana ed eugenica*, in «La Ricerca Scientifica». nn. 1-2., CNR, Milano

Panza P. (2011) *Quel Don Giovanni di Lorenzo Da Ponte*, Corriere della Sera, Milano

Paumgartner B. (1994) *Mozart*, Einaudi, pp. 16-29, Torino

Sergeant G. (1969) *Experimental investigation of absolute pitch*, sul *Journal of Research in Music Education* (Vol. 17, 135-143)

Sco R. (2011) *Casanova? Diverso. Lui poté invecchiare*, in Corriere della Sera, Milano

tuttovienna.info in *Sulle tracce di Mozart*
Wikipedia (Mozart)

Note sull'autore

Scrittrice, Psicologo Psicoterapeuta ed Art terapeuta (IGKGT- DGKTG- CH), parallelamente ai regolari corsi di studio ha effettuato studi artistici, ha elaborato il Metodo dei Pittori e lavorato nelle scuole di ogni ordine e grado. Ha condotto corsi di formazione per insegnanti per l'IRRSAE (Istituti di Ricerca Sperimentazione e Aggiornamento Educativi promossi dal Ministero Pubblica Istruzione). È Didatta Associato CSTG-FISIG e Docente in Psicologia dell'Arte. Collabora con il GSA ed è Critico Cinematografico iscritta alla categoria italiana (SN Critici Cinematografici) e Internazionale (FIPRESCI). Scrive su Riviste Specialistiche Cinematografiche e su Riviste Scientifiche. Nel 2005 ha ricevuto la Medaglia del Senato della Repubblica per la saggistica, oltre a numerosi Premi e Riconoscimenti per saggistica, didattica, favole, poesie. Ha altresì pubblicato 20 testi in volume.)



Dafne: un approccio gestaltico al trattamento di alcune malattie dermatologiche esito di un disturbo della funzione di confine-contatto.

di Katia Stanzani e Michela Parmeggiani

Abstract

Il progetto "Dafne", nato da una ricerca in ambito ospedaliero su pazienti affetti da PSORIASI, si svolge in piccoli gruppi condotti dalle due Psicoterapeute, esperte di dermopsicologia e tecniche espressivo-corporee, con lo scopo di far intraprendere alla persona un percorso esperienziale per alleggerirsi da sentimenti di rabbia, tristezza, ansia e frustrazione. Si lavora, secondo l'approccio gestaltico, sulle problematiche psicologiche relative al disturbo della funzione di "confine-contatto" della pelle/"membrana-Sé" alla radice del sintomo psicosomatico.

The "Daphne" project, developed from a research on hospital patients affected by PSORIASIS, is held in small groups led by two psychotherapists, expert in dermopsychology and expressive-body techniques. It aims at leading the patients to an experiential path in order to relieve them from their feelings of anger, sadness, anxiety and frustration. Under the Gestalt approach, the work focuses on the psychological problems related to the disorder of "border-CONTACT" of the SKIN/ "Membrane-Self", which is at the root of the psychosomatic symptom.

Parole chiave: Contatto, pelle, psicosomatico

Keyword: contact, skin, psychosomatic symptom

La pelle è un "organo psicosomatico", una manifestazione tangibile dell'unità arcaica corpo-mente: pelle fisica e psichica sono gemelle e si rispecchiano reciprocamente per l'intera esistenza. Essa rappresenta la memoria emotiva che non è inclusa nel linguaggio verbale ed è contemporaneamente organo di separazione/confine tra il Sé e il non-Sé e struttura di comunicazione/relazione.

Alcune patologie dermatologiche possono essere intese come esito di un disturbo della "funzione di confine-contatto" della pelle/"membrana-Sé". In esse si verifica un processo di regressione del pensiero ad un modello più arcaico di funzionamento in cui la lesione esprime un messaggio in codice e mostra che qualcosa che è stato represso vorrebbe spezzare i confini e rivelarsi/divenire consapevole. La psoriasi, in particolare, è una malattia autoimmune con una forte componente psicosomatica, in cui la funzione di protezione della pelle viene alterata profondamente e si forma una "corazza" dura e fragile allo stesso tempo.

Partendo dal presupposto alla base della patologia psicosomatica, ovvero dell'esistenza di una connessione mente-corpo in grado di spiegare l'andamento di un quadro organico sostenuto da una base psichica, la nostra ricerca, condotta presso il reparto di Dermatologia dell'I.R.C.C.S. Galeazzi di Milano su un Campione di 50 pazienti affetti da psoriasi, si è occupata di questa correlazione.

Dai dati raccolti è emerso un legame statisticamente significativo tra la gravità della malattia e sintomi depressivi, sintomi fobici e paranoia. È infatti predominante in questi pazienti un rivolgimento verso il sé (retroflessione) della propria aggressività (depressione) e verso un mondo esterno (proiezione) che diviene ostile (paranoia), unito ad un disturbo nelle relazioni interpersonali (fobia sociale). Fra i tratti caratteriali comuni spic-

Dafne: un approccio gestaltico al trattamento di alcune malattie dermatologiche esito di un disturbo della funzione di confine-contatto.

di Katia Stanzani e Michela Parmeggiani

ca l'alessitimia associata ad un deficit di mentalizzazione. La "rabbia non mentalizzata" e la carenza di spinta aggressiva creano ulteriori problemi nel rapporto con l'ambiente. Alla luce di queste considerazioni, in collaborazione con il CSTG (Centro Studi di Terapia della Gestalt) di Milano abbiamo dato vita al progetto "DAFNE".

Il programma si è svolto in piccoli gruppi co-condotti da due psicoterapeute e che avevano lo scopo di lavorare, secondo l'approccio gestaltico, sulle problematiche psicologiche relative al disturbo della funzione di "confine-contatto" della pelle/"membrana-Sé" alla radice del sintomo psicosomatico.

Partendo dal presupposto che la malattia ha origine quando un organismo aliena qualcosa che organicamente gli appartiene, e che l'esistenza degli aspetti rinnegati è conservata attraverso il legame che hanno con i processi corporei, è importante favorire la mobilitazione delle energie individuali volte a decodificare i messaggi nascosti del sintomo anche per consentire al paziente di uscire da un senso di rassegnazione e impotenza.

A questo scopo, l'attenzione è posta sugli aspetti emozionali ed in particolare sulla modalità di fare esperienza nel contatto e al modo di divenirne consapevoli; si tratta di mettere a fuoco le proprie sensazioni, di riconoscere le emozioni, imparando ad appropriarsene e ad esprimerle. Le tecnica gestaltica delle "2 sedie" è utilizzata per portare a consapevolezza/far accettare/far esprimere le polarità e stabilire una interazione dialettica tra le parti scisse del Sé, mirante al raggiungimento di una integrazione/equilibrio omeostatico.

Durante il workshop è stato possibile condividere con i partecipanti la parte applicativa della ricerca. Abbiamo raccontato come è nato il laboratorio residenziale e gli incontri successivi di follow up. L'idea principale dalla quale siamo partite è che i pazienti che soffrono di psoriasi spesso sono persone che mal tollerano interventi prolungati nel tempo e hanno un atteggiamento di sfiducia nei confronti di proposte che non siano prettamente mediche; è una sorta di rabbiosa rassegnazione.

Per questo motivo ci è parso utile creare un clima di gioco, dove ciascuno potesse sperimentarsi in particolare sull'espressione delle emozioni attraverso l'utilizzo di tecniche a mediazione corporea che favoriscono la mobilitazione di energie. In particolare ci si è focalizzati sull'arte, la danza e le arti marziali a mani nude.

L'arte si rivela un ottimo catalizzatore psichico per mettere fuori di sé emozioni e sensazioni che non trovano parola. La danza integra invece movimento e suono. La pulsazione del movimento, in particolare quello relativo all'*expression primitive* (forma di danzamovimento terapia) è un buon contenitore dinamico della relazione, mentre il ritmo, e l'improvvisazione su questo, è un fattore di differenziazione. Come dire che ciascuno si può ritrovare in un movimento base condiviso da tutti ed eseguito insieme, mentre può lasciar spazio alla creatività individuale, improvvisando gesti personali. Infine, le arti marziali sono un valido strumento per sperimentare la capacità di difendere i propri confini, calibrando risposte adeguate nell'interazione con l'ambiente.

Abbiamo fatto sperimentare dal vivo ai partecipanti la parte relativa all'espressività in relazione alla musica e la pelle. La suggestione parte dal riconoscere alla pelle delle proprietà vibrazionali che attivano la memoria tatto-sonora. Abbiamo cioè tracce di memoria, spesso pre-verbale, sepolte nel corpo; la musica è in grado di farle emergere. Dal momento che il lessico delle emozioni è impregnato di metafore astratte da qualità fisiche, è stato possibile costruire un percorso sonoro che potesse rievocarle. Ad esempio ci sono suoni che

Dafne: un approccio gestaltico al trattamento di alcune malattie dermatologiche esito di un disturbo della funzione di confine-contatto.

di Katia Stanzani e Michela Parmeggiani

graffiano, altri che accarezzano e così via. I partecipanti hanno potuto sperimentare a fior di pelle queste sensazioni e trasferirle, volendo, con il gesto sulla carta. In seguito è stato possibile chiudere l'esperienza con un rituale di danza finalizzato, oltre che alla chiusura della condivisione, allo scarico delle eventuali sensazioni negative che tali esperimenti talvolta suscitano, in modo molto poco verbalizzabile.

In conclusione, dalla nostra esperienza sul campo, possiamo dire che questo tipo di intervento, così articolato, può rivelarsi un buon strumento di lavoro nel campo della dermo-psicologia. Certamente le tecniche di gestalt sono particolarmente indicate per il lavoro sui sintomi, in particolare, la teoria del Sé membrana elaborata da Zerbetto (1994; 1998). Inoltre, le tecniche a mediazione corporea si rivelano adatte al lavoro con pazienti che spesso non si sentono coinvolti nel parlare della loro malattia, mentre trovano nell'espressività corporea e nel contatto con il gruppo/contenitore uno spazio di benessere, dove non servono tante parole per trovare sollievo dalla sofferenza e dall'isolamento sociale cui i malati di psoriasi sono spesso costretti.

Bibliografia

Anzieu D. (1985) *L'io-pelle*, Borla, Roma

Bellia V. (1995) *Danzare le origini*, Cuecm, Catania

Buber M. (1958) *Io e tu*, in *Il principio dialogico*, Comunità, Milano

Freud S. (1895, trad. it. 2002) *Progetto di una psicologia*. O.S.F., Bollati Boringhieri, Torino

Nemiah J.C., Freyberger H., Sifneos P.E. (1976) *Alexithymia: A view of the psychosomatic process*. In Hill O.W., *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, Vol. 3, Butterworths, London

Spaccazocchi M. (2004) *La musica e la pelle*, F. Angeli, Milano

Zanardi A. (2005) *Psicosomatica della pelle*, Tecniche nuove, Milano

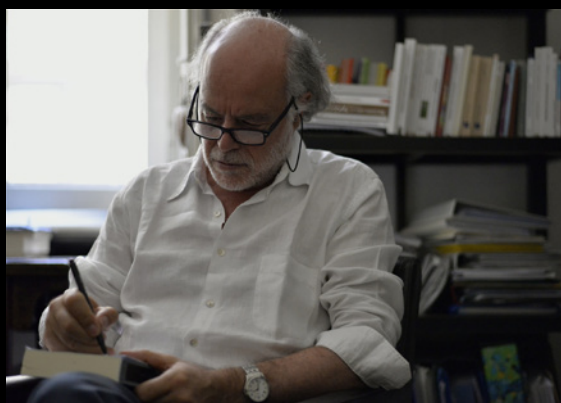
Zerbetto R. (1994) *Il sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in AA.VV. *Atti del IV Congresso Internazionale di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza*, Centro Studi Psicosomatica, Roma

Zerbetto R. (1998) *La Gestalt: terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano

Note sull'autore

Katia Stanzani: psicologa, psicoterapeuta della Gestalt specializzata presso il CSTG di Milano. Si occupa in particolare del trattamento dei disturbi psicosomatici soprattutto in ambito dermatologico. Terapeuta riconosciuta EMDR.

Michela Parmeggiani: psicologa, psicoterapeuta formata al CSTG dove ora svolge attività di Didatta. Si occupa da 25 anni di minori e di famiglie in stato di disagio. Ex Giudice Onorario al T.M. di Milano svolge anche attività in gruppo a mediazione corporea.



Sede del CSTG di Milano, via Mercadante 8:
frammenti di vita della scuola.



“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

Abstract

Negli ultimi anni sono stata formatrice per un gruppo di educatori e psicologi congolese che lavorano con i ragazzi di strada. Cercata come “straniera esperta”, sono stata ospite di un’altra cultura e ho incontrato differenze importanti: la domanda è spesso quella di lezioni teoriche e i partecipanti si pongono come studenti disciplinati e attenti, ma cosa accade quando vengono stimolati a livello esperienziale, quando è proposto un coinvolgimento in prima persona, quando si sta sul livello della consapevolezza o dell’ascolto dei messaggi del corpo? L’incontro con un’altra cultura è stato tangibile e concreto e l’impatto nella quotidianità, con le abitudini e i comportamenti locali, ha richiesto adattamenti e riservato sorprese.

Da questi viaggi ho raccolto spunti e riflessioni su come l’approccio gestaltico abbia contribuito a favorire, pur nella diversità, l’incontro e la relazione e a sostenere la complessità che spesso segna l’esperienza dell’alterità.

In recent years I have acted as a trainer for a group of educators and psychologists from Congo who work with street urchins. I was brought in as a “foreign expert” and found myself a guest in another culture encountering several important differences: the demand is often for theoretical lessons with the participants playing the role of disciplined students who pay attention. But what happens when the participants are provoked on an experiential level, when they are asked to get involved first hand, when the focus is on the awareness or the interpretation of the messages our bodies send out?

The encounter with another culture was tangible and concrete and the impact, in everyday life, with the habits and local customs required me to adapt and reserved a few surprises.

These trips gave me food for thought and allowed me to reflect on how the Gestalt approach helped to facilitate our meetings and our relationship, despite our diversities, and to sustain the complexity which often marks the experience of otherness.

Parole chiave: processo formativo, relazione interculturale, corpo, consapevolezza

Keyword: training process, intercultural relations, body, awareness

L’incontro con l’altro fa parte della mia quotidianità di psicoterapeuta, ma la partecipazione ad un’associazione di volontariato mi ha permesso di relazionarmi con culture più lontane.

Negli ultimi anni sono stata formatrice per un gruppo di educatori e psicologi congolese che lavorano con i ragazzi di strada.

Ho condiviso questi viaggi con altri due soci provenienti da formazioni diverse dalla mia: uno psichiatra e una psicoterapeuta transculturale. Cercati come “stranieri esperti”, siamo stati ospiti di un’altra cultura, ci siamo avvicinati con un misto di ansia e aspettative, accompagnati dal timore di imporre la nostra visione occidentale e sostenuti dalla curiosità di conoscere un mondo diverso dal nostro.

L’incontro con un’altra cultura è stato tangibile e concreto e l’impatto con l’imprevisto, con le abitudini e i comportamenti locali, ha richiesto adattamenti e riservato sorprese. “Manca l’elettricità”: è diventata la frase simbolo di tutti i momenti d’impasse che abbiamo incontrato.

Carenza di mezzi informatici, l’aula preposta alla formazione stretta e soffocante, la mancanza di luce, il generatore che non può funzionare perché non ci sono i soldi per la benzina.

I partecipanti, che, secondo la nostra richiesta dovevano essere al massimo 20 sono 30. La puntualità, vista la difficoltà di muoversi nel caos della città, quasi impossibile, ma la pausa pranzo con tanto cibo è sacra. Lo stravolgimento del “programma” è stato inevitabile.

“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

Ho scelto di cominciare con quello che si può definire il lamento del formatore occidentale perché, a mio avviso, può rendere l’idea di cosa voglia dire avventurarsi in un mondo “altro” e incontrare lo spaesamento di fronte al nuovo, allo sconosciuto, al diverso. L’esperienza dei limiti è stata, però, accompagnata dalla sorpresa di incontrare colleghi congolese motivati, pronti a mettersi in gioco, disponibili ad accettare una modalità formativa diversa da quella a cui sono di solito abituati.

Da tutto questo ho raccolto appunti relativi al lavoro svolto e riflessioni che presento in ottica gestaltica utilizzando alcune parole – chiave.

La partenza

Porto nel mio bagaglio:

- Un punto di domanda, legato all’incognito e alla complessità dell’incontro tra culture diverse, ognuna delle quali ha nelle proprie radici un insieme di valori non negoziabili che sono soggettivi e interni ad essa.
- Un detto africano: *“lo straniero vede soltanto ciò che conosce”*. È l’invito a recuperare, di fronte all’altro, uno sguardo per certi versi più ingenuo, ma al tempo stesso consapevole di essere un elemento esso stesso immerso nel campo;
- La teoria come mappa: per orientarsi e conoscere è importante avere una mappa, ma è altrettanto importante utilizzare i nostri sensi, la nostra capacità di percezione per non confondere la mappa con il territorio e mettersi in un’attitudine di flessibilità;
- Una convinzione: il dialogo nella reciprocità è la base fondante per l’incontro Io-Tu;
- Materiale per il lavoro corporeo ed espressivo che mi aiuterà a favorire l’esperienza di altri canali comunicativi, oltre a quello verbale, e che permetterà di ampliare il campo della consapevolezza;
- Un quaderno con il nostro progetto formativo, le mie ipotesi di lavoro e con le pagine bianche da riempire giorno dopo giorno.

Kinshasa e i ragazzi di strada

La formazione si è svolta a Kinshasa: capitale della R.D.C, ha circa 10 milioni di abitanti di cui il 54% è costituito da giovani con meno di 18 anni, ma i numeri sono in continua crescita. E’ una città ricca di contrasti sociali ed economici, segnata dall’urbanizzazione e dalla globalizzazione.

Le guerre e il passaggio dal mondo rurale e dal clan originario hanno favorito processi di rottura rispetto alla lingua, alla religione, alla concezione della famiglia e dell’educazione dei figli, alle credenze.

Convivono elementi della cultura tradizionale e della cultura francofona.

Uno degli aspetti più inquietanti che caratterizzano Kinshasa è il crescente fenomeno dei *“ragazzi di strada”*.

L’appropriazione della strada da parte dei ragazzi e delle ragazze può essere sia subita, spesso in conseguenza di un rifiuto da parte dei genitori con il pretesto di un’accusa di *sorcellerie*, sia voluta in ragione di una situazione insostenibile per il ragazzo, causata da relazioni conflittuali con i genitori, dal secondo matrimonio di uno dei due o dalla totale assenza degli stessi.

È interessante il meccanismo proiettivo che è alla base di questi rifiuti: il male e l’aggres-

“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

sività vengono buttati fuori e spostati su un capro espiatorio.

La separazione dai genitori si rivela sempre difficile, la vita in strada è estremamente dura ma, allo stesso tempo, la strada, il “fuori”, possono sostituirsi alla famiglia per divenire un luogo di vita e socializzazione.

Le ragazze che vivono in strada spesso si prostituiscono, hanno figli, nascono nuove “famiglie”.

Si parla di IV generazione di ragazzi di strada!

A Kinshasa sono presenti ONG, servizi locali e associazioni di volontariato che si occupano di seguire i ragazzi e le ragazze in strada o presso centri di accoglienza.

Nel 1998 è stata fondata un’associazione che coordina più di 164 strutture con l’obiettivo comune di sviluppare un sostegno appropriato ai ragazzi di strada di Kinshasa: il *Reejer – Reseau des éducateurs des enfants et des jeunes de la rue* che opera per la prevenzione del fenomeno, per la protezione e per la promozione dei diritti del bambino e per il loro reinserimento dal punto di vista socioeconomico.

Nel 2011 è stata stilata una Guida Pratica che definisce obiettivi e tappe per la realizzazione del progetto e che è applicata da tutte le associazioni che vi aderiscono.

È da questo gruppo, formato da coordinatori di centri, educatori e psicologi che arriva la richiesta di un aggiornamento rispetto a temi quali l’accompagnamento psicosociale, il reinserimento, il trauma, i disturbi del comportamento, la resilienza.

Come formatori abbiamo accettato i contenuti proposti e abbiamo scelto di impostare le giornate alternando a comunicazioni teoriche brevi, la presentazione di casi, i giochi di ruolo e le sessioni di espressività corporea.

Il processo formativo

Mi piace pensare alla formazione come a una “*messa in forma*”, vale a dire ad un processo attivo implicante una trasformazione dell’essere e basata sul processo di sviluppo personale dei partecipanti (conduttore e gruppo).

La pedagogia utilizzata dalla Gestalt può essere definita una pedagogia iniziatica, cioè basata sull’esperienza vissuta, sul rapporto privilegiato tra un gruppo e un formatore, che ha vissuto lui stesso quel tipo di iniziazione, sull’esplorazione di se stesso, sull’allargamento del campo della coscienza.

Si tratta di apprendere dall’esperienza: le pratiche e/o gli esercizi proposti hanno avuto come obiettivo quello di mettere la persona in una situazione di presa di coscienza dell’esperienza vissuta con le sue differenti componenti fisiologiche, affettive e mentali. Un percorso formativo è anche un viaggio nella cultura dell’altro e comporta il fatto di lasciare le confortevoli sicurezze del territorio culturale conosciuto. Questo vale per entrambi: noi, i conduttori, incontriamo l’incognita di un gruppo che non conosciamo, loro, i partecipanti, si misurano con una metodologia e con proposte diverse da quelle cui sono abituati.

Comunichiamo entrambi con l’utilizzo del francese, per quanto non sia la lingua madre per nessuno dei due.

L’esperienza della diversità ci mette di fronte a noi stessi, al nostro limite ma anche alla nostra unicità, e ci sfida a trovare la modalità per creare il dialogo con l’altro che riconosco al tempo stesso nella sua identità e nella sua alterità.

“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

L’esperienza si compie nel punto di contatto tra l’individuo ed è lì, alla frontiera di contatto, che la qualità del processo si compie.

Il contatto è il riconoscimento e il confronto con l’altro, il diverso, il nuovo, lo strano. Non è uno stato in cui siamo dentro o fuori, ma è un’attività: creo il contatto al confine “tra” me e l’altro.

Il confine è dove ci tocchiamo, ma anche dove, allo stesso tempo, sperimentiamo la separazione.

Il processo relazionale evolve verso il riconoscimento delle differenze e verso il riconoscimento dell’Io e del Tu.

L’esperienza fatta col gruppo di Kinshasa mi conferma che quanto detto è un punto d’arrivo più che un punto di partenza, perché tutti i protagonisti, conduttori e partecipanti, arrivano con uno “sfondo” personale, professionale e culturale che un po’ alla volta, giorno dopo giorno, si lascia toccare e modificare dalla relazione.

I segnali possono essere piccoli, ma al tempo stesso profondi: i saluti diventano meno formali, i silenzi parlano di ascolto e non di insicurezza o dubbio, sui volti appaiono sorrisi che sottolineano piacevoli sorprese e scoperte.

C’è anche lo spazio per la discussione, per il dibattito e per lo scambio che ci permettono di entrare nella quotidianità del loro lavoro e di conoscere la realtà dell’infanzia e dell’adolescenza in strada. Scopriamo professionisti provati dalla carenza di mezzi, ma indomiti nella passione che mettono nel loro lavoro.

Il corpo

La civiltà occidentale, nutrita dell’eredità platonica e dell’etica giudeocristiana, è preoccupata dello spirito, dell’anima, della coscienza, del corpo-prigione che fa schermo alla conoscenza.

Nella cultura africana il corpo non è ciò che divide e isola e si chiude su se stesso; è ciò che unisce permette la relazione al mondo visibile e invisibile.

Un corpo “tramite” che rinvia costantemente alla totalità: l’essere umano fa parte di un tutto.

E’ una visione olistica che rimanda a quella gestaltica dell’essere umano nella quale non possiamo dissociare l’organismo dall’ambiente, la testa dal corpo, il cielo e la terra.

Il nostro essere incorporati è al tempo stesso realtà biologica, affettiva e sociale.

Il corpo è figlio di apprendimenti e ciò che manifesta “naturalmente” è l’espressione di individualità e codici culturali.

Nel lavoro di formazione ho dato spazio al lavoro corporeo come possibilità di prendere consapevolezza della propria presenza senza utilizzare la parola, ma affidandosi solo ai gesti, allo sguardo, al toccare, al sentire, lasciando che l’esperienza dell’altro risuonasse in me.

Una domanda ha accompagnato le mie proposte: i partecipanti sono abituati a lezioni teoriche, ma cosa accade quando vengono stimolati a livello esperienziale, quando è richiesto un coinvolgimento in prima persona, quando si sta sul livello della consapevolezza o dell’ascolto dei messaggi del corpo?

Grazie alla loro disponibilità, ho ritrovato quella che sembra una semplice verità: “il corpo non mente” e anche “col corpo, non con la mente”.

“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

Senza la mediazione della parola è stato possibile sperimentare uno spazio di vicinanza e distanza, modularlo secondo la propria disponibilità, diversa nell’espressività e totalmente autentica nel qui e ora della relazione.

Nel verbalizzare l’esperienza i partecipanti hanno nominato il timore dell’incontro con lo sconosciuto, l’incomprensione e la comprensione, il potere, il dovere, il sorriso, l’agio e il disagio, la fiducia e la diffidenza, la sfida, la difficoltà ad aiutare, la curiosità, il rifiuto, l’inquietudine e la pace.

Hanno colto la differenza tra “*io ho pensato e ho fatto*” e “*io ho sentito e ho fatto*”.

Hanno trovato: resistenza, sinergia, unità, collaborazione, dipendenza, concentrazione, sostegno, protezione, entusiasmo, divertimento, armonia, creatività.

Io-tu, Io-con, Io-in

La diade Io-con africana va distinta dalla diade Io-tu dell’esperienza occidentale della relazione. Mentre l’*Io-tu* pone gli individui faccia a faccia, l’*io-con* implica subito la comunione spontanea, innata, tra individui in dialogo naturale.

La relazione costituisce e definisce la persona, che è fatta da e per gli scambi, senza i quali non è nulla.

Più un io è in situazione di reciproco scambio con gli altri, più la sua esistenza è solida, più vive in serenità. L’individuo non vive per sé, ma per la comunità, si realizza per l’onore della sua famiglia, non per il proprio personale e basta: è l’*Io-in*.

Questa profonda diversità culturale tra noi e loro non ha impedito ai partecipanti di mettersi in gioco cambiando prospettiva e di rileggere le loro esperienze relazionali partendo da un Io che, più consapevole dei propri bisogni, non si chiude all’altro, ma anzi, può rispondergli senza perdersi o confondersi.

Queste alcune delle loro “scoperte”:

- Saper riconoscere i bisogni dei ragazzi, ma anche i propri.
- Cosa posso fare per me stesso?
- Vedere i propri limiti e poterli accettare
- Capacità di chiedere e accettare aiuto
- Consapevolezza del proprio sentire (corporeo ed emozionale) come risorsa da utilizzare nel lavoro
- Potere “mettere distanza” nel guardare l’altro e nel guardare se stessi (supervisione e auto-osservazione)
- L’importanza di “fare rete”.

Il Noi

Penso al “*Noi*” culturale dei partecipanti che sembra essere il risultato di un meccanismo di confluenza: un fondersi nell’altro, nel sociale, nella famiglia allargata, un Noi collettivo a scapito dell’Io.

L’esito è quello di una dipendenza all’autorità, di una sottomissione che frena la possibilità di un conflitto e la mobilitazione di un’aggressività e che finisce per determinare i comportamenti secondo un “si deve” o un “non si deve”.

È questo l’atteggiamento che ho riscontrato nei partecipanti alla formazione che tendono ad investire il conduttore di una certa autorità, di un certo potere, e rispetto al

“Oggi manca l’elettricità”. Appunti da un’esperienza di formazione in Congo

di Luisella Imparato

quale sono presenti come consumatori passivi pronti a “ingoiare” quello che viene presentato piuttosto che come soggetti co-creatori dell’evento.

Credo che la scoperta dell’Io abbia aperto la strada alla creazione di un noi più incarnato perché frutto della condivisione di bisogni, di emozioni, di domande o di incertezze, e non solo affidato alla condivisione di un progetto o di un protocollo.

Penso a “Noi”, conduttori con professionalità diverse, uniti dallo stesso modo di intendere la formazione che non consiste nel trasmettere un sapere col rischio di imporre la nostra cultura. Si tratta, piuttosto, di avvicinarsi all’altro, non negandone la diversità culturale, e considerandolo un interlocutore alla pari.

Penso al “Noi”, conduttori /partecipanti, e allo spazio co-creato, che non identifico nell’angusta sala che ci ha ospitato, ma che vedo rappresentato dal cerchio finale, fatto all’aperto, in un cortile sconnesso, nella nebbia dei gas di scarico che avvolge Kinshasa e in cui abbiamo condiviso scoperte, pensieri, emozioni e progettato il “nostro” lavoro futuro.

Bibliografia

Coppo P. (2013) *Le ragioni degli altri*, Cortina, Milano

Delacroix J.M. (1994) *Gestalt-therapie, culture africaine, changement*, L'Harmattan, Paris

Gecele M. (2014) *Vivere in contesti multiculturali in La psicoterapia della gestalt nella pratica clinica*, Franco Angeli, Milano

Irigaray L. (2008) *Condividere il mondo*, Bollati Boringhieri, Torino

Note sull'autore

Psicoterapeuta della Gestalt collabora come docente al CSTG. Ha seguito progetti di formazione in Camerun, Congo e Madagascar integrando lo studio e la ricerca nell’ambito della psicoterapia transculturale e approfondendo la relazione tra quest’ultima e il modello gestaltico.



Gestalt e sessualità: cosa ha a che fare la Gestalt con la sessualità? Riflessioni post workshop

di Carla Cerrini

Abstract

Poiché lo strumento fondamentale della Gestalt è la capacità di stare in contatto con l'ambiente, si potrebbe supporre che nella pratica terapeutica non sia necessaria una specificità, né teorica né pragmatica, per affrontare un contenuto piuttosto che un altro.

Tuttavia, quando nel campo sono presenti dei temi che riguardano la sessualità, il compito di stare a contatto, apparentemente semplice, può diventare complesso.

Il workshop presentato al Convegno proponeva una esperienza di contatto attraverso il senso del tatto e sui modi di sostegno adeguati sia a stabilirlo sia a mantenerlo.

As the key tool of Gestalt is the ability to be in contact with the environment, one might suppose that in the therapeutic practice there is no need for a specificity, neither theoretical nor pragmatic, to deal with content rather than another.

However, when there are topics in the field that concern sexuality, the seemingly simple task of contacting can become complex.

The workshop presented at the CSGT Conference proposed a contact experience through the sense of touch and the appropriate supportive ways to both establish and maintain it.

Parole chiave: Gestalt, sessualità, contatto, Tantra

Keyword: Gestalt, sexuality, contact, Tantra

Nei seminari sulla sessualità che conduco unisco la mia formazione in Gestalt a quella in meditazione. Una parte del lavoro è dedicato alla pratica di alcune delle centoventi meditazioni insegnate nel Vigyan Bhairav Tantra (op. cit. Rajneesh, 1974), il testo sacro del tantrismo induista. Costruito sui fondamenti di una conoscenza millenaria dell'essere umano, questa scuola di meditazione ha creato delle tecniche basate sulla sensualità e la sessualità, due delle molteplici forme in cui si manifesta l'energia vitale. Nei workshop brevi, propongo ai partecipanti una tecnica scelta fra quelle basate sulla sensualità. Di solito questa informazione attenua in parte il fermento presente nella sala, ma c'è sempre qualcuno che mostra stupore di fronte alla seppur oggettiva differenza tra sensualità e sessualità (op. cit. Lowen, 1965). Entrambe raccontano qualcosa del corpo. La somiglianza fonetica delle parole trae in inganno sui rispettivi e tuttavia diversi significati: la prima è quella splendida qualità del sentire che definisce la vita; la seconda si riferisce alla capacità di riprodurla. Ancor più lontane le etimologie: sensualità deriva da "*sensus*" e dal verbo "*sentire*", attraverso gli organi di senso, la vista, l'olfatto, il tatto, l'odorato, l'udito e la proprioccezione; sessualità invece viene da "*sexus*", dal latino "*sectere o secare*", significa dividere, e indica la distinzione tra i generi maschile e femminile e la loro funzione: la riproduzione della specie.

La differenza etimologica è semplice da comprendere, ma nella fenomenologia dell'essere umano questa separazione è un puro artificio, così come nell'esperienza del workshop. I padri fondatori della Gestalt, nella loro geniale visione, hanno conferito un posto importante all'olismo e, in accordo con esso, ci hanno insegnato che non serve scomporre la vita in parti separate per viverla. Sensualità e sessualità abitano insieme e, intrecciate tra loro, assumono aspetti inscindibili.

La possibilità di provare sensazioni è innata in ogni organismo: «*La sensazione è il dato*

Gestalt e sessualità: cosa ha a che fare la gestalt con la sessualità?**Riflessioni post workshop**

di Carla Cerrini

grezzo dell'esperienza, lo sfondo dal quale partiamo per organizzare il nostro funzionamento» (op.cit. Kepner J. I., 1993, pag. 127). Nel corso dello sviluppo, per alcuni di noi questa capacità subisce delle interruzioni e non si mantiene integra una volta adulti.

Perls, Hefferline e Goodman ci insegnano come ripristinarla attraverso il ben noto *“Esperimento 1: sentire la realtà”* (op. cit. P.H.G., 1951, pag. 48), che introducono con queste parole: *«La nostra prima mossa è quella di aumentare il vostro senso del reale»*.

Mantenendo il contatto con il respiro gli autori ci invitano a ripetere la frase: *“Qui e ora sono consapevole di...”* e a completarla esprimendo ciò di cui siamo consapevoli nel preciso istante in cui abbiamo terminato di pronunciare quelle parole.

In questo modo acuiremo la nostra consapevolezza in tre aree della realtà: quella del mondo esterno alla nostra pelle; quella interna alla nostra pelle, di cui fanno parte le emozioni; quella delle attività immateriali della mente, la fantasia, i pensieri, l'immaginazione, le progettazioni.

Nella consapevolezza unificante di queste tre aree si radica la base fenomenologica di un buon rapporto col proprio corpo e con tutto il proprio essere (op. cit., Zerbetto, 1998); lì sono le radici più profonde di cui si nutre il senso della vita: la persona si sente intera e sana, il sé comprende il corpo e il corpo è “sé”.

Viceversa la persona che vive gran parte del suo tempo con uno sfondo di dubbio e di insicurezza, situazione frequente nella nostra società (op. cit., Spagnuolo Lobb, 2011), avrà con molta probabilità una debole coscienza delle proprie sensazioni e delle proprie emozioni, in altri termini, del proprio corpo e del proprio Sé.

È qui che si trova la risposta alla domanda “Cosa ha a che fare la Gestalt con la sessualità?”

Il radicamento della consapevolezza nel corpo è la base di un'esperienza erotica e sessuale soddisfacente, così come la capacità stessa di provare l'orgasmo.

“L'Esperimento 1” può acquistare un risvolto inatteso, una valenza erotica di cui i nostri padri fondatori non hanno mai parlato esplicitamente, per quanto mi risulta. E ci rivolgono un invito: *«nel corso di ogni esperienza, senza eccezione alcuna, ripetetevi: ora sono consapevole che...»* (op. cit., Zerbetto 1998, pag. 62). Specifico volentieri, *proprio tutte le esperienze*, comprese quelle erotiche e sessuali (op. cit., Cerrini C., 2014). Nella mia esperienza professionale ho imparato che questo è un punto di partenza per scoperte importanti e inaspettate.

Gestalt e sessualità: cosa ha a che fare la gestalt con la sessualità?**Riflessioni post workshop**

di Carla Cerrini

Bibliografia

Cerrini C. (2014) *Il contatto come cura delle disfunzioni sessuali della coppia*. Quaderni di Gestalt, XXVII, n. 1/2014

Kepner J.I. (1993) *Body process. Working with the body in psychotherapy*. Jossey-Bass Inc. (trad. it.: *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. FrancoAngeli, Milano (1997)

Lowen A. (1965) *Love and orgasm*. (trad. it. *Amore e orgasmo*. Feltrinelli 1991)

Osho (1974) *Vitgyan Bhairav Tantra. The book of the secrets. A new commentary*. First series and Second series. Rajneesh Foundation, Poona, 1974 (trad. it. *Il libro dei segreti. Discorsi su Vitgyan Bhairav Tantra*. Bompiani, Milano, 1974; *I segreti della trasformazione* Bompiani, Milano, 2002; *I segreti della Tantra*. Bompiani, Milano, 2003; *I segreti della gioia*. Bompiani, Milano, 2005; *I segreti del risveglio*. Bompiani, Milano, 2005)

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P.

(1951) *Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality*. The Julian Press, New York (trad. it. *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*. Vitalità e accrescimento nella personalità umana. Astrolabio, Roma, 1971)

Spagnuolo Lobb M. (2015) *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, FrancoAngeli, Milano

Zerbetto R. (1998) *La gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia Edizioni, Milano

Note sull'autore

Psicologa e psicoterapeuta; didatta Fisig; docente del corso di approfondimento "Psicopatologia della sessualità" presso le scuole di psicoterapia "Scuola Gestalt di Torino" e "Istituto di Psicomunitas"; collabora con la scuola "Centro Studi di Terapia della Gestalt". Vive e lavora a Firenze.

cerrini.c@gmail.com - www.ilcerchiodeltantra.com



Convegno CSTG 2016: Condividere esperienze di crescita.



Noi...adolescenti in difficoltà.

di Michela Parmeggiani

Abstract

Ritengo che il modo di affrontare le difficoltà si definisca in adolescenza. Il modo in cui usciamo da questa fase della vita ci caratterizza anche da adulti: quando siamo in crisi utilizziamo le stesse risorse. Interessarsi di problematiche adolescenziali aiuta a gestire tante questioni con gli adulti. Il gap generazionale si è accorciato, e chi si appassiona all'adolescenza, riesce a fronteggiare a situazioni complicate con pazienti adulti. In particolare nelle dinamiche di dipendenza gli adulti ricordano gli adolescenti, non già nelle loro parti più creative, quanto piuttosto nelle battute d'arresto.

I think the way to deal with the difficulties in defining adolescence. As we come out of this phase of life, also it characterizes us as adults: When we are in crisis, we use the same resources. Interest in adolescent problems helps manage the many issues with adults. The generation gap has shortened and who is passionate adolescence, unable to cope with complicated situations with adult patients. Particularly in the dynamics of addiction, adults remind teens, not in their most creative parts, but rather in the setbacks.

Parole chiave: adolescenti, passione, resilienza.

Keyword: adolescents, passion, resilience

“Sicuramente i più coraggiosi sono coloro che hanno la visione più chiara di ciò che li aspetta, così della gloria come del pericolo, e tuttavia l'affrontano”.

Tucidide (Guerra del Peloponneso, 431 a.c.)

La citazione di Tucidide è una delle mie frasi preferite, una di quelle che non mi fa pentire di aver studiato al liceo classico, nonostante tutto: la fatica, il livello inadeguato di preparazione ricevuto in una scuola media dove ho imparato più di vita che di cultura. Ricordo bene il senso di umiliazione per le stangate prese davanti a tutti dai professori a causa della mia scarsa proprietà di vocaboli. Ricordo anche il consiglio dato ai miei genitori: “fatele cambiare scuola, perché farle fare tanta fatica?” Già, perché? Se lo chiedevano anche loro e me lo chiesi un giorno pure io, senza trovare una risposta precisa; ma da quel giorno qualcosa cambiò. Gli insegnanti, che ricordo ancora con grande stima, se ne accorsero. Era successo che chiesi ai miei di sostenermi per un anno; se avessi fallito avrei mollato, ma volevo mettercela tutta. Era successo che i miei genitori decisero di fare il tifo per me, semplicemente. Non avevano tempo per farmi grandi discorsi in quegli anni, niente prediche, niente spronate e tirate d'orecchie. Oggi direi che avevano un atteggiamento fenomenologico: vediamo che succede. Ma la teoria del campo ci insegna che un osservatore non è mai un elemento esterno al fenomeno osservato: piuttosto lo influenza e ne è influenzato. In questo modo ci contagiavamo a vicenda; fatico io e fatichi tu, anche se su cose diverse. Il mio ricordo di quegli anni di liceo è a tratti terribile, ma devo ammettere, oggi, che si rivelarono utili ai fini della mia resilienza. I miei professori furono capaci di darmi occasioni per mettermi alla prova, affidandomi tesine da esporre ai compagni delle classi più grandi: geniale! Soprattutto

Noi...adolescenti in difficoltà. di Michela Parmeggiani

perché così incontrai quello che divenne il “mio ragazzo”, con grande invidia delle mie compagne; era uno che non passava inosservato. Dico “era” anche perché di lì a un anno morì. Pellai è un collega che si occupa di prevenzione con gli adolescenti e sostiene che a questa età ci si ammala poco, e si muore spesso. D’accordo; ma lui era morto di sport, per sport, appeso a una fune d’arrampicata e io, allora, Pellai non sapevo ancora chi fosse e neanche che spesso avesse ragione. Fu in quell’occasione tragica che scoprii il valore del gruppo degli amici. Oggi, quando osservo gli adolescenti, non mi stupisco del loro volersene stare ognuno per i fatti propri; non me ne preoccupo né come adulta né come terapeuta. So che per la maggioranza dei nostri ragazzi l’amicizia esiste e si manifesta a fasi intermittenti. Lo so da allora. Gli anni della mia adolescenza sono stati anche gli anni più intensi della mia formazione nelle arti da combattimento. Il maestro Kenshin insegna che per non sentirsi a disagio bisogna pensare ad essere all’altezza, non a vincere. Sono passati un sacco di anni da quando, poco più che ventenne, ho iniziato ad occuparmi di adolescenti, e ancora oggi provo la stessa passione. Di recente, partecipando ad un workshop di questo convegno, mi sono commossa raccontando ad alta voce quanto quegli anni, tremendi per tante ragioni, abbiano segnato la mia strada e, soprattutto, orientato la mia pratica professionale. Come fare per sentirsi all’altezza della situazione è quello che cerco di far scoprire ai miei giovani pazienti, sostenendoli nell’esplorazione di sé. Trovo che la Gestalt sia molto adatta a questo scopo. Certo, molte volte, a tutti noi che ci occupiamo di adolescenti, di scoraggiarci di fronte a tanti e tali incorreggibili comportamenti capita. Gli adolescenti di oggi sono diversi, come sempre. E come sempre ci lanciano la sfida del confrontarci con i nostri e i loro limiti. Il tessuto sociale di oggi è molto complesso, la tecnologia affascina e spaventa. Gli hikikomori (nome che definisce una sindrome di ritiro sociale con una nuova forma) sono gli adolescenti in protesta di oggi o i portatori di disagi contemporanei a noi del tutto sconosciuti? I comportamenti depressi, violenti, trasgressivi sono gli stessi? Colpisce l’osservazione di Platone, vissuto tra il 428 e il 347 a.C., che afferma:

oggi il padre teme i figli. I figli si credono uguali al padre e non hanno né stima né rispetto per i genitori. Ciò che essi vogliono è essere liberi. Il professore ha paura degli allievi, gli allievi insultano i professori; i giovani esigono il posto degli anziani; gli anziani per non apparire retrogradi o dispotici, acconsentono a tale cedimento e, a corona di tutto, in nome della libertà e dell’uguaglianza, si reclama la libertà dei sessi” (op. cit. Platone, *La repubblica*, libro VIII).

Settembre 2016, Verona, Cosmobike: fiera del mondo bici con espositori da 24 paesi. È pomeriggio inoltrato e ha inizio lo spettacolo che, in realtà, mi ha trascinato fino qui. Oggi ha circa trent’anni, si chiama Alessandro Barbero, ed è il campione italiano di BMX. Lo spettacolo di acrobazie in sella alla bici, volando da una rampa all’altra, è semplicemente stupefacente. Alessandro si esibisce con generosità, insieme ai suoi giovani e più promettenti allievi e altri compagni di avventura. Non c’è molto pubblico, io applaudo e incoraggio da vera fan. Accanto a me i genitori di un adolescente che si sta esibendo insieme a lui: attacchiamo bottone. Sono preoccupati per il figlio che forse quest’anno a scuola non passerà gli esami; troppe ore sulle rampe con la bici. Si sentono un po’ in colpa perché forse dovrebbero insistere di più, la scuola è importante. Ma il figlio ha già dichiarato che questa è la sua passione, quello che vuole fare. Certo, è innegabilmente bravo, dicono. Sono qui per sostenerlo, lo seguono quando possono, poi

chissà. Mi commuovo improvvisamente, e applaudo con vigore questi genitori; i ragazzi in pista e tutti quelli che si accorgono di loro e li accompagnano. Ora come allora sento che questo è il punto: il tifo. Si chiude una gestalt. Mi avvicino al campione, scusandomi: so che è stanco e che ora, insieme ai suoi ragazzi, deve smontare tutto. Già, perché fanno tutto loro. Mi dedica un po' di tempo mentre mangia un panino e tutti i suoi ragazzi quindicenni ci ascoltano curiosi. Mi sento in difficoltà come un'adolescente. Sono di fronte ad un ex ragazzo prodigio, che ha quindici anni meno di me, a chiedere se per favore posso portare gli adolescenti che seguo, autori di reato, nel suo campo di addestramento in Piemonte. Sì "faccio la psicoterapeuta, e vorrei che loro imparassero da te, hai capito bene". Sì, ti conosco e conosco la tua storia fatta di tanti sacrifici, anche ora che sei un campione. Sì, capisco, nel mio campo accade come nel tuo: certo non è facile far capire ai genitori che si impara nella vita dai successi così come dalle rovinose cadute. Vale in teoria, non se si propone l'esperienza concreta ai nostri figli! Ridiamo insieme e ci lasciamo con un'idea e una stretta di mano, poi chissà.

Tra noi, adulti esperti delle problematiche adolescenziali, insegnanti, educatori, e loro, adolescenti problematici per definizione, forse non c'è qualcuno che può dirsi più in difficoltà. In questo inizio d'era siamo tutti in difficoltà e anche questo, alla fine, non è poi una novità. Mi piace pensare con Naranjo che i ragazzi siano sempre più capaci di scartare quello che non ritengono importante nella loro vita, per la loro vita; abbiamo proprio bisogno di cambiare educazione, visione del mondo. È stato spesso questo il mio pensiero, mentre lavoravo come operatore nei rave (feste da ballo non autorizzate, associate all'uso di sostanze psicoattive). Parlando con i ragazzi che li frequentano, sì, ascoltandoli in sospensione di giudizio, si può avvertire l'esigenza di ricerca di una *dimensione altra*. Come dire che la spinta è sana, ma la modalità di ricerca spesso fallimentare.

Sui muri milanesi Ivan, poeta d'assalto, ci fa sapere che il "*futuro non è più quello di una volta*" e che "*è quando ce la fai d'un soffio che ti manca il respiro*". Leggere le scritte sui muri è la mia meditazione mattutina, mentre vado al lavoro. Gli autori spesso hanno meno di vent'anni e talvolta, li sento vicini nel dare voce a uno stato d'animo che è anche il mio.

In conclusione, sono convinta che per ciascuno di noi il modo di affrontare le difficoltà si definisca in adolescenza. E quando usciamo da questa fase della vita, le strategie che abbiamo utilizzato per far fronte alla stessa si ripropongono anche nell'età adulta. Quando siamo in crisi ci comportiamo in maniera analoga al nostro modo di essere adolescenziale: combattivi, impauriti, ribelli, tristi, dipendenti, iperattivi, ombrosi. Talvolta è come scivolare, talaltra è come una ricarica a molla; in ogni caso è un ritorno al futuro. Certo poi ci sono adulti che dall'adolescenza non si sono ancora mossi. Rimasti impantanati su qualche terreno accidentato, ci raccontano in terapia di fatiche, conflitti mai risolti, battaglie senza risultato. È per loro che provo la compassione più forte. Penso al tifo da stadio, al calore del gruppo, all'idea che fare a botte è una cosa seria che si dovrebbe fare solo tra persone che si vogliono bene, all'umorismo, quello di Pirandello, che ci ricorda che facciamo parte della stessa umanità e ci fa avvicinare. Sono loro che mi riportano alla mia parte adolescente, ed è da quest'ultima che traggo l'empatia necessaria a comprenderli. Ingaggiare un adulto in difficoltà a volte significa

Noi...adolescenti in difficoltà. di Michela Parmeggiani

per me attraversare diverse dimensioni del processo di crescita. Nella terapia divento arrendevole e determinata, compassionevole e dura; utilizzo voci da adolescente e da genitore sufficientemente buono.

Durante questo workshop (per il materiale utilizzato: michela.parmeggiani@fastwebnet.it) io e i colleghi partecipanti abbiamo cercato di scambiarsi buone prassi, in un clima di gioco e passione che sempre mi capita di ritrovare tra chi si occupa a vario titolo di ragazzi. Ritengo tra l'altro che interessarsi di problematiche adolescenziali oggi rappresenti una buona palestra anche per gestire tante questioni con gli adulti. Il gap generazionale sembra sempre più corto, e chi si appassiona all'adolescenza spesso riesce a gestire relazioni terapeutiche piuttosto complicate. Per quanto mi riguarda l'insegnamento più importante per stare con i ragazzi e, in generale, con persone in difficoltà, l'ho ricevuto da don Andrea Gallo, grande educatore di strada, quando diceva che noi tutti, alla fine della vita, dovremo rendere conto non di quanto siamo stati credenti, bensì di quanto siamo stati credibili.

Bibliografia

Cerrini C. (2014) *Il contatto come cura delle disfunzioni sessuali della coppia*. Quaderni di Gestalt, XXVII, n. 1/2014

Gallo A. (2011) *Se non ora, adesso*, Feltrinelli, Milano

Naranjo C. (2006) *Cambiare educazione per cambiare il mondo*, trad. it. Forum, Udine

Pellai, A. (2009) *Questa casa non è un albergo! Adolescenti: istruzioni per l'uso*, Feltrinelli, Milano

Platone (1990) *La Repubblica*, Mondadori, Milano

www.alessandrobarbero.com

www.i-v-a-n.net

Note sull'autore

Psicologa, psicoterapeuta formata al CSTG dove ora svolge attività di Didatta. Si occupa da 25 anni di minori e di famiglie in stato di disagio. Ex Giudice Onorario al T.M. di Milano, svolge anche attività in gruppo a mediazione corporea.



Antico sciamanesimo e moderna psicoterapia.

di Tania Re

Abstract

Le ricerche storico-antropologiche registrano, in molte culture di tipo sciamanico (Sud America, Siberia, India), un antico utilizzo di “piante maestre”, ovvero piante che, grazie alle loro proprietà, permettono di raggiungere “Stati non ordinari” di coscienza. Tali stati di coscienza possono sorgere attraverso diverse pratiche, come la meditazione, la respirazione olografica, lo yoga, la deprivazione sensoriale, o addirittura a livello spontaneo come nel caso dei “mistici” cristiani.

Dal punto di vista storico, possiamo affermare che in Europa erano già presenti, ai tempi dei greci prima e dell'impero Romano poi, i riti dionisiaci, i misteri di Eleusi, in cui si fa riferimento all'utilizzo di sostanze psicoattive.

Oggi come allora, le ricerche riportano i cambiamenti del comportamento pro sociale in numerosi campioni di persone che hanno fatto uso di diversi tipi di “piante maestre”, sia in contesti religiosi, come nel caso dell'ayahuasca per i praticanti della chiesa del Santo Daime, sia in contesti informali.

L'esperienza contemporanea riportata dai ricercatori ci sta offrendo dati molto incoraggianti sui benefici di questo tipo di esperienze.

Le sfide per il futuro sull'utilizzo terapeutico delle sostanze psicoattive sono ancora molte. Una possibilità concreta potrebbe essere quella di rivitalizzare l'utilizzo rituale delle sostanze unendo passato e presente, antiche conoscenze e moderna scienza a servizio della cura.

Historical-anthropological researches in many shamanic cultures (South America, Siberia, India) record a very ancient use of "master plants", i.e. plants that, thanks to their properties, allow to reach "not-ordinary states" of conscience. Such states of consciousness can arise through various practices such as meditation, holotropic breathing, yoga, sensory deprivation, or even spontaneous as in the case of Christians Mystics.

Historically, we can say that in Europe, they were already present in the Greek culture before the Roman Empire, during the Dionysus rites, the Mysteries of Eleusi, in which it is referred the use of psychoactive substances.

Today, as in the past, research shows changes in pro-social behaviour in numerous samples of people who have used different types of "master plants", both in religious contexts, as in the case of the Ayahuasca for the practitioners of the Holy Church Daime, both in informal contexts.

The contemporary experience reported by researchers is giving us very encouraging data on the benefits of this type of experience in therapeutic context.

Challenges for the future on the therapeutic use of psychoactive substances are still many, a concrete possibility could be to revitalize the ritual use of substances by combining past and present, ancient knowledge and modern science in the service of caring.

Parole chiave: sciamanesimo, stati di coscienza non ordinari, moderna psicoterapia, sostanze psicotrope, rito.

Keyword: Shamanism, non-ordinary states of consciousness, modern psychotherapy, psychotropic substances, rite

Le ricerche storico-antropologiche registrano, in molte culture di tipo sciamanico (Sud America, Siberia, India), un antico utilizzo di “piante maestre”, ovvero piante che, grazie alle loro proprietà, permettono di raggiungere “stati non ordinari” di coscienza raggiungibili tramite pratiche come la meditazione, la respirazione olografica, lo yoga, la deprivazione sensoriale, o addirittura a livello spontaneo come nel caso dei “mistici” cristiani.

Dal punto di vista storico, possiamo affermare che in Europa, erano già presenti ai tempi dei greci prima e dell'impero Romano poi, i riti dionisiaci, i misteri di Eleusi, in cui si fa riferimento all'utilizzo di sostanze psicoattive. Elemento tipico del culto di Dioniso è la partecipazione essenzialmente femminile alle cerimonie che si celebravano in diverse zone della Grecia: le Baccanti (chiamate anche Menadi) ne invocavano e cantavano la presenza e, anche per mezzo di maschere (importanti nel culto di Dioniso, che si suppone legato alla nascita della tragedia greca), riproducevano ritualmente il mitico corteo dionisiaco di sileni, satiri e ninfe.

Come ci ricorda McKenna, uno dei più interessanti studiosi del fenomeno sciamanico:

lo sciamanesimo [...] è una scienza sperimentale che si occupa di un'area di cui non conosciamo nulla. È importante ricordare che i nostri strumenti epistemologici si sono sviluppati in Occidente in modo assai diseguale. Sappiamo molto su ciò che succede nel cuore dell'atomo, ma assolutamente nulla sulla natura della mente. Non abbiamo alcun indizio. Se la formulazione matematica deve essere il fondamento della certezza ideologica, allora nel regno di ciò che chiamiamo mente non ne abbiamo nessuna. Inconsciamente noi presumiamo ogni genere di cosa, ma, messi alle strette, non siamo in grado di difendere la nostra posizione. Io credo che sia successo questo: a causa della psichedelia da un lato e della fisica quantistica dall'altro, il programma della comprensione razionale della natura è stato spinto tanto oltre da farci raggiungere il cuore irrazionale della natura stessa. Nelle civiltà preippocratiche ciò che oggi definiamo magia, religione e cura erano attività appartenenti ad un unico mondo, intese tutte come espressione delle forze sovranaturali. La malattia e la guarigione, perciò erano considerate frutto di un intervento sovranaturale. (op. cit. McKenna, 1991)

Oggi, come allora, le ricerche riportano i cambiamenti del comportamento pro sociale in numerosi campioni di persone che hanno fatto uso di diversi tipi di "piante maestre", sia in contesti religiosi, come nel caso dell'ayahuasca per i praticanti della chiesa del Santo Daime, sia in contesti informali.

L'esperienza contemporanea riportata dai ricercatori ci sta offrendo dati molto incoraggianti sui benefici di questo tipo di esperienze. La ricerca sviluppata negli USA e in Europa, soprattutto in Spagna e in Svizzera, tende a seguire protocolli di ricerca, in cui giocano un ruolo fondamentale il Set (lo stato attuale ma anche la storia clinica e biografica del paziente), il Setting (l'ambiente in cui avviene l'esperienza) e la sostanza (tipologia, dosaggio, qualità e quantità).

Il Setting solitamente prevede una stanza accogliente con un divano che verrà utilizzato durante la sessione, una maschera per coprire gli stimoli visivi, delle cuffie collegate ad uno stereo e presenza di operatori, psicoterapeuti e medici opportunamente formati che hanno il compito di accompagnare la persona attraverso l'esperienza di cura attraverso l'utilizzo della sostanza.

In particolare in California è in corso una sperimentazione con l'utilizzo di MDMA per pazienti con una diagnosi di PTSD (disturbo post traumatico da stress).

Nell'ambito della depressione maggiore e dell'ansia legata al fine vita si stanno valutando i benefici dell'utilizzo della Psilocibina, una sostanza contenuta nei funghi utilizzati da millenni nella tradizione Huichol messicana. Lo schema della ricerca prevede la valutazione dei sintomi pre-post l'utilizzo della sostanza, e seguita dalla somministrazione di questionari e dall'utilizzo di sessioni di psicoterapia per integrare le esperienze vissute e trovare collegamenti utili alla persona nel proseguo della vita quotidiana. I pazienti spesso riportano esperienze di dissoluzione dell'Ego che, grazie alle tecniche di neuroimaging, sappiamo essere connesse con una netta diminuzione di attività di una zona del cervello chiamata DMN, Default Mode Network; tale zona sembra essere iperattiva durante episodi di "ruminazione e rimuginio", tipici negli stati depressivi, e gioca un ruolo importante anche di introspezione e nello sviluppo della capacità di saper "leggere" e interpretare le emozioni degli altri. Nell'ambito delle dipendenze sia l'utilizzo di sostanze derivate da piante, come nel caso dell'Ayahuasca, sia l'utilizzo di sostanze chimiche come l'MDMA, sono in grado di far emergere memorie antiche precedentemente rimosse, facilitando l'elaborazione dei traumi che possono esserne alla base.

Antico sciamanesimo e moderna psicoterapia. di Tania Re

I campioni statistici sono ancora limitati, per ovvie ragioni “pratiche” e per la difficoltà ad ottenere i permessi, ma i risultati hanno messo in luce le grandi proprietà di questi antichi rimedi in un contesto sicuro e controllato.

Le sfide per il futuro sull'utilizzo terapeutico delle sostanze psicoattive sono ancora molte: una possibilità concreta potrebbe essere quella di rivitalizzare l'utilizzo rituale delle sostanze unendo passato e presente, così da porre antiche conoscenze e scienza moderna a servizio della cura.

Bibliografia

Cerrini C. (2014) *Il contatto come cura delle disfunzioni sessuali della coppia*. Quaderni di Gestalt, XXVII, n. 1/2014

McKenna T. (1991) *The Archaic revival*, Harper Collins, New York

Gulluni N., Re T., Loiacono I., Lanzo G., Gori L., Macchi C. F., Firenzuoli F. (2017) *“Cannabis Essential Oil: a preliminary study for the evaluation of the brain effects”* (under revision)

Naranjo C. (1973) *The Healing journey*. New York: Pantheon Books.

Pirro P., Re T., Bonapace I., Menardo V., Bruno E., Ardito R.B. and Gianotti L. (2017) *“Mindfulness Based Stress Reduction program on chronic low back pain: Impact on endocrine, physical, and psychological functioning”* Frontiers in Psychology. Consciousness Research, Frontiers Editorial.

Re T., Ventura C. (2015) *“Transcultural Perspective on Consciousness: a bridge between Anthropology, Medicine and Physics”* Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy, vol. 11, no. 2

Re T., Vitiello G., Simoes M., Martins J. E., Pentikäinen J., Ventura C. (2015) *“Transcultural Perspective on Consciousness: a bridge between Anthropology, Medicine and Physics”*, Congress on Consciousness, Helsinki <https://tsc2015.sched.org>

Re T. (2015) *“Cannabis: la pianta dell'oblio tra mito, storia e antropologia”* in Cannabis Erba medica di Firenzuoli F., Epifani F., Loiacono I., Edizioni EDRA-MASSON, Milano

Note sull'autore

Laureata in Psicologia, è Antropologa specializzata in Antropologia della Salute ed Etnomedicina e Naturopata. Socia Fondatrice della Cattedra Unesco “Salute Antropologia, Biosfera e sistemi di cura” presso l'Università di Genova (IT), collabora con il Centro Regionale Toscana per la Fitoterapia (CERFIT) – Ospedale Careggi, Firenze (IT). Da sempre è interessata a comprendere i sistemi provenienti da antiche tradizioni di cura che connettono mente, corpo e spirito. E' psicoterapeuta gestaltista in formazione presso CSTG (MI).



Corpo che abbiamo, corpo che siamo. L'arte di vivere il contatto nella relazione.

di Barbara Binelli

Abstract

Il workshop proposto durante il Convegno "Condividere percorsi di crescita", tenutosi a Milano nel mese di novembre 2016, è stata l'occasione per presentare una ricerca somato-relazionale che trae spunto dalla Danza Sensibile®. Il workshop si proponeva di offrire un'occasione per mettere in consapevolezza la qualità delle relazioni che costruiamo a molti livelli, con noi stessi e con gli altri, attraverso gli strumenti offerti dalla Danza Sensibile®.

La Danza Sensibile® propone una qualità di movimento che riporta all'esperienza di unitarietà corpo-mente, consentendo alle persone un accesso rapido a uno stato di "presenza" più consapevole, per vivere il movimento come espressione del vivente.

Le pratiche sono caratterizzate da un ascolto delle sensazioni "momento per momento", per stare in contatto con la naturalità del ciclo vitale 'sensazione-mobilitazione-soddisfazione-quiete', ed orientare verso uno stato di presenza vigile e rilassata.

During the "Sharing paths for growth" Meeting held in Milan on November 2016 a workshop was presented to discuss some somato-relational studies based on Danza Sensibile®. The workshop was also the occasion to show how the tools used in Danza Sensibile® can be used to improve at various levels the quality of the relationship between and within ourselves.

Danza Sensibile® proposes a series of movements aiming at reaching the mind-body unity; this will in turn help people in rapidly finding their consciousness of how to feel the movements like the expression of their living bodies. All practices during a Danza Sensibile® session are characterized by acutely listening to one's feelings in order to stay in touch with the natural "sensation-mobilization-satisfaction-quiet" cycle. By this approach people will be led towards a vigilant but relaxed awareness.

Parole chiave: Consapevolezza, movimento, osteopatia dinamica, danza, vitalità.

Keyword: awareness, movement, dynamic osteopathy, dance, vitality

Da questo momento
in poi verrà utilizzata
la sigla DS come
abbreviazione
di Danza Sensibile®

Cos'è la Danza Sensibile®?

La DS¹ nasce agli inizi degli anni Novanta dall'incontro tra gli osteopati francesi J.L. Dupuy e M. Guyon e il danzatore e coreografo Claude Coldy. La Danza Sensibile® si propone di favorire lo sviluppo personale e l'espressione di sé attraverso la pratica cosciente del movimento, a partire da principi osteopatici e da elementi della biologia del comportamento. La DS* offre l'esperienza di una sequenza di pratiche consapevoli che, svolte da soli o con l'altro, consentono di riscoprire la vitalità e di entrare in contatto con le proprie possibilità e risorse. Con l'intenzione di far nascere nel corpo una risposta autentica e spontanea, il lavoro propone: una decelerazione per riportare il corpo in una situazione di quiete, un maggiore radicamento al terreno, la sintonizzazione del respiro con il movimento, l'armonizzazione tra le parti centrali e periferiche del corpo.

La sintonia e la coerenza che si generano nel confine tra informazioni ricevute dall'esterno e risposte intrinseche produce uno stato di profonda soddisfazione e gioia.

Alla base della Danza Sensibile® si trovano una serie di "strutture" e di sequenze di movimento da sperimentare individualmente o in coppia all'interno di un gruppo di lavoro. Il ruolo del conduttore è quello di presentare le strutture, permettendo a ciascuno di interpretarle a partire dall'ascolto e dal rispetto dei propri limiti corporei ed emozionali. Le strutture da sperimentare in coppia coinvolgono invece un viaggiatore e un accompagnatore: il primo agisce la sequenza, mentre il secondo sperimenta l'ascolto del movimento

Corpo che abbiamo, corpo che siamo. L'arte di vivere il contatto nella relazione.

di Barbara Binelli

del compagno, sostenendolo attraverso il *"tocco sensibile"*, appoggiando la mano sul suo corpo come simbolo e testimonianza del contatto, della relazione esistente.

Le sequenze di movimento ripercorrono le fasi della filogenesi dell'essere umano. Il loro scopo è quello di riportare la struttura del movimento nei limiti e nelle possibilità della fisiologia dell'uomo. Questo avviene attraverso la concentrazione sulle sensazioni ed una forte concentrazione sugli stimoli ricevuti: il viaggiatore viene invitato a dare origine al movimento, portando tutta l'attenzione e la consapevolezza sul tocco ricevuto per entrare nella dinamica del movimento a partire dalla parte del corpo resa oggetto del *"messaggio"*.

Il movimento del corpo supera la coercizione della volontà e diventa un movimento *"portatore di senso"*, non solo a livello cinestesico ma anche esistenziale. Il messaggio della DS si integra progressivamente nella vita dell'individuo fino a permearne l'esistenza e a divenirne un agente di adattamento: i movimenti rivelano le loro profonde connessioni con la fisiologia, la relazione con se stessi e con gli altri. L'integrazione del messaggio trasmesso dalla pratica di DS è pertanto facilitatore e motore del fenomeno di *"autoregolazione organismica"*.

Le pratiche e il progetto pedagogico della DS, a mio avviso, hanno una vicinanza rilevante con la Terapia della Gestalt, e ne rappresentano una delle più adeguate espressioni a livello di ricerca somatico-esperienziale.

Di seguito alcuni dei principali obiettivi intorno ai quali vengono progettati e realizzati i workshop di DS:

- riarmonizzare ed equilibrare le fasi del *"Ciclo di contatto"*: riattivare le funzioni sensoriali e percettive, portare in consapevolezza i vissuti e mobilitare le proprie energie verso la risposta o l'azione possibile in quel momento. Giungere alla soddisfazione e alla pienezza dell'esperienza, per poi avviarsi alla conclusione della stessa e da lì ripartire per un nuovo movimento/esperienza;
- entrare nella dimensione di un tempo senza fretta per sperimentare, nell'esperienza del corpo, l'abbandono di reazioni abitudinarie e far emergere una risposta consapevole;
- coltivare il *"continuum di consapevolezza"*, portando l'attenzione, momento per momento, su ciò che viene vissuto;
- utilizzare il tocco come strumento di accesso ad una relazione d'ascolto dove sperimentare nel concreto la dimensione *"Io sono Io"* – *"Tu sei Tu"*;
- ritrovare la qualità dello *"sguardo che accoglie"*: quel contatto visivo che è al contempo volontario ed attivo, aperto e ricettivo;
- chiarire la qualità dell'accompagnamento per riconoscere ed esprimere la propria intenzione, rispettando le risposte dell'altro e cercando di rendere evidenti le sue risorse.

Corpo che abbiamo, corpo che siamo. L'arte di vivere il contatto nella relazione.

di Barbara Binelli

L'esperienza di un workshop di Danza Sensibile® può essere svolta in studio o nella natura (mare, bosco). La trasmissione e l'esperienza del workshop possono concentrarsi sull'acquisizione di obiettivi specifici dell'ambito professionale dei partecipanti: creativo, pedagogico, terapeutico e di ricerca personale.

Bibliografia

Kepner J.I. (1997) *Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano.

Billmann F.S. (2011)
Quando la danza guarisce, Franco Angeli, Milano.

Merleau-Ponty M. (2003)
Fenomenologia della percezione, Bompiani, Milano.

Porges S.W. (2014)
La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione, Giovanni Fioriti Editore, Roma.

Note sull'autore

Laureata in Filosofia, insegna Danza Sensibile®. Ha partecipato a Corsi di Formazione e approfondimento a orientamento gestaltico presso CSTG di Milano. Consulente direzionale presso lo Studio Ambrosetti-The European House a Milano, si occupa dello sviluppo personale e professionale degli individui con riferimento in particolare a competenze relazionali con modalità individuale e di gruppo.



LA FUNZIONE PATERNA nella società, nella scuola, nella famiglia e nelle relazioni di aiuto

"Non saprei indicare un bisogno infantile di intensità pari al bisogno che i bambini hanno di essere protetti dal padre" S. Freud (1929) Il disagio della civiltà

SABATO 17 OTTOBRE 2015 - Auditorium del Tito Livio in Via Circo 4 - 20123 Milano

Sia a livello biologico che "archetipico" la nostra esistenza deriva da una Madre e da un Padre: "Sono figlio della Madre terra (Gaia) e del Cielo stellato (Uranos)" recitava la lamina d'oro che, per gli orfici, accompagnava il percorso della anima-psichè nel percorso per giungere alla realizzazione interiore. Mentre la funzione materna è meglio definita dalle funzioni nutritivo-accuditive cui inevitabilmente è collegata, la "funzione paterna" risente di maggiori escursioni collegate alla dimensione "culturale" più che a quella biologica. Come ci ricorda Luigi Zoja nel suo magistrale *Il gesto di Enore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre* Luigi Zoja (2000) è "Nella civiltà tra natura e cultura sta infatti l'origine del padre". Accanto ad un ruolo forse ipertrofico svolto nel contesto di una prospettiva "patriarcale" che ha caratterizzato l'epoca "storica" di cui siamo espressione recente, è constatazione comune come la figura del padre si sia progressivamente opacizzata negli ultimi decenni, anche in concomitanza della crescita rilevante svolta dalla donna-madre anche in ambito sociale, economico ed educativo. Non stupisce che già nel 1970 Alexander Mitscherlich nel suo *Una società senza padre* avesse intravisto tale indebolimento della figura paterna la cui eclissi, viene tuttavia ripresa da autori recenti (vedi *La deprivatione paterna* di Henry Biller) come all'origine di frequenti situazioni di disorientamento così frequentemente riscontrabili tra i giovani di oggi. Nell'esperienza raccolta in queste ultime decadi nel campo delle dipendenze, da droghe prima e più recentemente di tipo "comportamentale" (come gioco d'azzardo e dipendenze affettive), è dato riscontrare non raramente la presenza di una "costellazione edipica" (Zerbetto et al.) che rimanda ad un ruolo ipertrofico svolto frequentemente da una figura materna accanto alla debolezza della "funzione paterna" la cui natura e le cui caratteristiche si stanno oggi delimitando a seguito di studi sul versante psicosociale come pure relazionale e sociale. Scopo di questa Giornata di studi è quindi il tentativo di mettere a fuoco la "funzione paterna" sia a livello sociale-culturale ed educativo che psicologico a partire da importanti acquisizioni recenti al fine di acquisire una maggiore consapevolezza circa l'importanza di avviare-valoriare a pieno tale ingrediente indispensabile alla armoniosa crescita della personalità dei giovani. Alla esposizione di alcuni concetti-guida seguirà un lavoro in sottosezioni (sociale, educativa, psicoterapeutica e delle relazioni di aiuto) per consentire uno scambio più approfondito tra le diverse figure professionali, gli insegnanti ed i genitori.

Programma della mattinata dalle ore 9 alle ore 13

A. Ferrario, Preside Tito Livio. *Introduzione e saluti*

R. Zerbetto, Psichiatra e Direttore del CSTG. *Relazione introduttiva su: La funzione paterna alla luce delle ricerche in ambito psicosociale, relazionale e archetipico.*

Contributi preordinati su:

D. De Marinis, Psicoterapeuta e Co-direttore del CSTG. *Funzione materna e paterna in psicoterapia e nelle relazioni di aiuto.*

M. Parmeggiani, Psicoterapeuta e didatta del CSTG. *Come il terapeuta è chiamato a svolgere una funzione paterna sostitutiva nel lavoro clinico in adolescenza.*

R. Mauri, Vicepreside Tito Livio. "... ma un padre a scuola, serve?".

E. Graffi, Presidente dell'associazione genitori Tito Livio. *"Intervento sul tema".*

A. De Liberto, Giudice Onorario presso il Tribunale dei Minorenni di Milano. *Giovani e norma nella società odierna e con adolescenti a rischio di devianza.*

F. Petrogalli, Psicoterapeuta e didatta del CSTG. *Il Progetto europeo ENTRY e la educazione alla comunicazione non violenta in età giovanile.*

Programma del pomeriggio dalle ore 15 alle ore 17

Sessioni di confronto e approfondimento nei sottogruppi: Scuola, famiglia, Psicoterapia, Relazioni di aiuto e Società.

INGRESSO LIBERO con preghiera di confermare la partecipazione a:

Liceo Classico statale "Tito Livio" tel 02 875042 - 02 3668952

CSTG, Via Mercadante 8 - 20124 Milano - segreteria@cstg.it - tel 02/29408785 - sito web: www.cstg.it



Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt



TEATRO
TRASFORMATORE

Metafora
Il teatro della Gestalt

Incontro su: L'eredità di Fritz Perls e la West Coast Gestalt



11 marzo 2016, dalle ore 16.00 alle 20.00

Centro Mindfulness - Via Moscova 40/4 - Milano

Nella tradizione della Terapia della Gestalt si fa riferimento alla presenza di due grandi correnti: quella della East Coast, collegata originariamente all'Istituto di New York, che raccoglie l'eredità di Laura Polansky, Isadore From e Paul Goodman, da quella della West Coast che raccoglie l'eredità dell'ultimo Perls, e di alcuni suoi collaboratori come Claudio Naranjo, Bob Hall, Isha Bloomberg, Jim Simkin.

Tale distinzione esprime una polarità geografica, storica e filosofico-metodologica di approccio, dove alla prima si associa un approccio maggiormente legato ad una TdG di prima maniera, più legata alla tradizione dialogica di derivazione psicosociale e alla seconda un approccio più esperienziale che valorizza la drammatizzazione e la mise en action, le pratiche meditative di consapevolezza oltre che di comprensione intellettuale, la fiducia nei processi autoregolativi e della intuizione più che la adesione a schemi di comportamento e di comprensione predefiniti. Modalità filosofico-esperienziali di non facile definizione, sia a livello esistenziale che nella pratica della psicoterapia, ma che hanno contraddistinto la fase di maggiore splendore e maturità del genio di Perls facendone uno degli interpreti più riconosciuti ed innovativi di questa disciplina.

In occasione dell'anniversario della scomparsa di questo grande Maestro, avvenuto il 14 marzo del 1970, Riccardo Zerbetto e Antonio Ferrara, che forse più di altri gestaltisti hanno raccolto questo insegnamento appreso in decenni di insegnamento con Berrie Simons, Isha Bloomberg e Claudio Naranjo, propongono una riflessione partecipata a partire dalla proiezione della intervista rilasciata da Claudio Naranjo nel 2005 a Milano dal titolo "L'eredità di Fritz Perls".

RICCARDO ZERBETTO è psichiatra e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt di Siena e Milano, già presidente della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt-FISIG, della European Association for Psychotherapy-EAP e socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP.

ANTONIO FERRARA è Direttore dell'Istituto iGAT, Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt, Didatta supervisore riconosciuto da FISIG e EAGT, Analista Transazionale, Didatta supervisore riconosciuto da IAT/EATA/ITAA.

Nei giorni 12 e 13 marzo si svolgerà il Workshop sul TEATRO TRASFORMATORE condotto da Antonio Ferrara

L'incontro dell'11 Marzo è aperto a tutti e prevede un contributo di € 20,00, per informazioni e prenotazioni scrivere a segreteria@cstg.it entro il 9 marzo



giovedì 26 maggio 2016 - ore 19.00-23.00

Arianna, signora del labirinto seminario a orientamento gestaltico-archetipico con Riccardo Zerbetto



Per quanto si voglia sfogliare il libro delle umane vicende non è facile trovare una figura di donna sulla quale il mito proietti una più ricca molteplicità di significati.

Figlia, sorella, sposa, l'abbandonata, la madre, regina, dea, la traditrice tradita, l'abbandonata... sfaccettature del femminile che convergono in un labirintico intreccio nei racconti che la riguardano.

Non ultimi quelli che narrano delle sue tante morti. Tante quanti i destini che in lei convergono e che da lei si dipartono.

Donna "al confine" tra vicino Oriente e Occidente, tra cultura minoico-micenea e dorico-greca, tra matriarcato e patriarcato, tra civiltà e derelitta umanità, tra eroismo e perversione, tra fascino per il nuovo e attaccamento all'antico, stritolata tra amori agli antipodi, madre e non madre, persa nel labirinto delle troppe vie che in lei si intrecciano inestricabilmente e regina essa stessa di quel labirinto dal quale il suo filo sa percorrere la trama che spezza il legame con il potere antico per inaugurare, seppure tragicamente, un nuovo tragitto della storia.

Il seminario prevede tre momenti.

Alla presentazione del tema, accompagnata da immagini su Knossos e l'isola di Naxos, seguiranno uno *spuntino mediterraneo* e un *percorso esperienziale* in stile gestaltico-archetipico, nel quale si intrecceranno i contributi più personali dei partecipanti sulla base di evocazioni testuali o condivisioni sul tema dell'abbandono e del "lutto in amore".

Ingresso 25 euro. È necessario iscriversi (entro il 20 maggio) scrivendo a info@scuolaphilo.it.

Riccardo Zerbetto, psichiatra e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, già presidente della European Association for Psychotherapy. Coordina con Primo Lorenzi la collana "Mito e Psiche" per Alpes Edizioni.

Philo - Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 - Milano - piano I
Passante Ferroviario/Porta Vittoria - Autobus/73 e 90 - Tram/12-27

www.scuolaphilo.it - info@scuolaphilo.it



"Quando accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls

Sogno, mito e grandi archetipi

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

"Abbiamo trasformato gli dei in malattie" (C. G. Jung)



Percorso tra Gestalt e psicologia archetipica
condotto da

Riccardo Zerbetto

con la partecipazione di

Primo Lorenzi e Giorgio Antonelli

Il workshop teorico-esperienziale prevede un lavoro sui contenuti onirici presentati dai partecipanti in un'ottica gestaltica con integrazioni teoriche in una prospettiva freudiana, junghiana e hillmaniana. Verrà approfondito il tema della dimensione immaginale e della psicologia archetipica nella prospettiva di James Hillman, Henry Corbin e Walter Otto e verranno tratteggiate, nello specifico, i grandi archetipi (divinità olimpiche) della tradizione greca con applicazione nel lavoro clinico della prospettiva gestaltico-archetipica. In particolare verrà svolto un approfondimento rispetto a: *La follia di Oreste*, *Il lutto di Demetra*, *L'incursione di Pan*, *La vergine Artemide*. Il pomeriggio-sera del sabato e la domenica mattina verrà dedicata a *Eros e Psiche* al confine tra sogno e veglia.

Il workshop è aperto a tutti gli interessati e fa parte del Corso di Specializzazione in Gestalt, Mito e Mondo Immaginale promosso dal CSTG e si svolgerà presso il nostro "Portico del sognatore". Podere di Noceto (Villaggio di Corsano), Via di Grotti-Bagnola 1216, da mercoledì 19 luglio ore 9,30 a domenica 23 luglio ore 13,30 (vedi www.nocetiame.it). Il costo, per i partecipanti esterni al Corso, è di 320 euro comprensivi di vitto e alloggio per i soci del CSTG e associati al CONACREIS (18 euro).

Riccardo Zerbetto, Psichiatra e psicoterapeuta, Direttore del CSTG, Co-curatore con P. Lorenzi di *Arianna nel mito e nella clinica*, Alpes Ed. 2016

Giorgio Antonelli, Psicoanalista junghiano, Co-autore con Angela Peduto di *Il sogno crocevia di mondi* con contributo di R. Zerbetto su *L'approccio gestaltico al sogno*, Alpes Ed 2014.

Primo Lorenzi, Psichiatra e Autore di *Donne e Dee* e *La follia di Oreste* (Alpes Ed.)

Per informazioni e prenotazioni:

segreteria@cstg.it - tel 02/29408785 - Sito web: www.cstg.it



La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo.

di Zaira Di Mauro

Abstract

Noi conosciamo e viviamo il nostro talento? Quanto ne siamo consapevoli? Conosciamo veramente il nostro genio, la nostra inclinazione? Quell'attitudine unica che appartiene solo all'individuo, la sua vocazione, il suo linguaggio speciale, la sua firma originale? Scoprirlo vuol dire rispettare e valorizzare noi stessi e ciò che sappiamo fare, piuttosto che corteggiare ciò che idealizziamo e rincorriamo con alienazione e frustrazione: è la realizzazione di ciò che siamo e non di ciò che vorremmo o dovremmo essere, perché non sempre la strada che ci sembra la migliore possibile è la strada giusta per noi.

Do we know and live our talent? How much are we aware of it? Do we really know our genius, our inclination? That unique attitude that only belongs to individuals, their Daimon, their vocation, their special language, their original signature. Discovering it means respecting and giving value to who we are and what we know how to do, rather than courting what we idealize and to run after it with alienation and frustration. Talent is not an obligation, we can bend it to our desires, to live our lives as we really want or how we can live it, instead of obstinately taking a path that looks like it is the best one but which is not right for us.

Parole chiave: talento, stile personale, attitudine, autenticità.

Keyword: talent, personal style, attitude, authenticity

Quanto conosciamo e viviamo il nostro talento? Quanto ne siamo consapevoli? Conosciamo veramente il nostro genio, la nostra inclinazione, la nostra vocazione? E, una volta che ci siamo trovati in tutto questo, sappiamo come mettervi le mani e armonizzarlo con la nostra vita?

Premessa

Ogni individuo ha una sua attitudine unica, un suo linguaggio speciale, un suo modo particolare di stare nel mondo. Questo modo ha a che fare con la sua storia, il suo vissuto, le esperienze variegata che si avvicendano nel corso della vita imprevedibilmente, ognuna delle quali lascia un segno che racconterà per sempre qualcosa di irriducibile in quella persona.

È una sorta di firma originale, la sintesi dell'intera esperienza e di tutta la sua storia, persino della storia che lo ha preceduto, soprattutto di quella familiare, fatta di narrazioni, vecchie fotografie, aneddoti, eventi raccontati o mai detti che hanno influenzato la sua nascita e la sua crescita.

Così, ecco che l'individuo è nel mondo e si muove in modo diverso rispetto agli altri, con differenze a volte notevoli e a volte minime, ma comunque evidenti: nessuno è come nessuno. Possiamo imitare, prendere spunto, ispirarci, ripetere inconsapevolmente le movenze e la mimica di qualcuno, persino cercare di copiarne lo stile, e il risultato non sarà mai sovrapponibile. Ogni pezzo che io prenderò dal mondo e metterò tra i miei denti in qualche modo diventerà parte di me, e così si differenzierà dal mondo.

Questa irriducibilità non può non esserci e non può essere che mia, di nessun altro se non mia.

L'essere "*unico ed irripetibile*" di cui parla C. Rogers non ha a che fare con questioni né

La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo.

di Zaira Di Mauro

morali né valoriali, e si riferisce alla singolare e irripetibile composizione di elementi e caratteristiche che possono incontrarsi, ramificarsi, intrecciarsi esclusivamente in un soggetto, una volta sola e mai più.

Lo strumento che siamo

Quanto le parti che ci compongono sono in armonia tra loro?

Perché tra di esse si crei un equilibrio eufonico, le nostre particolari sfaccettature dovrebbero integrarsi e creare un insieme, diciamo, collaborativo. Se ci immaginassimo come uno strumento musicale, esso sarebbe composto da parti collegate, dall'insieme delle quali dipenderà la qualità del suono. Allo stesso modo, perché noi possiamo produrre un bel suono, dobbiamo aver cura dello strumento che siamo e capirne il funzionamento. Gli strumenti sono tutti diversi tra loro, ognuno ha il suo equilibrio, ognuno è un individuo come noi. Per questo è importante avere consapevolezza di come siamo fatti, di cosa ci caratterizza, delle parti più intime di noi e di come queste parti si relazionano. Così, io devo sapere chi sono, devo sapere cosa mi piace, cosa non mi piace, in cosa sono bravo, in cosa mediocre o addirittura incapace.

Sembra un'operazione facile; ma in realtà non lo è affatto. Basti pensare a quanto ce la raccontiamo in merito a ciò che ci piace. In realtà noi non sappiamo nulla di ciò che ci piace. La maggior parte delle volte ciò che ci piace coincide con ciò che vorremmo o ciò che sarebbe giusto ci piacesse. Ciò che desideriamo coincide con ciò che sarebbe giusto, non con ciò che davvero desideriamo.

Questo se va bene, perché può anche capitare che non sappiamo affatto cosa ci soddisfi e cosa no. È paradossale, ma è terribilmente frequente: stringendo la domanda a ciò che ci appaga davvero, capita che non troviamo nulla o che non lo sappiamo affatto.

Tornando allo strumento, quindi, prima di ogni cosa dobbiamo capire quale tipo di strumento siamo, trovare l'armonia tra le parti che lo compongono e infine capire che musica vogliamo suonare.

Il nostro tocco

Suonare le nostre corde con il nostro tocco è l'unico vero modo per essere ciò che siamo, perché per essere ciò che siamo dobbiamo essere ciò che siamo. *"Una rosa è una rosa, è una rosa"*, come provoca F. Perls.

Ciò che siamo è qui, a portata di mano, immediatamente. Eppure è così lontano, quasi irraggiungibile.

Ciò che siamo è coperto da ciò che vorremmo idealmente essere o da ciò che dovremmo essere. L'io ideale e l'ideale dell'io sovrastano l'espressione di me dolorosamente, come una sanguinosa forzatura che orienta la mia esistenza al di là di me. Ma cosa c'è al di là di me? C'è qualcuno che ha desiderato al posto mio il senso della mia vita, mio padre, mia madre, mia nonna, chissà. Qualcuno a cui dovrò sempre gratitudine ed abnegazione per il solo fatto di avermi amato o di amarmi.

Come fare dunque? È importante osservarci, lavorare su di noi, essere consapevoli di come ci muoviamo nel mondo, di cosa sappiamo fare davvero, di cosa ci piace, di cosa ci respinge. Dovremmo osservare la nostra verità, ciò che emerge spontaneamente, con la naturalezza di una corda di chitarra che suona e che non sarà mai una corda di violino.

La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo.

di Zaira Di Mauro

Siamo ciò che siamo

Ciò che siamo è dunque ciò che ci piace? La risposta è affermativa.

Scoprirlo non sarà un lavoro facile.

Ciò che ci piace è lì, a portata di mano, eppure è taciturno, e a volte circondato da giganteschi e paralizzanti sensi di colpa, perché ciò che ci piace spesso è perdita di tempo, spesso appare senza significato né utilità per la vita. Sembra che le cose importanti siano solo quelle lontane dal piacere, quelle che richiedono fatica, le sfide difficili per le quali alla fine avrò il premio come miglior faticatore del mondo.

Quando va bene ciò che ci piace occupa un pezzo del nostro tempo libero, a patto però che anche questo non sia saturato da hobby super-egoici! Frequentemente capita che i pazienti raccontino di voler idealmente occupare il tempo libero con qualcosa di utile, per sentirsi a loro volta utili; il risultato è che le ore libere passano via, accompagnate da sensi di colpa e frustrazione senza aver fatto né l'una né l'altra cosa. Questo perché il tempo libero, ideologicamente, dovrebbe essere occupato da ciò che è *giusto* fare piuttosto che da qualcosa che è *soddisfacente per sé*; per questo le attività scelte hanno vita breve, con conseguente ovvia delusione e sconsolatezza dei nostri pazienti, o di noi stessi.

In ciò che ci piace è nascosto il nostro talento. In ciò che ci piace sul serio, davvero, e che ci fa sentire pienamente realizzati e felici. Lo facciamo senza sforzarci, anche se con fatica; ci *sentiamo* nella cosa che realizziamo come se questa fosse una naturale prosecuzione di noi, senza volizione, senza narcisismo, senza la sensazione di far qualcosa di buono e utile, ma con la spontanea declinazione della nostra autenticità. Alla fine, se facessimo questo, finiremmo col fare anche qualcosa di buono e utile.

La fatica

Questo non vuol dire che per realizzare il proprio talento non sia necessaria una grande fatica; alcuni talenti sono terribilmente impegnativi. Lo sport, la musica, le professioni sono spesso precedute da anni di studio e praticantato. Eppure, nonostante la fatica, qualcosa ci tiene lì, attaccati con i canini, perseveranti e vitali.

Ha qualcosa di miracoloso. Siamo guidati dagli dei, dal "*Daimon*", come direbbe Hillman, dalla nostra vocazione che decide per noi e ci chiede di andare avanti. Possiamo esserne consapevoli o inconsapevoli, eppure restiamo attaccati a quel gancio che lega la nostra esistenza ad una specie di destino.

Che succede quando invece il destino è scelto da qualcun altro? Quando con i denti stringo un percorso universitario suggerito amorevolmente o autorevolmente da mio padre? O quando non ho altra scelta che questo perché l'alternativa non c'è?

Succede che un giorno o l'altro, prima o dopo, il mio talento potrebbe arrivare a salvarmi, e io potrei riuscire a cambiare le cose. Non importa, tutto sommato, quali studi facciamo, quale lavoro abbiamo, cosa ci sia intorno a noi. Ciò che è importante è capire chi siamo e come possiamo esserlo nel qui e ora. Allora qualunque lavoro e qualunque fatica potranno assomigliarci, e noi saremo nel nostro posto.

La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo.

di Zaira Di Mauro

Per concludere

Il talento è fare qualcosa, qualunque cosa, nell'unico modo che ci riguarda: il nostro. È individuare la nostra unicità, la nostra virtù che non coincide con nessun'altra virtù. Noi possiamo portare nel mondo ciò che appartiene a noi soli, il nostro modo unico di esserci arrabattati ed essercela cavata nelle battaglie tra le difficoltà reali, le nevrosi personali, il carattere come difesa dal dolore, le trame sociali. In questa lotta sopravvive la nostra sintesi, la nostra *forma* autografa.

Ciò che sappiamo fare è ben lontano da ciò che dovremmo saper fare e potremmo imparare. Ciò che io so fare veramente, e ciò che amo fare veramente, è ciò che in qualche modo sono veramente, e non in previsione di ciò che vorrei idealmente o peggio ancora che dovrei essere. L'individuo è ciò che è, e non può essere altro: qualsiasi sforzo per esserlo sarà causa di grandi fatiche ed alienazione. Scoprire il talento vuol dire innanzitutto rispettare e dare valore a ciò che c'è veramente, anziché corteggiare e rincorrere ciò che idealizziamo con testardaggine e frustrazione. Ciò che è per l'altro non è per noi, perché ciò che è per noi è solo per noi, e non possiamo senza conseguenze voltargli le spalle, non possiamo che esserlo, realizzarlo nella nostra vita concreta. Senza ostinarci nel percorrere una strada che sembra la migliore ma che non è giusta per noi.

Per trovare il nostro talento ci serve un apparato sensoriale speciale, capace di *cogliere* le tracce della nostra complessa personalità e *raccoglierle* tutte in un'unica sintetica flagranza, la nostra Gestalt. Possiamo imparare a percepire l'ovvio di noi al di là dell'ovvietà, ciò che è immediato, diretto, quasi banale, ciò che ci caratterizza principalmente, quel dettaglio che sembra così evidente da scomparire dalla nostra consapevolezza; è appunto lì che si annida il nostro talento, nascosto, silenzioso.

Infine, benché possa sembrare contraddittorio, il talento non è un obbligo, scoprirlo non è un'ingiunzione ad usarlo, e soprattutto ad usarlo nella direzione che sembra la migliore possibile. Il talento è una scelta libera, e noi possiamo utilizzarlo secondo i nostri personali fini, per piegare la nostra vita come davvero vogliamo che sia e non come è giusto che sia. Benché prezioso, possiamo farne ciò che vogliamo e sentiamo giusto per noi, in base alle nostre energie, alle nostre paure, alla nostra verità che si impone al di là della nostra visione etica della vita. E talvolta, per alcuni, non tutti, solo alcuni, l'etica è la propria verità, e il proprio talento è un dono non solo per sé.

Questione aperta

Con quest'ultima frase apro un interrogativo verso cui non ho risposta; aspetto di trovarla o di ascoltarla.

Il talento è intrinsecamente contraddittorio. A parer mio si tratta di una contraddizione senza soluzione, dato come nella vita trovare un equilibrio possa essere molto complesso. Se da un lato il talento è nostro e ci appartiene, dall'altro è vero esattamente il contrario: il talento non ci appartiene. Pensiamo ad un grande artista, Michelangelo Buonarroti, che grazie al suo talento ci ha lasciato opere meravigliose; possiamo forse dire che la Cappella Sistina gli appartenga? Non è assurdo solo da pensare? Appartiene forse ai suoi discendenti? Come racconto spesso, anni fa, il mio maestro di teatro, Michele Perriera, alla fine delle prove della rappresentazione "I pavoni" (prove faticose in cui non c'era dettaglio che non fosse da

La responsabilità del proprio talento: individuarlo e viverlo.

di Zaira Di Mauro

lui continuamente e minuziosamente controllato) disse a tutti noi: “Bene, adesso la rappresentazione è vostra, io ve la consegno, e da oggi non sarò più nessuno, fatene buon uso”.

La *Sistina* non appartiene a Michelangelo, e non solo perché è stato pagato per farla. A lui appartiene il suo talento, ma possiamo davvero dire così? Davvero potremmo a posteriori perdonare Michelangelo se avesse deciso di farsi una vacanza al posto della Cappella? Chi è l'uomo Michelangelo a cospetto della sua opera? Chi, se non sua madre, avrebbe preferito la sua vita al posto della vita delle sue creature?

Il talento non ci appartiene, quantomeno non del tutto. È comunque una grande responsabilità.

E' perdonabile uno psicoterapeuta molto bravo che decida di dedicarsi ai figli e alla famiglia? Oppure che scelga di non trasmettere a nessun allievo, a nessuna Scuola, il suo talento? Cosa penseremmo del nostro amato e complicato Fritz se anziché fondare la Gestalt Therapy si fosse dato alla politica (probabilmente fallendo, visto il caratteraccio)?

Sarebbe perdonabile Luigi Tenco se si avesse la certezza del suo suicidio? E Rino Gaetano non poteva stare un po' più attento alla guida?

Ma da un lato forse ancora più inquietante, cosa possiamo dire di quei genitori che obbligano i figli talentuosi a sacrificare la propria infanzia in onore del loro genio? Quanti artisti, scienziati, eccetera hanno amato e odiato il loro talento perché condannati a vita ad onorarlo?

Quanto, insomma, possiamo davvero scegliere, e quanto è giusto scegliere, quanto veramente vogliamo scoprire il nostro talento, sempre pronto a battere cassa?

Ripeto, non ho risposte, solo riflessioni e contraddizioni. Il discorso e la riflessione, per me, rimarranno aperti ancora a lungo.

Note sull'autore

Psicologa e psicoterapeuta, assistente alla didattica presso la sede milanese del CSTG. Lavora a Milano, anche come formatrice. Pittrice e scultrice. Un suo ambito rilevante di ricerca è l'integrazione dell'arte con la psicoterapia e la valorizzazione del talento e dello stile personale.



Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica.

di Riccardo Zerbetto

Abstract

Il workshop rappresenta un'opportunità per presentare l'originale approccio al lavoro sul sogno (dreamwork), elaborato da Riccardo Zerbetto in trent'anni di studio e di applicazione, che integra i presupposti freudiani con iniezioni di Jung e Hillman in una prospettiva gestaltica. Una particolare attenzione sarà rivolta alle tre dimensioni del tempo (delfico treppiede), per cui la "onirico poiesis" integra elementi del passato (su cui Freud ha focalizzato particolare attenzione) con quello futuro (definito da Jung "entelechiale") e infine con quello presente nel contesto del fenomenologico-esistenziale che si ispira all'approccio gestaltico. I contributi di derivazione psicologica si integrano con la tradizione sapienziale antica, in particolare orfico-greca, che identifica nel sogno un messaggio privilegiato di incontro con la realtà profonda dell'identificazione (daimon) in contatto con il soggetto universale dell'essere (archetipi), nel cui il campo di energia si sviluppa la nostra esistenza nel tempo-spazio.

The workshop represents the opportunity to introduce the original approach to the work on the dream (dreamwork) developed by Riccardo Zerbetto in his 30 years of studies and application. This approach integrates the Freud assumptions with injections of Jung and Hillman in a gestaltic perspective. Particular attention will be paid to the three dimensions of time (Delphic tripod), whereby the "oniric poiesis" integrates elements from the past (on which Freud has focused particular attention) with the future (defined by Jung "entelechy") and finally with the present in the phenomenological-existential context from which the gestaltic approach draws inspiration. The psychological inputs are integrated with the ancient knowledge-based tradition, especially with the Orphic Greek tradition, which identifies in the dream a privileged message of encounter with the profound reality of the identification (daimon) in contact with the universal entity of the BEING (archetypes), in the energy field of which our existence is carried out in the time-space dimension.

Parole chiave: Sogno, dreamwork, archetipi, sé arcaico.

Keyword: Dream, dreamwork, archetypes, archaic self.

Il *dreamwork*, o lavoro sul sogno, rappresenta sicuramente uno degli ambiti applicativi più originali dell'approccio gestaltico.

È noto come Freud, nella sua opera *L'interpretazione dei sogni*, considerasse il sogno come la "via regia" nel processo dell'auto-conoscimento. È tuttavia merito di Perls l'aver aggiunto alle due dimensioni del passato (approfondite da Freud) e del futuro (approfondite da Jung) quella focalizzazione sul presente che facilita il raccordo con gli aspetti esistenziali che il soggetto sta vivendo, appunto, nella fase attuale della propria vita.

Difficile quindi prescindere, anche se va sottolineato come il lavoro sul sogno rappresenti una delle sfide più delicate per chi si occupa della psiche. Nel caso della psicoterapia si pone quindi doverosamente il quesito circa l'opportunità o meno di avvalersi del materiale onirico nel lavoro di accompagnamento del cliente ad un maggiore livello di consapevolezza e di fruizione delle potenzialità latenti. La "oniromanzia" è una scienza antica e..., quale che sia il suo codice di riferimento, richiede una grande esperienza e conoscenza specifica di quello che E. Fromm definisce «*il linguaggio dimenticato*». Nell'approccio gestaltico allo studio del sogno, tuttavia, si evita un approccio *interpretativo* a favore di quello *esperienziale*. Il fatto stesso di far emergere il materiale onirico attraverso il racconto che se ne può fare a chi è disposto ad ascoltare, è comunque utile a favorire il processo integrativo delle parti scisse che puntualmente costituiscono una parte strutturale della produzione onirica.

Mi riferirò, a questo proposito, ad alcuni criteri orientativi del *dreamwork* tentando di sintetizzarlo come segue (op. cit. Zerbetto, 1998):

- *il sogno ha già un valore autocurativo di per sé*, coerentemente ad acquisizioni sul versante neurofisiologico che indicano la funzione integrativa dell'attività onirica;
- *la semplice narrazione* dei contenuti onirici rappresenta un'opportunità di espressione di contenuti inconsci e di rispecchiamento della parte cosciente sugli stessi, che *facilitano* la familiarizzazione ed il contatto con il materiale onirico. Seppure la comprensione di tali contenuti non sia sempre chiara, è comunque utile favorire il processo dello *stare con i contenuti emersi*;
- *l'immaginario onirico, inteso come poiesis*, come creazione autogena della coscienza, ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione, prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale, si tratta innanzitutto di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera prima di tentarne una *comprensione*, così come di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di operarne l'*analisi*;
- coerentemente alla impostazione *autoregolativa* ed *autoplastica* della visione gestaltica, anche i contenuti di coscienza esprimono il processo morfogenetico teso alla *configurazione* dei dati esperienziali in *gestalten* significanti. La semplice attitudine al rispetto e all'attenzione per tali contenuti di coscienza, è tale da operare di per sé un interessante effetto autoconoscitivo e di integrazione tra parti scisse della personalità che, come sappiamo, non si riscontrano solo in pazienti fortemente disturbati, ma sussistono in ognuno di noi;
- *identificarci nelle parti*: sappiamo, dagli studi di neurofisiologia, che l'attività onirica è necessaria al mantenimento della nostra integrità psichica, per non cadere in forme di perdita dell'identità e di frantumazione dell'Io. Sembra quindi che l'attività onirica rappresenti una forma di *ruminazione psichica* attraverso la quale i vissuti raccolti quotidianamente, le tracce mnesiche e le rappresentazioni anticipative sul futuro vengono *processate* dalla psiche al fine di *mettere insieme i pezzi* in *insiemi* dotati di senso. Il problema è che spesso sussistono impedimenti a tale processo *assimilativo*. Un pregiudizio contro l'aggressività, ad esempio, può impedirmi di riconoscere come *mia* una pulsione aggressiva, con il risultato di proiettarla sull'*altro da me*;
- *il percorso esperienziale*: più che la comprensione intellettuale, che naturalmente *fiorisce* in una seconda parte, è quindi importante lasciare spazio all'esperienza di *entrare* nel proprio sogno e in qualche modo riappropriarsi di parti che istintivamente siamo portati a disconoscere, e quindi ad alienare;
- *unicità della persona e dizionario dei simboli*: i simboli, come le parole, possono avere molteplici – e spesso anche opposti – significati. Il Compito del terapeuta non è quindi quello di avventurarsi in percorsi interpretativi, ma quello di accompagnare il cliente nel processo di familiarizzazione con i propri contenuti immaginali. Sentiamo a proposito Perls (op. cit Perls 1947, p. 241): «*Dopo aver preso coscienza dell'esistenza*

delle proiezioni, dopo averle riconosciute come appartenenti alla vostra personalità, dovete assimilarle».

In conclusione possiamo dire che il lavoro sul sogno rappresenta un'utile opportunità di esplorazione del sé e delle sue modalità di contatto e di cambiamento, specie se utilizzato con un'attitudine di ascolto partecipe che favorisca la riappropriazione delle parti scisse, la presa di coscienza sui vissuti rimossi, nonché la rappresentazione di quegli scenari immaginali verso i quali il "pensiero anticipativo" tipico del sogno a volte ci spinge. Per dare la parola a Perls (op. cit. Perls, 1947, p. 251):

Tutti i differenti elementi del sogno sono dei frammenti della personalità. Essendo il fine di ciascuno di noi divenire una personalità sana, vale a dire unificata, si tratta quindi di mettere insieme i diversi elementi del sogno. Dobbiamo riappropriarci degli elementi proiettati, frammenti della nostra personalità, e recuperare quindi il potenziale contenuto nel sogno.

Interessante, a tal proposito, la convergenza sul tema con quanto afferma Jung (tr. it. 1976):

Tutta la creazione onirica è sostanzialmente soggettiva, e il sogno è un teatro in cui chi sogna è scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme. Questa semplice verità è la base della concezione del significato del sogno da me definita con il termine di interpretazione al livello del soggetto. Come dice il termine, questa interpretazione concepisce tutte le figure del sogno come tratti personificati della personalità di chi sogna.

Quando lavoriamo un sogno in Gestalt partiamo da questo punto, ma la strada che percorriamo non nasce dall'interpretazione del sogno (il cui presupposto è la presenza di un soggetto-terapeuta che dà la sua lettura su un oggetto-cliente che è tenuto ad accoglierla) ma da un coinvolgimento più diretto e responsabile del cliente che è chiamato ad essere quanto più possibile "soggetto" dei suoi vissuti, anche se problematici, identificandosi, ad esempio, con il persecutore e non solamente con la vittima. Se il sognatore è "*scena, attore, suggeritore, regista, critico, autore e pubblico insieme*", entriamo in questa consapevolezza e la viviamo. Invece di interpretare, mettiamo in atto un percorso esperienziale (Zerbetto, 2011). Lasciando la parola allo stesso Hillman «*Nell'approccio della Gestalt si penetra empaticamente in ciascuna persona e scena d'un sogno o d'una fantasia e si arriva a riconoscere che sì anche questo è nostro*» (op. cit. Hillman 1977, p.88).

Nella concezione isomorfica di Perls, per analizzare i contenuti che il sogno ci propone, la dimensione biologica non può separarsi da quella psicologica e sociale dal momento che l'uomo, pur esaminato a diversi livelli, appartiene contemporaneamente ed ineluttabilmente a queste diverse dimensioni. Da qui si origina, conseguentemente, la dimensione olistica spesso invocata nella concezione della Gestalt.

Si inserisce, a questo punto, un quesito relativo alla *dimensione simbolica* dei vissuti ed alla *polisemia di significati* dagli stessi inevitabilmente evocati (Zerbetto 2006). "*Non di solo pane vive l'uomo*" ci ricorda il Vangelo. E in effetti, quale sia il dio in causa, l'uomo vive anche di parole, di significati. L'*homo*, oltre che *faber*, è per sua natura *symbolicus*, investe di significati le cose.

La *Gestalt* che si enuclea in figura dal racconto di un cliente rispecchia quindi una *Gestalt archetipica* nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato che universale e metastorico.

Il lavoro sul sogno in una prospettiva gestaltico-archetipica. di Riccardo Zerbetto

In tal senso, per tornare a Jung (op. cit. Jung, tr. it. 1984) «*il sogno utilizza figure collettive perché non sta esprimendo un problema della vita di quella persona ma un problema umano eterno che si ripete all'infinito*».

Il rischio, in tale prospettiva, sarebbe sia quello di limitarsi ad osservare il fenomeno senza coglierne il riflesso archetipo, sia quello di cogliere l'universale perdendo di vista il particolare, l'unicità irripetibile del vissuto del sognatore.

Il processo della guarigione, in questa prospettiva, non si configura unicamente come operazione che si gioca nella relazione tra paziente e terapeuta. Implica una funzione *mediativa* di quest'ultimo nei confronti del sistema simbolico nel quale il paziente cerca di ri-configurarsi.

Riportando Ginger (Op. cit Ginger 1987) «*il sogno permetterà l'integrazione della memoria individuale alla nostra memoria collettiva assicurando così una funzione essenziale di sintesi dell'innato e dell'acquisito*».

Bibliografia

Freud S. (2013) *L'interpretazione dei sogni*, Einaudi, Torino.

Ginger S., Ginger A. (1987) *La Gestalt, une thérapie du contact Hommes et groupes*, Paris; trad. it. *La Gestalt. Terapia del contatto emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma.

Hillman J. (1977) *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Opere 9, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C.G. (1976) *The psychology of Dreams (1916/1948)*, trad. it in *Considerazioni generali sulla psicologia del sogno*, in Opere di C.G Jung, Vol.VIII, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C. G. (1964). *Man and his Symbols*, Doubleday & Company Inc., Garden City, New York (trad.it *L'uomo e i suoi simboli*, Mondadori, Milano, 1984).

Perls F. (1947) *Ego, Hunger and Agression: a Revision of Freud's Theory and Method*, George Allen & Unwin, London; N.Y. Random House, 1969 trad. it *L'io, la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 1995.

Perls F. (1969). *In and Out of the Garbage Pail. Real People Press. New York* trad. it. *Qui e ora. Psicoterapia autobiografica*. Ed. Sovera, Roma 1991.

Panskepp J., Bivalen L. (2014) *Archeologia della mente*. Raffaello Cortina editore, Milano.

Zerbetto R. (1998) *La gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano.

Zerbetto R. (2006) *I volti di Edipo*, in *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, a cura di M. Spagnuolo Lobb, Ed. Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (2011) *Il mondo è pieno di dei (Taletti di Mileto)* in M. Mendato (a cura di) *Psicologia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto*, Atti del congresso Federazione italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt-Fisig, Franco Angeli, Milano.



Sede del CSTG di Noceto: frammenti di vita della scuola.



Nel paese dei mostri selvaggi.

di Irìde Memè Susanna

Abstract

Forse farà piacere anche a te venire per un po' nel paese dei mostri selvaggi... useremo il corpo e le emozioni, i colori, le sensazioni, faremo il giro del mondo per incontrare un potere da cui attingere forza, nello spazio protetto del gruppo e del gioco. C'è tanto bisogno del corpo e dei sensi, per ridare un senso agli spazi vuoti del terzo millennio, dove possiamo incontrare la rabbia e farcene qualcosa per nutrire il sé profondo del bambino e dell'adolescente in ognuno di noi, attraverso esperienze pratiche e sensibili da cui si distillano pensieri, emozioni e parole, utili per collegarci ai giovani e a quanto vivono oggi, integrando il virtuale in un dialogo più reale e profondo, a partire da noi adulti.

Perhaps you will also like to come for a while in the country of the wild monsters ... we will use body and emotions, colors, feelings, we will go around the world to meet a power from which we take strength, in the protected space of the group and the game. There is so much need for the body and the senses to give again meaning to the empty spaces of the third millennium, where can we meet the anger and use it to nourish the deep self of the child and adolescent in each of us through practical and sensitive experiences. From there thoughts, emotions and words are distilled, useful to connect us with the young people and how they live today, integrating the virtual space in a more real and profound dialogue, starting with us adults.

Parole chiave: arte, dinamico, relazionale, gioco.

Keyword: art, dynamic, relational, game.

L'Arte come potenziamento del sé: un'esperienza di Gestalt attraverso il metodo Arte Dinamico Relazionale.

Nella mia pratica di lavoro in campo evolutivo e in tutto il ciclo di vita, ho ricercato metodi e tecniche che mi fornissero strumenti, aperture e consapevolezze sempre più ampie, arrivando a distillare le esperienze pratico-formative incontrate, in un mio metodo gestaltico, che ho chiamato Arte Dinamico Relazionale. L'obiettivo è quello di ri-sensibilizzare sensi fisici ed immaginativi spesso decurtati del loro potenziale creativo, da un'impostazione scolastica ed ambientale bloccante. Capita spesso che i bambini, prima della scuola spontaneamente ricchi di produzioni libere ed espressive, irrigidiscano e cristallizzino i loro slanci, votandoli al consenso degli adulti e del gruppo dei pari, a loro volta orientato spesso sugli stereotipi del momento. Il metodo propone una rottura di questa rigidità ai bambini di ieri, oggi ragazzi ed adulti e a quelli di oggi che si apprestano a diventarlo. Per farlo, uso dinamiche che coinvolgono il corpo dinamizzandolo, così da liberare la mente il più possibile da idee preconcepite ed introietti, ritrovare un flusso spontaneo di immagini e pensieri in una rinnovata intesa e interezza possibile con il piacere del gioco e della scoperta del momento. In queste dinamiche decontestualizzo materiali e strumenti, in modo da offrire nuove possibilità e repertori immaginativi. Su queste basi ho preparato il workshop portato a questo convegno. Il tema scelto, l'energia esplosiva della rabbia, accostato alla pittura espressionista dei Fous, le cosiddette *belve*, movimento artistico caratterizzato da una grande forza espressiva, a volte violenta e da colori accesi e primari, selvaggi. Per iniziare a nutrire i sensi ho fatto vedere una carrellata di quadri, in modo da farne assorbire colori ed energia al gruppo.

Nel paese dei mostri selvaggi. di Iride Memè Susanna

Qui di seguito, a titolo di esempio, alcuni quadri di Emil Nolde, da sinistra verso destra: *Sea and Light Clouds* (figura 1), *Sunset Over Blue Mountains* (figura 2), *Sea with Colorful Sky* (figura 3), *Natura morta con Maschere* (figura 4).



Il libro di Maurice Sendak

Dopo aver dato queste suggestioni cromatiche ed energetiche, ho proiettato la lettura, disponibile su Youtube, del libro di Maurice Sendak (Sendak, 1999; <https://www.youtube.com/watch?v=59X7-njqP2M>) per introdurre il lavoro successivo.

Nel paese dei mostri selvaggi. di Iride Memè Susanna

Nel testo Max, il bambino protagonista, *indossa il costume da lupo e ne combina di tutti i colori*. Così viene mandato a letto senza cena, tacciato di essere un mostro selvaggio (figura 5).



Da solo nella sua stanza, vede la foresta crescere e incontra i mostri selvaggi con i quali fa amicizia e scorribande... (figura 6, figura 7)



... finché soddisfatto, ma affamato, non decide di tornare a casa, dove ad attenderlo trova un piatto ancora caldo.

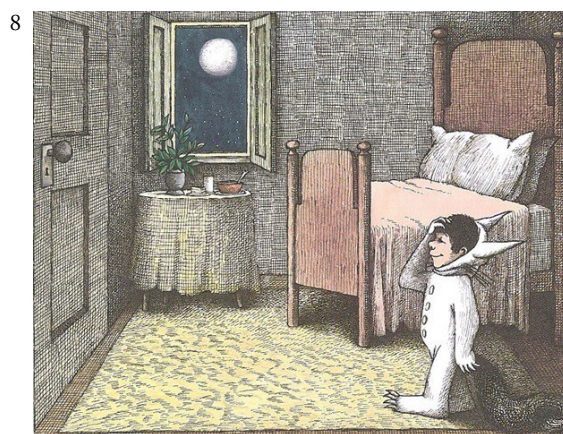
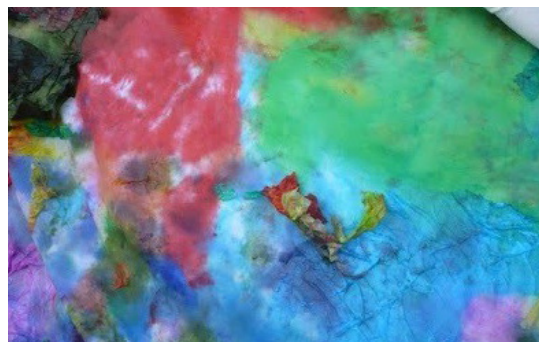


Figure 5-8: illustrazioni di Maurice Sendak

Nel paese dei mostri selvaggi. di Iride Memè Susanna

La tranquillità di contattare la propria parte selvaggia e poi trovare il conforto di una cena calda, ovvero esplorare i propri territori aggressivo-trasgressivi, per poi assimilare l'esperienza in forma arricchente, è per me la magia di questo libro. Ho voluto trasmetterla al gruppo attraverso il gioco, liberando l'energia aggressiva ed eccitante di rubarsi di mano e strappare grandi fogli di veline dai colori accesi. Partendo dalle due suggestioni, le opere delle *Belve-Fouve* e *l'indossare i panni del lupo potendone combinare di tutti i colori*, il lavoro con il corpo è volto al sentire il piacere della *ridda selvaggia* e del trasportare le veline colorate in opere impressioniste, imprimendone la potenza del colore su fogli bagnati, con le mani, con i piedi, con più o meno forza ed intensità.



Il piacere che deriva dal rispecchiamento nelle proprie opere, sempre e comunque sicuramente belle, perché realizzate con la forza espressiva del flusso creativo, è fondamentale, perché consente di fissare un'esperienza buona, di contatto con le proprie potenzialità, nella protezione del contenimento del gruppo. Così le nostre parti profonde, belle o brutte, possono sentirsi più libere di esprimersi, contenute in uno spazio sicuro, al quale far ritorno anche dopo esperienze forti, sentendoci attesi e confortati. Il rispecchiamento nel prodotto finale, espressione di quanto trovato dentro di sé, crea un incontro autentico con l'esperienza della bellezza, in quanto valore profondo dell'esistenza, anche quando emerge da sentimenti di rabbia o di angoscia, come ben rappresentato nel quadro espressionista *l'Urlo* di Munch. E lo stesso vale per quanto prodotto da ognuno, opere-sogno-parti di sé, proiettate fuori e reintegrabili attraverso un lavoro d'identificazione con l'opera stessa, o i particolari che più attirano l'attenzione del momento: *io sono un cielo al tramonto, ricco di sfumature...* *C'è in me un ragazzino giovane che sta salendo una scala appoggiata sul mare...* Che effetto ti fa descriverti identificato con l'opera, parlando dall'interno di essa, sogno lucido nato dai territori della creatività e manifestato nel qui e ora?

Bibliografia

Maurice Sendak (1999)

Nel paese dei Mostri Selvaggi, Babalibri, Milano

Note sull'autore

Psicologa, formata in Terapia della Gestalt alla Scuola Gestalt di Torino e con Ischa Bloomberg negli anni 80, e successivamente con percorsi pluriennali in campo artistico, cognitivo e di sviluppo di comunità. Formatore e supervisore clinico-educativo in servizi pubblici e privati. Attualmente mi occupo di sostegno al ciclo di vita, in particolare in contesti comunitari



Il Focusing e la tentazione di lavorare su di sé.

di Giuseppina Carrera

Abstract

Il Focusing è una pratica in cui si presta attenzione a sensazioni corporee connesse con contenuti psichici per un arricchimento della conoscenza di sé. Questa relazione intrapsichico-somatica dona i suoi frutti quando il soggetto è privo di intenzioni e ascolta se stesso senza desiderio di mutare alcunché. Anche intenzioni positive come il desiderio di capire o di consolare, la “tentazione” di agire per il meglio, rappresentano eventi che alterano il processo dell'ascolto. In una sessione di Focusing ciò diviene evidente in modo esperienziale favorendo lo spostamento della consapevolezza in un'area più neutra.

The practice of Focusing concentrates on bodily sensations that are related to a psychic content. The goal is to increase self-knowledge. Such connection, which is both intra-psychic and somatic, achieves its goal when the subject is devoid of intentions and listens to himself or herself without the desire of altering his or her condition. Even positive intentions such as the desire to understand or to comfort (the temptation to do the best thing) alter the listening process. In a Focusing session, those risks are a matter of immediate evidence. Therefore, the practice of Focusing encourages the subject to shift his or her self-awareness toward a more neutral area.

Parole chiave: Focusing, sensazioni, felt sense, consapevolezza, auto-conoscenza, incarnazione.

Keyword: Focusing, sensations, felt sense, awareness, self-cognition, embodiment.

Il Focusing è l'abilità di prestare attenzione alle sensazioni corporee connesse con i contenuti psichici, ed in particolar modo di entrare in contatto con elementi fisici che sono dotati di significato esistenziale profondo, ma che non hanno ancora trovato un loro corrispondente verbale e si presentano nel corpo come esperienze indistinte. Tali sensazioni vengono chiamate *felt sense* (sensazioni significative) e in una seduta di Focusing la persona si concede lo spazio ed il tempo di ascoltare il corpo, fino a quando una descrizione verbale di ciò che viene sentito fisicamente non emerga dal vuoto e sia evidentemente in armonia con la sensazione stessa. Se la parola è giusta, essa risuona nel corpo.

La pratica del Focusing è nata negli anni Settanta del Novecento dalle osservazioni e dalla pratica clinica di Eugene Gendlin, psicoterapeuta, filosofo della scienza e allievo di Carl Rogers. Gendlin e i suoi collaboratori all'Università di Chicago ascoltarono migliaia di ore di colloqui di psicoterapia, con l'intento di individuare gli elementi che favorivano il buon esito della stessa e notarono che i pazienti che traevano maggior beneficio dalle sedute erano coloro che spontaneamente, oltre a raccontare di sé e dei propri avvenimenti di vita, erano in grado di arricchire il contenuto narrativo con le sensazioni fisiche attuali. Ciò dava luogo a un cambiamento nel corpo (*body shift*) e a un contemporaneo cambiamento nella psiche, attraverso comprensioni e intuizioni che erano mediate dal corpo.

Per tale ragione Gendlin sviluppò un metodo (chiamato "i 6 passi") per insegnare questa abilità a chi non era in grado di esercitarla, non solo con il fine di migliorare un eventuale intervento terapeutico (ed esiste infatti la Focusing-Oriented Therapy) ma anche per migliorare la conoscenza di sé e delle proprie abilità sensibili e cognitive. Il primo di questi passi si chiama “fare spazio”, e consiste nello sviluppare una particolare attitudine all'ascolto: durante una sessione di Focusing vi sono chiaramente due elementi in gioco, l'ascoltatore, il soggetto (io), e ciò che viene ascoltato, l'oggetto (il felt sense). Perché il

processo dia i suoi frutti, l'attitudine del soggetto deve essere una benevola neutralità priva di intenzioni, impegnata unicamente a sentire consapevolmente ciò che è lì nel corpo, senza voler modificare l'esistente.

Tra gli elementi che possono interrompere il contatto soggetto-oggetto, un posto particolare è rappresentato dalla "tentazione" di lavorare su di sé, vale a dire l'attitudine di chi, in un processo di auto-conoscenza, si percepisce come dotato delle migliori intenzioni, ma finisce per manipolare la nascente relazione intra-psico-corporea.

Intenzioni come "non aver voglia di sentire", "non credere a ciò che si sta facendo", "distrar-si" oppure "odiare quella sensazione" sono evidentemente di ostacolo all'ascolto, e questo può essere ovvio per il focalizzatore. Ma vi sono altre più subdole interruzioni di contatto: la voglia di arrivarci in fretta, di cambiare in meglio, di capire, di consolare, di essere bravi, di essere giusti. Quando queste (buone) intenzioni si manifestano, il contatto con la sensazione viene alterato ed essa non può diventare la fonte di intuizioni o di nuove scoperte, poiché in realtà è ascoltata in modo manipolatorio, l'ascolto mira al cambiamento e non all'ascolto puro di ciò che è lì. A distanza di quasi cinquant'anni il principio di Beisser mantiene intatta la sua validità: il cambiamento si verifica quando uno diventa quello che è, non quando cerca di diventare ciò che non è. Durante una sessione di Focusing queste "tentazioni" rivelano molto chiaramente e in modo esperienziale e diretto la loro natura di meccanismi di interruzione e per il focalizzatore diviene molto semplice vederne i rischi e quindi risulta più facile muoversi verso una posizione di neutralità, di distacco e contemporaneamente di maggiore stabilità interiore.

Bibliografia

Gendlin, E. T. (1978) *Focusing*. Trad. it.: *Focusing: interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Astrolabio, Roma 2001.

Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*. Trad. it.: *Il Focusing in psicoterapia. Introduzione al metodo esperienziale*. Roma: Astrolabio 2010.

Beisser, A. (1970) *The Paradoxical Theory of Change*, in Fagan J. & Shepherd I., *Gestalt Therapy Now*. Trad. it.: *La teoria paradossale del cambiamento*, in: Scilligo, P. (1983), *Gestalt e analisi transazionale*. Vol. 2. Roma: LAS: pp. 3-34.

Note sull'autore

Laureata in Filosofia e in Scienze e Tecniche Psicologiche, Focusing Trainer (Focusing Institute New York). È docente presso il CSTG.



Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

Abstract

In questo contributo si intendono evidenziare possibili integrazioni e applicazioni tra psicologia positiva e terapia della Gestalt. Negli stessi anni in cui si sviluppava l'orientamento gestaltico nascono, nell'ambito della psicologia, le prime ricerche interessate ad indagare il funzionamento ottimale dell'essere umano. Nello specifico si studiano i costrutti che promuovono il benessere psicologico e sociale tra cui: la resilienza, l'autoefficacia, il coping, l'esperienza ottimale o flow, la teoria dell'autodeterminazione. Allo stesso modo nella terapia della Gestalt le funzioni di autoregolazione organismica e adattamento creativo hanno evidenziato la naturale e spontanea tendenza dell'essere umano alla crescita e all'autorealizzazione.

In riferimento a tali presupposti teorici è stato proposto un workshop in occasione del convegno "Condividere percorsi di crescita" (2016). Si è trattato di un lavoro esperienziale teso ad offrire ai partecipanti l'opportunità di acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie risorse personali e sociali che sostengono e favoriscono il proprio movimento evolutivo. L'intento è stato quello di far esperire, nel qui e ora, il processo evolutivo che ha consentito alla persona di affrontare, attraversare e superare uno stato di crisi. Il ciclo di contatto ben si integra con i processi di resilienza che prevedono fasi molto simili prima, durante e dopo l'evento scatenante in cui alla perturbazione dell'organismo segue una graduale riacquisizione dell'omeostasi. Se da un lato è importante elaborare i traumi, le esperienze negative e le gestalt incomplete, dall'altro lato diviene altresì importante consolidare le risorse positive che hanno consentito l'attraversamento e il superamento delle difficoltà. Nell'ambito clinico questo intervento finalizzato ad integrare Gestalt e psicologia positiva può consentire al paziente di individuare, valorizzare e potenziare il proprio specifico movimento evolutivo fondamentale per migliorare la qualità del contatto con l'ambiente e sentirsi così più consapevole delle proprie risorse e quindi più capace di sostenere un contatto ottimale.

This contribution aims to highlight possible integrations between positive psychology and gestalt therapy. In the same period, in which emerged gestaltic orientation, the first researches which investigated the optimal functioning of the human being was developed. Specifically, the constructs that promote psychological and social wellbeing include: resilience, self-efficacy, coping, optimal experience or flow, the self-determination theory. Likewise, in gestalt therapy organismic self-regulation and creative adaptation functions have highlighted the natural and spontaneous tendency of human beings to personal growth and self-realization.

According to these theoretical assumptions, a workshop was proposed at the conference "Condividere percorsi di crescita" (2016). It was an experiential session aimed at giving to participants the opportunity to gain greater awareness of their personal and social resources supporting and promoting their own evolutionary movement. The intent was to elicit the evolutionary process through which the person faces, cross over and overcomes a state of crisis, in the here and now. The contact cycle is well connected with resilience processes that involve very similar phases before, during and after the triggering event in which the body's perturbation follows a gradual reacquisition of homeostasis. On one hand it is important to work on traumas, negative experiences and incomplete gestalt, but on the other hand it is also important to consolidate the positive resources that have allowed crossing and overcoming the difficulties. In the clinical context, this intervention, aimed to integrate gestalt and positive psychology, allows the patient to identify and enhance his/her specific evolutionary movement to improve the quality of contact with the environment and feel more aware of his/her resources and more able of supporting optimum contact.

Parole chiave: movimento evolutivo, gestalt, psicologia positiva, crescita personale, resilienza.

Keyword: evolutionary movement, gestalt, positive psychology, personal growth, resilience.

La psicologia positiva si costituisce formalmente come disciplina con la pubblicazione dell'articolo "Positive psychology: An introduction" di Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Da questo momento si avviano iniziative orientate a raccogliere, valorizzare, diffondere e promuovere tutti gli studi interessati ad approfondire il funzionamento ottimale delle persone. In realtà, i primi studi della psicologia che andavano in questa direzione sono riconducibili a ben prima del terzo millennio. Antonovsky (1987), Maslow (1954), Rogers (1951), Deci e Ryan (1985), Garmezy (1991), Bandura (1997), Csikszentmihalyi (1975), Seligman (1996) sono alcuni degli autori che hanno indagato le componenti positive del

Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

comportamento umano approfondendo i seguenti costrutti: la resilienza, la motivazione, la salutogenesi, l'autoefficacia, la teoria dell'autodeterminazione, il flow o esperienza ottimale e l'ottimismo appreso. Possiamo ricondurre la fioritura di queste ricerche già a partire dagli anni 60. Nello stesso periodo nasceva e si sviluppava il movimento gestaltico sotto la spinta creativa ed estremamente produttiva di Fritz Perls (op. cit. Perls, 1951). La Gestalt si fonda su principi positivi tanto che lo stesso Perls l'ha definita come una terapia per sani. Adattamento creativo e autoregolazione organismica sono due dei principi cardine su cui la Gestalt ha basato la sua teoria e la sua applicazione clinica. Si tratta di aspetti intrinseci all'essere umano e il lavoro terapeutico consiste pertanto nel favorire maieuticamente l'emersione di queste risorse al fine di ristabilire una relazione ottimale tra organismo e ambiente. Non servono installazioni di chissà quali risorse o iniezioni di antidoti magici per promuovere la salute ma diviene importante favorire un processo esperienziale in cui la persona nel qui e ora possa prendere consapevolezza di sé e riuscire quindi ad avviare un ciclo di contatto nutriente e vitale: sento un bisogno, agisco per soddisfarlo, prendo contatto con l'ambiente e mi ritiro soddisfatto predisponendomi ad un nuovo buon contatto. Il disturbo o il sintomo sono spesso espressione di un'interruzione del ciclo di contatto che non ha modo di esaurire il suo naturale percorso orientato al soddisfacimento di un bisogno. Ripristinare e aiutare il paziente a chiudere questa gestalt inconclusa rientra tra gli obiettivi della terapia che sostiene e accompagna la persona nel ritrovare la sua omeostasi. Il processo di autoguarigione sta alla base della crescita e del cambiamento nell'approccio gestaltico che ha quindi piena fiducia nella spontanea tendenza umana verso l'autorealizzazione e il benessere. Tale aspetto ricorda un costrutto molto studiato nell'ambito della psicologia positiva: la resilienza. Le ultime evoluzioni teoriche relative al costrutto di resilienza (op. cit. Rutter, 2012) individuano nella qualità dell'interazione tra persona e ambiente l'aspetto cardine attorno a cui gravita l'intero processo. Gli interventi orientati a promuovere resilienza sono quindi caratterizzati da un approccio multidimensionale e integrato. Promuovere risorse personali è importante tanto quanto promuovere le risorse familiari e sociali. La qualità del funzionamento di tutto questo sistema complesso e interconnesso favorisce una buona resilienza. Allo stesso modo anche il costrutto del flourishing (op. cit. Keys, 2002, 2007) si caratterizza per la sua multidimensionalità: fattori personali, familiari e sociali sono in stretta connessione fra loro ed è questa struttura di insieme a favorire lo stato positivo di flourishing o al contrario a degenerare in uno stato negativo di languishing. La capacità di rifiorire si esprime nelle persone che funzionano positivamente sia nella vita privata sia nei vari contesti sociali. Queste persone vivono pienamente e positivamente il contatto con se stessi e con gli altri. In particolare per misurare lo stato di flourishing o al contrario di languishing ci si riferisce ad alcuni indicatori di benessere psicologico (propositi di vita, padronanza dell'ambiente, autonomia, crescita personale, relazioni positive, accettazione di sé) (op. cit. Ryff, 1989) e di benessere sociale (accettazione, realizzazione, contributo, coerenza, integrazione) a cui si aggiungono lo stato affettivo e il grado di soddisfazione di vita. Si conferma la validità degli approcci sistemici e olistici che si adottano anche in gestalt. La persona è sempre parte di un campo fenomenico ed esperienziale che fa da sfondo e che ne sostiene la figura. L'intervento terapeutico si rivolge pertanto alla qualità del contatto ovvero della relazione tra organismo e ambiente.

Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

Nel contatto c'è sempre un'unità sottostante di funzioni percettive, motorie, e del sentimento: non esiste grazia, vigore, destrezza di movimento senza orientamento e interesse; nessuna visione scruta senza mettere l'oggetto a fuoco; nessun sentimento di attrazione senza l'estendersi verso l'oggetto, ecc. Ma è solo forse nel contatto finale, con la sua spontaneità e assorbimento, che queste funzioni giungono tutte in primo piano; esse con la figura: si è consapevoli dell'unità. Cioè, il sé (che è null'altro se non il contatto) giunge a sentire se stesso. Esso sente l'interagire tra organismo e ambiente (op. cit. Perls et al., 1951).

La qualità del contatto assume quindi un valore centrale nel processo di sviluppo e crescita personale. Ciò ricorda un altro costrutto proprio della psicologia positiva: il flow o esperienza ottimale. Tale stato esperienziale, estremamente positivo, è caratterizzato da elevata concentrazione, motivazione intrinseca, controllo della situazione, eccitazione e soddisfazione. Si tratta di uno stato di coscienza particolare che le persone provano quando fanno attività particolarmente interessanti e coinvolgenti che consentono di esprimere le proprie capacità. Quando le persone sono in flow percepiscono un bilanciamento tra elevate capacità percepite ed elevate opportunità d'azione offerte dall'ambiente. Questo stato esperienziale emerge fondamentalmente da un'interazione ottimale tra organismo e ambiente. Si tratta di un modo particolare di essere presenti nel qui e ora che anche Perls (op. cit. Perls, 1942) in qualche modo aveva individuato:

La concentrazione positiva è descritta nel modo migliore con la parola fascino; qui l'oggetto occupa il primo piano senza nessuno sforzo. Il resto del mondo sparisce, il tempo e i dintorni cessano di esistere, non sorge conflitto interno (...). Questa concentrazione si trova facilmente nei bambini, e spesso negli adulti quando sono impegnati in qualche lavoro interessante o in un hobby. Poiché ogni parte della personalità è temporaneamente coordinata e subordinata ad un solo scopo, non è difficile capire che questo atteggiamento è la base di ogni sviluppo (op. cit. Perls, 1942).

Il flow può essere pertanto visto come una sorta di contatto ottimale in cui organismo e ambiente stabiliscono un legame positivo associato alla crescita e al benessere individuale (Figura 1). In Gestalt le variabili skill e Challenge che regolano la qualità dell'esperienza ottimale potrebbero corrispondere ai processi di autoregolazione organismica e di adattamento creativo. Sia nel flow che nel contatto ottimale si regola il processo di integrazione, crescita e sviluppo del sé.



Figura 1: Analogia tra flow e contatto ottimale.

Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

In questa prospettiva e considerando gli interventi orientati a promuovere salute e benessere diviene fondamentale agire in termini interdisciplinari favorendo l'integrazione tra azioni centrate su aspetti personali (psicologici e fisici) e su aspetti sociali (relazionali, familiari, comunitari) in cui più professionisti mettono a disposizione le loro competenze all'interno di un'équipe integrata. Curare la persona significa pertanto prendersi cura del suo funzionamento biopsicosociale con particolare attenzione alla promozione dei fattori protettivi e alla riduzione dei fattori di rischio. Agire secondo questo approccio consente di predisporre strategie di intervento volte a favorire processi di resilienza in cui la persona può mobilitare le sue risorse e quindi gestire al meglio la situazione stressante causata da una malattia o da una disabilità o da una qualsiasi altra condizione di salute che interferisce sulla qualità di vita.

Il workshop: il movimento evolutivo come esperienza di crescita

La crescita, l'autoguarigione, la resilienza, il flourishing e in termini più generali il funzionamento ottimale della persona, sono aspetti che nella terapia della Gestalt assumono un'importanza centrale. Tuttavia, si evidenzia come nel lavoro clinico ad orientamento gestaltico venga attribuita maggiore importanza alle gestalt interrotte come ambito su cui intervenire per sbloccare le modalità disfunzionali di adattamento all'ambiente. Quello che, invece, si è voluto approfondire ed esplorare nel workshop realizzato si riferisce all'impatto che possono avere le gestalt chiuse con successo sulla crescita e lo sviluppo personale. Se è vero che le gestalt inconcluse interferiscono sul processo di crescita (unfinished business) sarà anche vero che le gestalt chiuse con successo e quindi le difficoltà superate con elevata resilienza possano influire sulla salute in termini positivi e costruttivi. Da qui l'idea di lavorare sul movimento evolutivo ovvero su quella particolare sequenza dinamica che ciascun individuo mette in atto per affrontare, gestire e superare una crisi o una difficoltà in un momento della propria vita o, in altre parole, per chiudere una gestalt. Riattualizzare questo movimento significa acquisire maggiore consapevolezza delle risorse mobilitate là e allora al fine di supportare e rinforzare la persona nel qui e ora. Durante il workshop i partecipanti sono stati invitati a ricordare un momento di crisi della propria vita, affrontato, gestito e superato con esito positivo. In seguito essi dovevano rappresentare questa situazione attraverso tre posture corporee. Nella prima hanno rappresentato il momento iniziale in cui si sono trovati al cospetto dell'impedimento, nella seconda il momento di attraversamento della crisi e nella terza il superamento della stessa. In ognuna di queste fasi si chiedeva ai partecipanti di prendere contatto con le sensazioni corporee, i pensieri, le immagini e le emozioni emergenti al fine di assimilare pienamente l'esperienza scegliendo di dare un titolo che in qualche modo potesse definire quello stato. Infine si è chiesto ai partecipanti di unire queste tre statue in modo che il corpo da tre posture statiche potesse esprimersi e animarsi in una sequenza dinamica che desse l'idea concreta di trasformazione e cambiamento. Questo movimento evolutivo porta con sé le risorse ma anche le fatiche di un processo morfogenetico trasformativo che favorisce la crescita e lo sviluppo del sé. L'intervento terapeutico potrebbe iniziare da qui. Soffermendosi sul senso esperienziale di questo movimento attraverso un'amplificazione di ogni gesto è possibile aiutare la persona

Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

ad attualizzare questo processo nella situazione di vita presente da cui possono scaturire alcune domande: come sto al cospetto della crisi? Cosa evito? Cosa invece affronto? Quali risorse mobilito e quali invece non mobilito? Cosa mi blocca? Ecc. L'amplificazione del movimento evolutivo consente di intensificare il contatto con se stessi e la piena consapevolezza delle proprie risorse trasformative. Il corpo non incarna solo blocchi o traumi ma assimila anche esperienze positive ed evolutive che svolgono un ruolo fondamentale nella vita quotidiana e nella gestione di difficoltà o di momenti molto stressanti. Il bambino impara a camminare non solo perché cade ma anche perché impara a stare in equilibrio e ne fa esperienza. Nella crescita e nello sviluppo individuale è il consolidamento delle risorse a garantire il funzionamento ottimale. I partecipanti al workshop, nel vivere l'esperienza, hanno avuto l'occasione di ripercorrere il proprio movimento evolutivo scoprendo aspetti nuovi di sé non solo riferiti al passato ma al presente e, quindi, a come questa consapevolezza possa svolgere un ruolo importante anche nella vita attuale. Potremmo riferirci al senso di autoefficacia, alla resilienza o anche all'autostima per trovare supporti teorici nell'ambito della psicologia positiva e allo stesso tempo potremmo parlare di autoregolazione organismica e adattamento creativo per quanto riguarda la gestalt. Nel movimento evolutivo l'organismo viene perturbato dall'ambiente, ma riesce a mobilitare le risorse necessarie per farvi fronte e ritrovare quindi un adattamento funzionale e positivo. Ciò che è importante cogliere in questo lavoro è il processo che favorisce l'evoluzione, la trasformazione e il cambiamento basato principalmente sulla capacità di "stare con", sulla qualità e regolazione del contatto e sulla mobilitazione efficace di risorse adattive.

Conclusioni

La psicologia positiva e la terapia della Gestalt possono pertanto ben integrarsi nel lavoro clinico con interventi che sappiano individuare, valorizzare e muovere le risorse personali e relazionali in un'ottica di cambiamento e crescita.

Nel lavoro clinico il movimento evolutivo può articolarsi nei seguenti punti:

- Il paziente porta la sua crisi, che si manifesta nel sintomo e nella psicopatologia, in cui organismo e ambiente non sono più in equilibrio.
- La psicoterapia è un processo che, grazie ad una relazione sufficientemente buona, promuove resilienza e autoregolazione organismica.
- Consapevolezza, responsabilità e contatto favoriscono la mobilitazione del sé che dall'etero-sostegno può giungere all'auto-sostegno.
- Lo psicoterapeuta rappresenta la persona che nella relazione favorisce il contatto, autentico e non giudicante, promuovendo nuove forme di adattamento creativo.
- L'integrazione delle parti di sé e lo stare con quello che c'è, sono parte del percorso evolutivo che si attualizza durante la relazione terapeutica.
- Il processo trasformativo diviene movimento evolutivo che consente, come nella resilienza, di ridefinire e ristrutturare il campo esperienziale ritrovando un funzionamento ottimale (omeostasi) potenziato dalle risorse emerse dal processo stesso.

Secondo questa prospettiva che integra psicologia positiva e Gestalt nel processo di crescita personale si evidenzia l'importanza dei "finished business" come basi sicure su cui fondare la crescita personale. Prendere contatto con il proprio movimento evolutivo significa poter

Gestalt e psicologia positiva: integrazioni e applicazioni

di Andrea Fianco

favorire processi di autoregolazione organismica e adattamento creativo nel qui e ora contribuendo a regolare il contatto organismo-ambiente e renderlo più nutriente e sano. Tale prospettiva può declinarsi nel lavoro clinico a livello individuale e di gruppo ma può anche avere interessanti applicazioni in ambito formativo ed educativo.

Bibliografia

Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey Bass

Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Deci, E., & Ryan, R. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

Garmezy, N. (1991) *Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty*. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.

Keyes, C. L. M. (2002) *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C. L. M. (2007) *Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health*. *American Psychologist*, 62, 95-108.

Maslow, A. (1954) *Motivation and Personality*. Harper and Row, Publisher, Inc. New York

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1951) *Gestalt therapy. Excitement and growth in the human personality*, Julian Press, New York, trad. it. *La terapia della Gestalt. Eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1971.

Perls, F. (1995) *L'io la fame e l'aggressività*. Franco Angeli.

Rogers, C. (1951) *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.

Rutter, M. (2012) *Resilience as dynamic concept*. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344

Ryff, C. (1989) *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Seligman, M.E.P. (1996) *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. Pocker Books, New York.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Note sull'autore

Psicologo e psicoterapeuta coordinatore del gruppo di lavoro Scuola Prevenzione e Salute (SPS) del CSTG, docente a contratto presso l'Università degli Studi di Milano, con cui collabora nell'ambito di alcuni progetti di ricerca, e presidente della Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP). Da più di 10 anni lavora presso alcuni istituti scolastici in qualità di psicologo scolastico e formatore. Collabora con Giostra cooperativa sociale in qualità di coordinatore di servizi socio-educativi.



Sede del CSTG di Noceto: frammenti di vita della scuola.



La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt. Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.

di Filippo Petrogalli

Abstract

La Gestalt ha nello sviluppo di una sana "aggressività dentale" uno dei suoi fondamenti.

Il sostegno della spinta alla ricerca, alla definizione ed al perseguimento di propri obiettivi autodeterminati, è uno degli scopi della psicoterapia, come di ogni percorso di crescita personale e di sviluppo del sé.

L'individuazione dei propri bisogni può condurci ad un conflitto competitivo con gli altri e con noi stessi.

Se per quest'ultimo tipo di conflitti le tecniche della sedia vuota e del dialogo fra le sottopersonalità risultano elettive, per quanto riguarda i nostri conflitti con gli altri può essere particolarmente proficua un'integrazione fra le tecniche della Gestalt, la Mindfulness, e la Nonviolent Communication.

One of the main purpose of Gestalt is the development of an healthy "dental aggressiveness".

An aim in psychotherapy, as in every process of growth and self-development, is the drive to research support, and to the definition and pursuit of personal goals.

Knowing our needs can lead us to a competitive conflict with others, as with ourselves.

If intrapsychic conflicts can be managed by the empty chair technique and the subpersonalities dialogue, to relate with conflicts between persons an integration between Gestalt, Mindfulness and Nonviolent Communications seems to result more effective.

Parole chiave: aggressività, conflitto, nonviolenza, rituale.

Keyword: aggression, conflict, nonviolence, ritual.

"Solo il ristabilimento della funzione ad-gressiva, rappresenta la soluzione al problema della deriva violenta dell'aggressività"

(F. Perls, "L'io, la fame e l'aggressività")

Aggressività non è sinonimo di impulsività. Questo troppo spesso è l'errore che fa temere e stigmatizzare l'aggressività come fosse un passaggio obbligato verso una deriva violenta. L'aggressività è un movimento che, senza direzione, risulta sterile, goffo spasmo senza costruito, vuoto slancio privo di fine, ma che se mira ad un obiettivo, può diventare chirurgico nella sua concreta efficacia.

La Gestalt insegna che non c'è progresso senza l'assunzione di responsabilità nel produrre un'azione. La consapevolezza è solo la prima fase, anche all'interno di un processo terapeutico. Se il paziente non decide cosa farsene dei suoi insight, il rischio è quello di perpetuare una condizione di atavica frustrazione. *Qui auget scientiam et dolorem auget.*

Se è vero ciò, è vero anche il suo contrario: l'azione senza consapevolezza non porta ad alcuna soddisfazione, se non ad un'immediata abreazione dell'impulso, priva di contatto, quindi di sostegno e durevole soddisfazione.

Storia dell'evoluzione dell'aggressività nel XX secolo

Il titolo, ambizioso nelle sue intenzioni, vuole essere una provocazione. Non è un caso però che la nascita della Gestalt coincida con l'affermarsi dei movimenti cosiddetti "giovani", e della controcultura degli anni '60 del secolo scorso. In quel periodo storico, successivo alla seconda guerra mondiale ed alla crisi delle "grandi narrazioni", si affacciava per la prima volta nella storia, una nuova voce: quella dei "giovani", di ragazzi che rivendicavano un posto nella società, e soprattutto la fine di un sistema educativo autoritario-patriarcale il cui fallimento era sotto gli occhi di tutti.

La spinta della controcultura degli anni '60 fu potentemente ad-gressiva: fu un periodo in

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli

cui si affermò una retorica della coscienza, o meglio dell'“autocoscienza”, come preferibilmente veniva definita allora.

Eppure, 10 anni più tardi, la mancata traduzione di questi movimenti in riforme concrete della res-publica, determinò lo scaturire di rivolte, espressione di rabbia cieca e frustrazione: terrorismo, nichilismo, derive autodistruttive. Era la “fine dell'innocenza” di quel movimento. Nel 1968 il Living Theater metteva in scena il suo spettacolo più noto: “Paradise lost”. Solo dieci anni più tardi in Inghilterra nacque il movimento “punk”, ovvero degli “scoppiati”, che inneggiava alla rivolta contro il sistema, contro tutto, anche contro se stessi. Contro l'ideale dell'io, diremmo noi in termini vagamente psicoanalitici. Gli slogan erano “*I don't care*”, “*No future*”, come cantavano i Sex Pistols. Nessun desiderio che spingesse verso un obiettivo. Solo furia iconoclasta.

La speranza che aveva mosso i giovani di tutto il mondo negli anni sessanta, si era ridotta per alcuni a mera fonte di frustrazione risolta in deliri mistico-psichedelici per alcuni, nella violenza terrorista per altri.

Di lì a poco arrivò il riflusso anti ideologico degli anni '80, con un progressivo ritiro nel privato, nell'edonismo di cui la “Milano da bere” fu portabandiera e di cui ancora oggi nell'epoca dell'“esercito del selfie”, della patinata rappresentazione di sé nei social networks, e della virtualizzazione delle relazioni, stiamo ancora pagando il conto.

Fine della questione giovanile e della spinta evolutiva ad-gressiva del XX secolo, che forse ebbe più fortuna in altre epoche, e che in altre ancora probabilmente si risveglierà.

Consapevolezza e prassi, nelle traiettorie storiche e nelle vicende individuali, sembrano mescolarsi in alchimie dagli esiti incerti. Desiderio e azione, libido e ad-gressività, parrebbero i due argini entro i quali scorre il fiume dell'evoluzione.

La Gestalt propone una lettura di questa dialettica precisa.

Mentre la psicanalisi inibiva durante la terapia scelte e agiti quali rischi di coazioni a ripetere, la Gestalt sostiene e incentiva la “*response-ability*” e la “*mise en action*”. Il suo potere rivoluzionario, il suo potenziale, non sembra ancora essersi del tutto dipanato.

La Gestalt, con attitudine esperienziale ed anti-retorica, indica nell'attenzione verso la relazione figura/sfondo, individuo/ambiente, e quindi nell'arte del contatto, una via possibile per la declinazione dello spirito umano all'interno di forme particolari circostanziate, situate nel qui ed ora di esperienze concrete.

In questo senso il titolo del seminale testo di Perls del 1947 “l'Io, la fame e l'aggressività”, mi appare come un sistema di scatole cinesi, in cui l'aggressività trova efficacia all'interno di un sistema desiderante (la “fame”), a sua volta funzionale se contenuto in un progetto di persona, in un “io”.

L'aggressività è la benzina che muove la persona (e, più in generale, tutti i sistemi viventi) verso i propri obiettivi. Questa visione “laica” dell'aggressività è ben espressa nelle parole di Paolo Quattrini riportate all'interno del testo di Pizzimenti di cui parleremo più avanti:

Ammettere che l'uomo è territoriale di natura mina la mitologia dell'innocenza e non permette di scaricare le proprie responsabilità sugli altri: il fatto è che in realtà non è l'aggressività a essere ‘cattiva’, ma lo è la vita animale, la cui sopravvivenza è inesorabilmente legata al sacrificio di altre vite. La vita in sé implica dunque la minaccia per altri esseri, anche se gli uomini spesso non sono disposti ad ammetterlo. Sarebbe un passo avanti prenderne consapevolezza, invece di negarlo in nome di una presunta innocenza” (Op. cit. Pizzimenti 2015, pag.139)

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli**Aggressività. Istruzioni per l'uso.**

Con questa introduzione sul tema dell'ad-gressività in Gestalt mi sono proposto di dare uno sfondo teorico che possa chiarire una proposta concreta: un'esperienza di gestione di conflitti attraverso l'integrazione fra Gestalt, pratiche meditative, e comunicazione non-violenta.

Spesso comincio le mie formazioni sulla gestione del conflitto con una domanda: che cos'è l'aggressività? Possiamo farne senza?

La maggior parte delle persone associa all'aggressività parole che rimandano a violenza, conflitti, distruzione. Come se la pace fosse il suo contrario.

Bisogna recuperare l'etimologia della parola "aggressività" per riassaporarne il senso. Ad gredior: "andare verso", o "andare in contro".

Da dove deriva questo timore associato automaticamente al concetto di aggressività?

La cultura classica, origine del pensiero occidentale, inventò i giochi olimpici proprio come possibile sublimazione della violenza insita nel corpo sociale, e come espressione di un sano agonismo competitivo.

Anche gli altri grandi mammiferi evoluti sulla terra, raramente arrivano allo scontro intra-specifico, ritualizzando il conflitto.

Eppure la paura dei conflitti è spesso all'origine delle nevrosi umane: comportamenti indiretti, evitamenti, negazioni, formazioni reattive, caratterizzano un agire assai dispendioso da un punto di vista psichico per l'individuo incapace di sostenere il conflitto. In questo senso la Gestalt mette bene a fuoco come la natura dei conflitti sia origine di sofferenza, sia che si parli di conflitti irrisolti fra persone, sia che ci si occupi di sottopersonalità in relazione dialettica, in cui prevalgano doverismi e posizioni sclerotizzate che non consentono l'alternarsi delle parti fra figura e sfondo.

Il contrario di aggressività in questo senso non è pace, ma stasi e perdita di contatto sé – mondo (interiore o esteriore).

Consideriamo quindi l'aggressività come l'origine del conflitto, e per questo la evitiamo, perdendo il vantaggio evolutivo di una dialettica confrontativa fra le parti.

Spesso non è l'aggressività, quanto al contrario la sua elusione ad essere all'origine del disagio. Secondo un principio diagnostico fenomenologico, potremmo considerare l'inibizione dell'aggressività e l'evitamento del conflitto all'origine di molte forme di disagio e patologia. Se immaginiamo la spinta aggressiva come un vettore di forze verso obiettivi autodeterminati, possiamo considerare gli esiti possibili di questo movimento in accordo col modello del Ciclo di contatto. Se questa forza si disloca su di un obiettivo autodeterminato vi è soddisfazione per l'individuo; se vi è al contrario un'atavica disconnessione fra questa spinta e il suo oggetto vi è frustrazione che, se reiterata, può portare a retroflessione con esiti depressivi ed al ritiro dalla relazione.

La disconnessione fra l'aggressività e il suo oggetto naturale può portare ad un aumento della carica per congestionamento del sistema, con rischi di discontrollo degli impulsi; o ancora, ad una sistematica deviazione dell'impulso verso oggetti surrogatori come nel caso delle dipendenze, specie quelle comportamentali senza sostanza.

Credo che questo meccanismo di sistematica disconnessione fra pulsione ad-gressiva e oggetto desiderato sia all'origine della dilagante diffusione di stati ansiosi fra gli adolescenti. Da anni mi occupo di psicologia scolastica, e dal mio osservatorio privilegiato di respon-

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli

sabile di sportelli d'ascolto incontro ogni anno decine di liceali milanesi. Ho potuto così assistere, negli ultimi tempi, al passaggio dalla diffusione di stati limite circostanziati e identificati come "attacchi di panico", ad una condizione di ansia acuta diffusa fra i giovani. La mia ipotesi è che la spinta autodeterminata alla realizzazione di sé, dal dopoguerra ad oggi sostenuta quale movimento esistenziale primario, si trovi spesso a vagare senza costruito, libera, troppo libera, come un vettore che non trova oggetti su cui dislocarsi. L'improvvisa mancanza di prospettive, effetto della crisi dell'ultimo decennio contrasta con la condizione di generazioni di ragazzi cresciuti alla luce della retorica della libertà di scelta, se non del dovere di autodeterminarsi, spingendo a trovare in se stessi le motivazioni senza né guide autoritarie, né il contenimento di una presenza adulta autorevole.

La crisi dell'aggressività non è una crisi della intrinseca spinta alla ricerca, riconosciuta anche dalla neurobiologia (Op. cit. Panksepp, 2013), ma semmai della scarsità dei suoi oggetti.

Demistificato quindi il significato di aggressività da sinonimo di "violenza" a sinonimo di "ricerca", quello che accade con le persone che incontriamo in formazione o in terapia è che ci troviamo a dover ancora rispondere alla domanda: "Ora che sono consapevole del suo valore, cosa me ne faccio di questo potenziale?"

Inevitabilmente l'aggressività è in relazione a paure e timori che l'esito della sua espressione possa essere distruttivo: "se entro nel conflitto verrò eliminato, oppure eliminerò l'altro determinandone l'allontanamento da me". Questa pare la paura più grande.

L'espressione ad-gressiva di sé necessita di argini di contenimento, e la Gestalt identifica chiaramente quale sia questo limen: "il sé è la funzione di adattamento creativo al confine di contatto". Il confine di contatto può essere quello col mondo esteriore (conflitti extrapsichici), o col mondo interiore (conflitti intrapsichici). In entrambi i casi lavoriamo per l'integrazione, o per un riconoscimento fra le parti capaci di alternarsi fra di loro per la soddisfazione dei bisogni, secondo un movimento fluido di emersione in figura e di ritiro sullo sfondo.

La mia spinta ha un confine: il contatto con l'altro. Prima del confine non c'è contatto. Oltre vi è l'invasione. In questa direzione è particolarmente interessante la recente analisi di Mariano Pizzimenti, curatore del libro "aggressività e sessualità", in cui introduce il concetto di "aggressività sessuale" coniato da Isha Lerry Bloomberg.

Pizzimenti identifica 4 esiti possibili nell'espressione della spinta aggressività: *invasione, violenza, distruzione, e contatto*.

Invasione e violenza, secondo il terapeuta torinese, sono tentativi di contatto. Se oltrepasso i confini dell'altro senza accorgermene, questa sarà un'*invasione*. Ma se reitero la mia presenza nei confini dell'altro scientemente, allora potrò parlare di *violenza*. La *distruttività* invece, in accordo con la teoria di Perls, è prerequisito essenziale all'assimilazione. Se c'è quindi consapevole e responsabile assimilazione della novità di cui l'incontro con l'altro è portatore, allora si sarà realizzato effettivamente un *contatto*.

Ognuno di questi tentativi di contatto è funzionale alla sopravvivenza della specie e dell'individuo. Quello che possiamo fare in terapia è aiutare la persona a recuperare la propria *intenzione di contatto*, spesso poco efficace, o inconsapevolmente prevaricatoria.

L'aggressività sessuale è una forma di aggressività che mantiene le sue caratteristiche di azione, di andare verso ciò che voglio ed anche la capacità di agire per distruggere gli ostacoli che si frappongono alla mia soddisfazione, ma che perde la sua caratteristica di appropriazione sostituendola con un principio di scambio, risonanza e cura" (Op. cit. Pizzimenti 2015, pag.50).

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli

Il superamento del confine dell'altro è inevitabile. Per non correre questo rischio non dovremmo nemmeno azzardare il tentativo di contatto, che accade, là dove accade, se accade, senza che ciò possa essere sicuramente preventivabile. Abbiamo presupposti, esperienze, sensibilità, valori diversi. Possiamo solo osservare cosa accade nell'altro quando ci avviciniamo a lui, ma soprattutto, possiamo osservare cosa accade in noi!

Possiamo avere una misura sicura di quello che per noi è il "contatto ottimale". Un senso di appagamento, soddisfazione, in sostanza: un'emozione. Allo stesso modo le distorsioni del contatto le possiamo ravvisare come alterazioni della nostra omeostasi, superamento di quel confine interiore fra quiete ed inquietudine.

Un fallito contatto a volte produce frustrazione, rabbia, tristezza, senso di mancato riconoscimento di sé, ed un bisogno di maggiore intimità. Diversamente, una protratta invasione del nostro confine potrà provocare offesa, senso di soffocamento, ed un bisogno di maggiore distanza.

Se non ci giudichiamo per quello che stiamo provando, ma lo osserviamo attentamente, possediamo in noi uno strumento di sintonizzazione, con se stessi e con l'altro, e di ricerca del confine di contatto ottimale.

La ritualizzazione del conflitto

Come detto, la libera espressione della nostra e altrui aggressività ci pone di fronte ad un'ansia di disgregazione del sé insostenibile.

Per questo la sintonizzazione con l'altro è un processo delicato per prove ed errori che richiede esercizio prima di riuscire pienamente nel suo intento. È inevitabile risultare maldestri, prevaricare, o mancare il contatto con l'altro che, in quanto esperienza reale, quando accade, come diceva Perls, "*commuove profondamente*". Anche per tollerare questa commozione, specie in individui pressoché digiuni da contatti come scimmiettine di Harlow, un setting terapeutico adattato può fungere all'uopo.

In ultima istanza l'argine dell'aggressività è il contatto stesso ed il senso di soddisfazione che ne deriva, ma in questa fase embrionale di sperimentazione, il setting terapeutico ideale può raccogliere pienamente l'eredità del rituale esplorata da Turner (Op. cit. Turner, 1986), Polster (Op. Cit. Polster, 1995), e da Andrea Fianco e me in un articolo apparso sul primo numero di questa stessa rivista dal titolo "*Il circuito di gestalt. Un rito esperienziale a scuola*" (2016).

In sostanza il setting terapeutico può guidare e contenere l'esperienza del contatto sé – mondo attraversando, come nei rituali classici studiati da Van Gennep (1909), tre fasi: la prima, fase preliminare, di consolidamento della propria identità nel qui ed ora, quindi di consapevolezza. La seconda, fase *liminare*, di sospensione dell'identità, quindi di disgregazione degli introietti e di individuazione degli elementi primi costitutivi del sé. La terza, fase *post liminare*, di riagggregazione e riconfigurazione degli elementi primi in un nuovo assetto maggiormente adattivo.

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli**Un'integrazione fra Gestalt, Mindfulness e Nonviolent Communication**

Esplorerò qui un modello di intervento che ho avuto modo di sperimentare negli ultimi mesi, che integra il sostegno allo sviluppo del sé e all'espressione ad-gressiva della Gestalt, si integra con altre pratiche di consapevolezza, e in special modo con la Nonviolent Communication (NVC).

Questo modello pone le sue origini nel progetto "E.N.T.R.Y European Network of Trainers for Nonviolence and Resilience of Young People", di cui il CSTG (Centro Studi Terapia della Gestalt) è stato capofila fra il 2012 e il 2014 e di cui Riccardo Zerbetto è stato direttore (<https://entryproject.wordpress.com>).

Durante questo periodo di ricerca, i diversi partner europei hanno potuto condividere e confrontare fra loro teorie e buone prassi nella gestione del conflitto e nella prevenzione della violenza.

La Gestalt, come detto, propone un'idea rivoluzionaria di cosa sia l'aggressività e di che funzione abbia per l'autoregolamentazione organismica individuale e la realizzazione del sé. Questo approccio toglie qualsiasi connotazione negativa all'aggressività, e ne libera così il potenziale evolutivo.

La NVC propone una tecnica, quella della NVC *dancefloor*, utile alla ritualizzazione dei conflitti, che consente di declinare in un'esperienza pratica il Ciclo di Contatto della Gestalt. Vediamo come.

La NVC è un'esperienza in 4 passi fra due individui in conflitto fra di loro posti uno di fronte all'altro. Uno dei due individui resta seduto aspettando che l'altro compia questo circuito, per poi alternarsi e rifare il percorso a parti invertite.

Per poterne aver un'idea pratica: <https://youtu.be/KbBw6dXXdDU>.

I 4 passi corrispondono a delle stazioni entro le quali la persona fa esperienza di sé, guidata da un conduttore. Nella mia esperienza questo conduttore non può che essere un terapeuta della gestalt.

Analizzeremo ora in una prospettiva gestaltica queste 4 stazioni. che comportano l'esplorazione di *osservazioni, sentimenti, bisogni, e richieste*, in relazione ad uno specifico evento.

In concreto la persona viene sostenuta nell'osservare i dati di fatto dell'esperienza conflittuale, nel contattare le sensazioni che questi generano, nell'intuirne i bisogni inavasi sottostanti, e nel proferire all'altro concrete richieste di riconoscimento e soddisfazione di questi bisogni.

Per una trattazione esaustiva di questa tecnica rimandiamo al testo di Marshall Rosenberg "*Le parole sono finestre, oppure muri*" (2003). Qui mi limiterò a descrivere come utilizzo questo schema per la ritualizzazione dei conflitti in un setting di terapia della Gestalt individuale.

In primo luogo ibrido la NVC con la tecnica della "sedia vuota" e del dialogo fra le parti: di fronte al cliente non vi è realmente la persona con cui egli è in conflitto, ma chiedo di immaginare la persona in oggetto e di situarla alla distanza ottimale per poter efficacemente sostenere una comunicazione conflittuale, evitando rischi di invasione o, al contrario, di perdita di contatto.

Come gestaltisti sappiamo quanto potere abbiano le nostre rappresentazioni, e ne abbiamo un immediato riscontro nell'attivazione emotiva che i nostri clienti ci riferiscono.

Ciò che mi interessa quindi non è tanto la soluzione concreta di quel conflitto specifico, ma è l'occasione che offro al mio cliente di fare un'esperienza di sé: poter riconoscere le proprie modalità peculiari nella relazione conflittuale con l'altro, e con se stessi.

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli

Come abbiamo visto, quindi l'esperienza nel setting terapeutico gestaltico inizia ancora prima del primo step della NVC, con l'individuazione di una concreta esperienza di conflitto, la regolazione della distanza fra sé e la sedia vuota, l'individuazione e l'espressione del proprio stato emotivo nel qui ed ora.

A questo punto chiediamo al cliente di fare un passo verso la stazione dell'"osservazione". Con questo passo il cliente diminuisce la distanza prossimale con la rappresentazione dell'altro, riducendo così la sua stessa area di comfort, ed entrando in quella che Pizzimenti definirebbe un'*invasione aggressiva dello spazio dell'altro*.

OSSERVAZIONE.

In questo momento chiediamo al cliente di osservare i dati di fatto e di descrivere l'evento conflittuale. Gli chiediamo di evitare attribuzioni di responsabilità e di conferire connotazioni affettive all'evento e di essere, potremmo dire, fenomenologico nella cronaca.

Ovviamente, distorsioni di questo mandato sono per noi occasioni per consentire al nostro cliente di osservare un'eventuale tendenza a reificare il suo punto di vista soggettivo, la sua attivazione emotiva, ad attribuire colpe a sé o all'altro, ad assolutizzare l'esperienza cristallizzandola in un'eterna coazione a ripetere, etc. Solo un approccio fenomenologico ci consente di mantenere il contatto con quanto emerge in questo momento, e di aiutare il cliente nel *reowning* di contenuti emergenti di volta in volta imprevedibili.

Enfatizzare l'osservazione come il primo passo verso la soluzione dei conflitti ha un valore assolutamente strategico: consente in sé il superamento della deriva impulsiva. Se osservo, metto uno spazio fra me e l'esperienza, fra l'io osservante, e le passioni che affiorano di volta in volta (Op. cit. Amadei, 2013).

Aiutiamo il nostro cliente a fare ciò sostenendolo nella centratura su di sé, nel riconoscimento del proprio respiro, nel fare la spola fra la cronaca degli eventi (mondo esteriore), e l'attivazione dentro di sé (mondo interiore), (Op. cit. Zerbetto, 1994).

Questo primo passo corrisponde alla fase iniziale del Ciclo del bisogno, posta fra l'omeostasi e la sua alterazione (evento conflittuale).

SENTIMENTI.

A questo punto, descritta il più oggettivamente possibile la realtà dei fatti (mondo esteriore), chiediamo al nostro cliente di fare un altro passo verso la sedia, e di osservare cosa si muove dentro di sé, ovvero gli chiediamo maieuticamente: "come ti senti quando accade ciò che hai descritto?".

Il cliente è in piedi, rivolto verso la sedia, fermo. Noi siamo al suo fianco, ne osserviamo il respiro, la postura e gli chiediamo di volgere ancora lo sguardo dentro di sé, lasciando che si posi dove nel suo corpo senta un'attivazione. Lasciamo che si prenda il tempo di cui ha bisogno spronandolo a non perdere il contatto col proprio respiro, e chiedendogli di esplicitare, di dare voce alle sensazioni, associandole a parole che esprimano specifiche emozioni. Molto spesso, in questo momento, possiamo aiutare il nostro cliente chiedendogli di riferirsi ad emozioni primarie quali gioia, rabbia, tristezza, paura o disgusto, in modo da aiutarlo ad evitare intornismi ed elusioni.

Questa fase corrisponde pedissequamente alla seconda fase del Ciclo di Contatto.

BISOGNI.

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli

A questo punto possiamo chiedere al cliente di associare ad emozioni e sentimenti espressi in relazione all'evento conflittuale, i bisogni che egli riconosce. È il punto di volta dell'esperienza rituale, il superamento della fase liminare, ciò che consentirà poi di ristrutturare i convincimenti individuali.

Per noi gestaltisti l'associazione fra sentimenti e bisogni può sembrare naturale. Come ci insegnano i nostri clienti, non è così per tutti. Ciò comporta un'assunzione di responsabilità su di sé, il superamento degli auto-boicottaggi, lo sviluppo di un nuovo livello di consapevolezza.

Fondamentale sarà chiedere al cliente: "di cosa sei consapevole?"

Non è solo l'identificazione dei propri bisogni ad interessarci qui, ma la possibilità che la persona faccia un'esperienza piena di sé, del proprio particolare modo di "essere nel mondo".

Potremmo ad esempio chiedere al nostro cliente, prima di passare alla fase conclusiva: "credi che sia appropriato rivolgere questo tuo bisogno all'altro? "In quali modi pensi di poter soddisfare questi bisogni?"

Il conflitto con l'altro spesso copre conflitti con se stessi ed una tendenza proiettiva ad attribuire all'altro responsabilità su di sé. È proprio vero che spesso degli altri ci infastidiscono non tanto le differenze, quanto le somiglianze coi nostri modi e le nostre coazioni a ripetere che volentieri eviteremmo di riconoscere! Lo specchio degli altri ci inchioda alla responsabilità verso noi stessi!

Se riconosciamo un nostro tratto dipendente che ci porta ad attribuire all'altro la soddisfazione di nostri bisogni di cui non ci sappiamo assumere personalmente la responsabilità, questa sarebbe una ricca, anche se dolorosa, esperienza di consapevolezza, da attraversare fino ad esaurirne il senso.

L'esperienza rituale necessita di confini precisi che la contengano, consentendo quindi l'accadere di un "quid novi": la "*ah ah experience*", nei termini cari Perls. Il setting rituale quindi deve avere una durata temporale definita. Perciò in questa fase spesso guido il paziente nella definizione anche di un singolo bisogno, che però rappresenti un elemento di reale consapevolezza e novità. Questa riduzione della complessità dell'esperienza del paziente non deve costituire però una sua negazione. Come nei rituali la fase post liminare consente la reintegrazione del *quid novi* nella struttura psichica del paziente (nei termini di Polster la fase del *tailoring*, ovvero della "ricucitura"), così in terapia saranno le sedute successive a poter aprire ad una fase di integrazione non sbrigativa, che possa dar voce a tutta la complessità dell'esperienza del paziente. L'esperienza della ritualizzazione del conflitto, come già altre esperienze che utilizzano tecniche focalizzate (EMDR, gestalt bodywork), consente uno sblocco della consapevolezza che sarà poi elaborato dal paziente in un processo di integrazione dai tempi incerti e soggettivi, all'interno del setting terapeutico tradizionale.

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.**Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività.** di Filippo Petrogalli**RICHIESTA.**

Non c'è consapevolezza senza azione. Talvolta i nostri bisogni si rivolgono opportunamente all'altro, anzi: se non negati, costituiscono preziose occasioni di contatto e intimità, e spesso muovono la relazione in direzioni nuove e maggiormente soddisfacenti.

Con la precedente fase abbiamo accompagnato il cliente allo sviluppo di un maggior grado di consapevolezza, ora gli chiediamo: "Cosa te ne vuoi fare?"

Questa fase, conclusiva nel protocollo NVC, non lo è assolutamente nella ritualizzazione del conflitto. Qui procediamo per gradi: chiediamo al cliente di dare ragione delle osservazioni fatte, dei sentimenti contattati, dei bisogni di cui è ora consapevole, elaborando una concreta richiesta alla persona reale che immagina sulla sedia di fronte a sé, ad ogni passo resasi più prossima.

Potrà sorprendere alcuni (ma non chi fosse abituato a lavorare con la tecnica della sedia vuota), notare come la persona che fin qui aveva fatto un percorso netto, si trovi ora a ingarbugliarsi con le parole e a faticare ad esprimere il mondo interiore fin qui esplorato, al confine di contatto con l'altro, anche se solo immaginato.

Ancora una volta torniamo quindi a chiedere: "Di cosa sei consapevole?". Con gentilezza sosteniamo il nostro cliente a riconoscere i timori di giudizio, le risonanze col proprio giudice interiore, la paura dell'abbandono, del poter incrinare la relazione con le proprie richieste, e tutto quanto d'altro possa di volta in volta emergere in questa fase. Ciò che più ci interessa ancora una volta, sarà accompagnare il cliente a riconoscere le proprie modalità peculiari su cui poi lavorare accogliendole e affrontandole con coraggio.

Se la persona riesce ad esprimere, come non di rado accade, una propria richiesta, le chiediamo di contattare come si senta, verificando se ciò sia abituale per lei e cosa creda che le abbia consentito di esprimersi con eventuali elementi di novità.

Ancora in analogia col Ciclo del Contatto, possiamo considerare questa come un'esperienza di mobilitazione di risorse, azione e contatto.

Possiamo a questo punto eventualmente chiedere al cliente di sedersi sulla sedia e di immaginare cosa provi l'altro in relazione alla sua richiesta, verificando e sostenendo così le sue competenze empatiche. Essendo l'altro qui solo presentificato a livello immaginario, il contatto di cui parliamo sarà un contatto con se stessi e con le proprie rappresentazioni. L'eventuale soddisfazione in questo processo può comunque dare luogo ad un processo di ritiro che può lasciare spazio all'elaborazione di nuove gestalt.

Possiamo quindi infine chiedere al cliente di sedersi, questa volta sulla sua abituale sedia, e di osservare il processo in cui è stato coinvolto, sostenendolo nell'elaborazione consapevole di sé nel qui ed ora. A questo punto comincia la fase di integrazione e, forse, l'apertura di nuove traiettorie nella relazione fra sé e il mondo delle proprie relazioni significative.

Perls ha sostenuto che la maturità è il passaggio dal sostegno ambientale all'auto-sostegno, il che è vero in parte. Voglio dire che una maturità ancora più avanzata è quella che va dall'auto-sostegno all'interdipendenza, cioè a quella condizione che permette la collaborazione tra le persone, il sentire il piacere della loro presenza, che spinge ad avere una buona relazione e un legame affettivo con qualcuno, e quindi a permettere e accettare una buona dipendenza, una dipendenza positiva (Mazzei, 2017).

La ritualizzazione dei conflitti in Gestalt.

Dalla gestione del conflitto alla promozione dell'ad-gressività. di Filippo Petrogalli

Bibliografia

Amadei G. (2013) *Essere consapevoli*. Il Mulino. Bologna.

Mazzei, S. (2017) *Si salvi chi può*. Istituto Gestalt Body Work. Cagliari.

Panskepp J., Bivalen L. (2014) *Archeologia della mente*. Raffaello Cortina editore. Milano.

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.

Petrogalli, F., Fianco A. (2016) *il circuito di gestalt. Un rito esperienziale a scuola*. In "Monografie di Gestalt". CSTG

Pizzimenti M. (a cura di, 2015) *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo tra dolore e piacere*. Franco Angeli. Milano.

Quattrini, P (2017) *Aggressività e territorialità*. In Pizzimenti M. (a cura di) (2015) *Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo tra dolore e piacere*. Franco Angeli. Milano.

Polster, E. (1995) *A population of selves*. S. Francisco: Jossey Bass inc.

Rosenberg M. (2003) *Le parole sono finestre, oppure muri. Introduzione alla comunicazione Nonviolenta*. Edizioni Esserci. Milano.

Turner V. (1982) *From the Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play*, Performing Arts jurnal Publications, New York. trad. it. Dal rito al teatro (1986). Il Mulino. Bologna.

Van Gennep A. (1909) *Les rites de passage*. Paris: Nourry. trad. it. I riti di passaggio (1981), Boringhieri. Torino.

Zerbetto, R. (1994) *Il sé come membrana; modello, metafora, epistème*, in AA.VV. (a cura di Zerbetto R.) "Atti del IV Congresso Internazionale di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza". Ed. centro Studi Psicosomatica, Roma.

Note sull'autore

Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt, Coordinatore della didattica presso il CSTG. Si occupa di gestione dei conflitti, psicologia scolastica e di formazione.



martedì 27 settembre 2016 - ore 19.00-23.00

Nel mito di Orfeo seminario a orientamento gestaltico-archetipico con Riccardo Zerbetto



Noli respicere (non voltarti) fu la consegna degli dei a Orfeo se avesse voluto riportare in vita la sua amata Euridice che, morsa da un serpente, era discesa nel regno di Ade. Ma al confine tra morte e nuova vita, il poeta (e sciamano, se aveva il poter e di accedere al mondo infero) si voltò: fu "la follia che improvvisa lo travolse" come allude Virgilio o la realistica accettazione del confine invalicabile di quella "soglia di bronzo" da cui nessuno può tornare o far tornare? Fu quindi consapevole accettazione della morte, come suggerisce Cesare Pavese o fu timore a sostenere il duro nell'idealizzazione poetica, come suggerisce Rilke? Nel suo *descensus ad inferos*, Orfeo (il rifiutato) ricevette tuttavia quegli insegnamenti da Persefone che si perpetuarono nei riti misterici di Samotracia e di Eleusi. *Pius vates* delle iniziazioni e dei sacrifici incruenti inaugurò una tradizione spiritualistica che sedusse anche Platone e che confluisce nella mistica cristiana.

Il seminario prevede tre momenti. Alla *presentazione del tema*, accompagnata da immagini sui monti Rodopi che raccolsero il canto del poeta tracio, seguiranno uno *spuntino mediterraneo* e un *percorso esperienziale in stile gestaltico-archetipico* nel quale s'intrecceranno i contributi più personali dei partecipanti sulla base di evocazioni testuali o condivisioni sul tema del *descensus ad inferos*.

Ingresso 25 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@scuolaphilo.it.

Riccardo Zerbetto, psichiatra e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, già presidente della European Association for Psychotherapy. Coordina con Primo Lorenzi la collana "Mito e Psiche" per Alpes Edizioni.

Philo - Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 - Milano - piano I
Passante Ferroviario/Porta Vittoria - Autobus/73 e 90 - Tram/12-27

www.scuolaphilo.it - info@scuolaphilo.it



Conferenza con lavoro esperienziale di

Riccardo Zerbetto

su

Gli dèi sono diventati malattie (C. G. Jung)

Museo archeologico di Taranto

Mercoledì 17 dicembre 2016, ore 14,30 - 19,30

"Crediamo di poterci congratulare con noi stessi per aver già raggiunto una tale vetta di chiarezza, convinti come siamo di esserci lasciati alle spalle tutte queste divinità fantomatiche. Ma quelli che ci siamo lasciati alle spalle sono solo spettri verbali, e non i fatti psichici che furono responsabili della nascita degli dèi. Noi continuiamo a essere posseduti da contenuti psichici autonomi come se essi fossero davvero dèi dell'Olimpo. Solo che oggi si chiamano folie, ossessioni, e così via. Insomma, sintomi nevrotici. Gli dèi sono diventati malattie" (Jung, Opere, 8, p. 4).

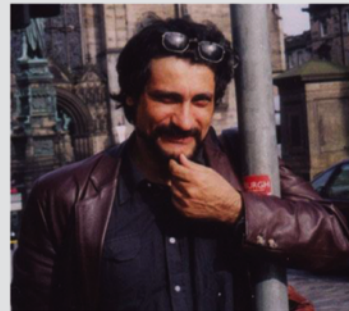
Siamo quindi immersi in "campo" - a cui ci rimanda la omonima Teoria di Kurt Lewin ripresa dall'approccio gestaltico - popolato da presenze (o "potenze" per dirla con Omero) archetipiche a cui non può sottrarsi la nostra condizione umana, specie nei "passaggi evolutivi" a cui è ciclicamente esposta. La *gestalt* che si annida "in figura" dal racconto di un cliente, rispecchia quindi una *gestalt archetipica* nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato che universale e metastorico. In tal senso, per riprendere Hillman "La partita terapeutica è l'attuazione di un modello archetipico (...) È perciò di primaria importanza scoprire "chi", quale persona archetipica opera in una data psicopatologia" (Hillman, 1977, p. 143). L'introduzione nel 1916 da parte di Jung della "immaginazione attiva", e così ampiamente utilizzata nella drammatizzazione del sogno in ambito gestaltico, accosta "strutturalmente" le due concezioni al di là della apparente diffidenza di Perls nei confronti di Jung criticato il suo "vagare nelle regioni del misticismo con il suo speciale sviluppo della teoria della libido e la sua concezione sull'Inconscio collettivo". Nel lavoro esperienziale che seguirà alla presentazione di questi temi, verrà proposto un originale metodo di lavoro che si propone di collegare la manifestazione di un disagio alle attitudini di non "onorare" una delle figure archetipiche in cui si esprime il pantheon greco.

Riccardo Zerbetto è psichiatra e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt di Siena e Milano, già presidente dell'Associazione di Psicologia umanistica e transpersonale (1989), della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt-FISIG (1995-97), della European Association for Psychotherapy-EAP (1997) e socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP. È autore di numerose pubblicazioni inerenti la psichiatria, le tossicomanie giovanili e la Terapia della Gestalt. È cultore di mitologia, poetica haiku e ArteNatura.

Per info e costi contattare: Associazione Hermes. Tel. 099 4594910, cell. 392 1979891
338 9645200. e-mail: associazionehermes.taranto@gmail.com - pbgestalt@tin.it



"Ogni volta che accade qualcosa di reale...questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls



"Il sintomo scompare quando il paziente si abitua all'inversione di posizione e atteggiamento" (Ferenczi)
Ovvero, direi io, quando si abitua a gestire la cessazione dell'abbraccio goduto durante la seduta analitica, il che avviene in ragione del fatto che ha iniziato a diventare padre e madre di se stesso" (Antonelli)



Incontro con Giorgio Antonelli Storia e storie della psicologia dinamica

Presidente del Centro Studi di Psicologia della Letteratura fondato da Aldo Carotenuto. Autore di numerose pubblicazioni (libri, articoli, collaborazioni, recensioni, rassegne bibliografiche) dedicate alla psicologia del profondo, alla sua storia e alle sue equazioni letterarie, filosofiche, religiose.

Insieme a colleghi ed amici del Centro Studi organizza presentazioni di libri intorno a tematiche psicologiche.

Con Aldo Carotenuto e Amedeo Caruso ha diretto il *Giornale Storico di Psicologia Dinamica* organo ufficiale del Centro Studi fino all'aprile del 2005.

A partire dal mese di ottobre del 2005 ha fondato, insieme ai soci del Centro Studi, il *Giornale Storico di Psicologia Dinamica e Letteratura*, organo ufficiale del Centro Studi

24 novembre ore 9.00-18.00
Hotel Galles Milano Piazza Lima 2

Entrata libera



"Ogni volta che accade qualcosa di reale... questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls



Seminario intensivo su:

La Neuro-Archeologia del Sé.

Le origini affettive ed immaginative della vita mentale
ed il collegamento con la epistemologia gestaltica
conducono

ANTONIO ALCARO e RICCARDO ZERBETTO

4-5 febbraio 2017 dalle ore 9,30 alle ore 18,30

Presso CSTG, Via Mercadante n.8, MILANO

In occasione del Seminario intensivo verranno presentate alcune ricerche recenti sviluppate dal neurofisiologo Jaak Panksepp neuroscienziato fondatore delle *Affective Neuroscience* e autore di *Archeologia della mente* recentemente pubblicato da Cortina Editore. In un suo capitolo scritto insieme al collega Antonio Alcaro, su *Le radici affettive ed immaginative del Sé. Un'indagine neuroetologica sulle origini della soggettività* vengono presentati tre diversi livelli del Sé, dotati di differenti substrati neuroanatomici: il Sé affettivo, il Sé immaginativo ed il Sé individuale.

La comprensione del livello affettivo e di quello immaginativo è fondamentale per giungere al livello individuale, che è invece oggi generalmente considerato senza dare la dovuta rilevanza ai primi due. Il Sé individuale, infatti, si colloca quasi interamente nella dimensione dello sviluppo personale, mentre i primi due hanno un'origine prevalentemente istituzionale, transpersonale ed archetipica sulla quale si sono mosse anche le ricerche di C.G. Jung.

I cosiddetti *Sistemi Emozionali di base*, che sono alla base della *proto-conscienza affettiva*, funzionano come i dispositivi innati che gli etologi descrivono alla base delle risposte somatiche e viscerali che costituiscono il repertorio stereotipato caratteristico di ciascuna emozione. Allo stato attuale, per Panksepp, viene riconosciuta l'esistenza di sette Sistemi Emozionali: il Desiderio/Ricerca, la Rabbia, la Paura, il Panico/Angoscia da Separazione, l'Amore/Accudimento, la Bramosa Sessuale ed infine la Gioia/Gioco.

Nel corso del seminario, condotto da Antonio Alcaro, verranno evidenziati da Riccardo Zerbetto, direttore del CSTG, i collegamenti strutturali del modello delle *Affective Neuroscience* con la epistemologia gestaltica ed in particolare con il concetto interazionista Mondo Interno/Mondo esterno all'origine della teoria del Sé, il fenomeno della *gestalt-formation* nel ciclo dei bisogni ed il lavoro sulla consapevolezza emotivo-immaginale come processo primario dello psichismo. Alle presentazioni teoriche supportate da proiezioni di slides e filmati verranno accompagnati esercizi esperienziali che consentano il collegamento con la pratica clinica e l'esperienza personale dei concetti esposti.

Antonio Alcaro è psicologo e psicoterapeuta specializzato in Neuroscienze, con un dottorato in Psicobiologia e Psicofarmacologia. Dal 2004 al 2006 ha lavorato come ricercatore negli Stati Uniti collaborando con Jaak Panksepp che ha presentato una relazione magistrale al recente congresso FIAP di Ischia. Attualmente lavora come psicoterapeuta e continua la sua attività di ricerca nell'ambito delle Neuroscienze dell'Affettività, della Neuro-psicoanalisi e del rapporto tra psicologia clinica e neuroscienze ed ha prodotto diverse pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali.

Il costo è di 140 euro. Per informazioni: Segreteria@cstg.it - tel. 02 62240875

TAVOLA ROTONDA: ADOLESCENZA E SCUOLA

Coordinatori: Anna Fanetti, Filippo Petrogalli**Partecipanti:** Sara Calciano, Igor Luceri, Michela Parmeggiani, Iride Pistacchio, Rita Rombolotti, Moira Fié,**Il lavoro gestaltico/esperienziale con gli adolescenti**

a cura di Anna Fanetti

Abstract

La tavola rotonda si pone come un momento di confronto a partire dagli interventi a carattere esperienziale effettuati con gli adolescenti a scuola (e non solo) nel corso degli scorsi anni da persone formatesi al CSTG.

La scuola fatica sempre di più a sviluppare un'alleanza educativa fra studenti, insegnanti e genitori. Rifletteremo insieme sulle potenzialità di un approccio che mette al centro la relazione e che si può definire maieutico ed esperienziale, capace di far emergere le attitudini più originali di ogni singolo.

The Gestalt/experiential work with adolescents. The round table focuses on an exchange of views beginning with the experiential interventions carried out with adolescents at school (and not only at school) during the last years by people who had trained at CSTG.

Schools find it increasingly difficult to establish an educational alliance among students, teachers and parents. We will reflect together on the potential of an approach which places relationships at the heart and which can be defined as maieutic and experiential, able to bring out the original aptitudes in every single boy or girl.

Parole chiave: psicologia scolastica, gestione del conflitto, adolescenza, formazione esperienziale

Keyword: school psychology, conflict management, adolescence, experience-based training.

Seduti in cerchio insieme ai partecipanti, la tavola rotonda si è posta come un momento di confronto, tra i relatori, tutti professionisti da anni impegnati a vario titoli con progetti esperienziali rivolti agli adolescenti a scuola (e non solo), e il pubblico.

Si è trattato di una ricca riflessione sulle potenzialità dell'approccio gestaltico, che mette al centro la relazione e che si può definire maieutico ed esperienziale, capace di far emergere le attitudini più originali di ogni singolo ragazzo. Un approccio che consente di essere in relazione con l'altro sostenendolo nel suo sviluppo e allo stesso tempo rispettando la sua libertà.

La Gestalt è un approccio che riconosce un grande valore all'immaginario e alla creatività e ciò ha molte potenzialità nel lavoro con i minori. La creatività può esprimersi attraverso diverse forme, ad esempio l'espressione corporea, la musica, la pittura, gli oggetti presenti nello spazio. Questo tipo di lavoro, che si basa sull'accompagnamento all'espressione spontanea del Sé, crea un collegamento tra immaginario, simbolico, reale e permette a tutti di esprimere la propria ricchezza interiore, entrarne in contatto, scoprirla e mostrarla. Si parla di crisi nell'educazione degli adolescenti, ma siamo e saremo in una continua crisi; ci si presentano continue questioni e problemi e deve essere così perché le culture cambiano e noi dovremmo essere degli esperti nel creare dei significati che a loro volta non rimarranno fermi, non saranno sempre gli stessi e creeranno altre serie di problemi.

Partendo dal presupposto che non esiste la perfezione nell'educazione, non esiste la "cosa giusta", non esistono soluzioni definitive e conoscenze che siano ferme, immutabili, fisse, l'intento non è stato quello di formulare nuove teorie, che, come anche Serge Ginger (op. cit. Ginger 2004) ricorda, non sono altro che ipotesi provvisorie, ma di re-immaginare un'educazione per questo presente e per un futuro possibile, che provi a concepire il benessere come viaggio continuo nel tempo e nello spazio, passando, per usare parole di Spaltro (op. cit. Spaltro 1997), dal "malessere scoperto" al "benessere inventato".

La scuola si trova oggi investita di un carico socio-affettivo che fino a una generazione fa era impensabile: il tempo scolastico si è dilatato in modo esponenziale, mentre, in compenso, il tempo extrascolastico esclude

per lo più i momenti di socializzazione spontanea e di gioco autonomo fin da bambini. In tal senso la scuola è, di fatto, uno degli ambiti decisivi per lo sviluppo del minore, il luogo privilegiato per l'apprendimento delle regole di convivenza e dei comportamenti pro-sociali e offre un contesto esperienziale entro cui è possibile la formazione delle competenze necessarie per lo sviluppo delle abilità di vita di un ragazzo, nella società di oggi.

Nella discussione molti e differenti sono stati gli esempi di lavori svolti con gli adolescenti. Tra questi riportiamo i progetti del gruppo SPS (Scuola, Prevenzione e Salute) del CSTG, rappresentato alla tavola da Sara Calciano, Anna Fanetti, Filippo Petrogalli, e Rita Rombolotti. Essi si rivolgono alla scuola considerata come un organismo nelle sue diverse articolazioni: studenti, insegnanti e genitori. Ogni progetto è modulato sugli specifici bisogni di cui ogni scuola è portatrice, ponendo attenzione alle peculiarità dei diversi attori in campo e allo sviluppo di un'alleanza educativa tra tutti.

Gli interventi condotti finora hanno avuto l'obiettivo di offrire agli studenti la possibilità di vivere una nuova esperienza relazionale in un contesto familiare, quale è la scuola, spesso vissuto come fonte d'ansia, luogo di competizione e giudizio. Il gruppo classe, utilizzato come amplificatore e testimone del vissuto individuale, spesso è stato scoperto come risorsa. La creazione di uno spazio non giudicante e accogliente ha consentito agli studenti una maggior apertura e conoscenza reciproca. La condivisione autentica dei propri vissuti ha permesso lo sviluppo di un senso di fiducia e appartenenza all'interno della classe, generando relazioni più salde e serene.

Altro esempio è il lavoro con gruppi di adolescenti condotti da Michela Parmeggiani (Psicologa, Psicoterapeuta e Didatta CSTG). La sua necessità è stata quella di utilizzare un modello d'intervento sufficientemente elastico per adattarsi al qui e ora, dove l'uso della parola non era l'unico modo di relazione e sostegno. Una prassi che lasci il posto a quelle che, dall'osservazione sul campo, sono le parole chiave dell'adolescenza: corpo, azione, gruppo. Si tratta d'integrare nell'agire terapeutico con i ragazzi alcuni aspetti della psicoterapia della Gestalt con quella che Parmeggiani definisce psico-educazione in movimento, basata sul fare esperienza corporea concreta, come base per intervenire sul cambiamento. La pratica della Gestalt promuove l'accettazione di sé e l'autosostegno, permettendo ai ragazzi di creare la propria storia. Attraverso le attività corporee, invece, è possibile superare la settorialità in cui l'agire, il comprendere e il comunicare sono frammentati. In questo sono utili la danza-movimento terapia, il teatro, le arti marziali a mani nude, in una combinazione sperimentata. La Gestalt, e la sua attenzione ai processi creativi, è il collante che aiuta a trasformare parentesi esperienziali in processi di crescita. Centrale infine è la dimensione del gruppo che, specie a questa età, risulta un buon contenitore d'ansia e valido catalizzatore dell'esperienza.

Rita Rombolotti, formatrice e counselor specializzata in ambito scolastico, invece, come docente di competenze trasversali in un centro di formazione professionale, ha lavorato in modo continuativo, 2 ore alla settimana con 7 classi per tutto l'anno scolastico, sullo sviluppo personale e del "gruppo classe". Le esperienze ritenute più significative in quanto risposte ai bisogni dei ragazzi ed infatti spesso sollecitate da loro sono state:

- 1) Esercitarsi con tecniche di distensione della muscolatura interna ed esterna per recuperare il contatto con il corpo;
- 2) Come routine di chiusura o apertura della lezione sostenere insieme cinque minuti di silenzio (e quindi il vuoto che ne consegue) con l'intento di promuovere l'auto-contenimento, fare esperienza di sé e degli altri nel qui e ora, recuperare un clima di attenzione e centratura.

3) Accogliere e cogliere ciò che il gruppo classe ha in figura dedicando il tempo necessario al dialogo sul tema emergente (un conflitto tra compagni, senso di ingiustizia verso delle regole scolastiche, mancanza di motivazione in una materia, ecc.) con il solo accordo di parlare uno alla volta e di praticare il non-giudizio verso ciò che dicono i compagni.

Tra le molte difficoltà che è dato incontrare vi è sicuramente la mancanza di un disegno complessivo a livello istituzionale che indichi obiettivi, priorità e ambiti di intervento. Per cui i diversi progetti rivolti a ragazzi o docenti soffrono di vizi strutturali identificabili nella frammentarietà e nella discontinuità degli interventi. Dal confronto avvenuto durante la tavola rotonda, è emersa, inoltre, da parte delle persone presenti la preoccupazione rispetto a una percezione di distanza generazionale, attualmente acuita dallo sviluppo di nuove modalità comunicative. Con il passare del tempo e la diffusione delle nuove tecnologie, sono cambiati gli strumenti e i modi in cui i più giovani entrano in relazione e ciò può essere vissuto come un allontanamento dalla possibilità di un contatto così come siamo abituati a pensarlo e a viverlo. La sfida per l'adulto di oggi è quella di affrontare con coraggio i cambiamenti cercando di comprenderli per valorizzarne le potenzialità e superare le criticità.

Bibliografia

Gergen K., Gergen M. (2003) *"I valori nascono da una relazione e non dal singolo pensiero di un individuo"*, in *Atti del Convegno: Il benessere dei giovani a scuola, in famiglia, nella società. Quaderni di orientamento - Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia*, n. 22

Ginger S. (2004) *La Gestalt – Terapia del con-tatto emotivo*. Edizioni Mediterranee, Roma.

Portmann R. (1997)
Anche i cattivi giocano. La Meridiana, Molfetta (BA).

Masoni M.V. & Vezzani B. (2004)
(a cura di) La relazione educativa. Franco Angeli, Milano.

Spaltro E. (1997)
La buona scuola. La penna d'oca, Napoli.

Note sull'Autore

Psicologa e psicoterapeuta Gestalt. Didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia CSTG di Milano. Lavora privatamente presso lo Studio Spazi Impensabili a Vigevano (PV), del quale è cofondatrice, svolgendo psicoterapia individuale e di gruppo. Master in Psicologia Scolastica, coordina e gestisce progetti di promozione al benessere, prevenzione, formazione e sportello d'ascolto rivolti a studenti, genitori e docenti, in venti comuni della Provincia milanese.



Sede del CSTG di Noceto: frammenti di vita della scuola.

TAVOLA ROTONDA: FILOSOFIA E PSICOTERAPIA

Coordinatori: Michela Parmeggiani, Silvia Ronzani

Partecipanti: Silvia Ronzani, Michela Parmeggiani, Sara Mauri, Fabio Rizzo, Igor Luceri

Limite e confine di contatto

Abstract

Il concetto di limite viene esplorato attraverso i contributi di grandi filosofi, in particolare di Kant, Husserl, Heidegger, Jasper e Nietzsche. Ne viene sottolineata la valenza positiva, come frontiera consapevole e creatrice di possibilità.

Dal concetto di limite si passa a quello del confine di contatto, definito in relazione al sé nelle modalità di interazione sociale e in chiave relazionale: il limite viene co-costruito e si costituisce, anche a livello intrapsichico, grazie alla relazione. In questo ambito diventano importanti le esperienze di costruzione dei limiti, con i genitori, con altri adulti o con i coetanei e dei valori che ad essi si accompagnano.

Infine si considererà un tipo di lavoro corporeo in psicoterapia, esplorato anche in relazione alle arti marziali, che permette nell'azione al confine di contatto di far avvenire l'esperienza di sé. In questo contesto il corpo viene considerato come limite da accettare e superare in un'esistenza incarnata.

We move on from the concept of limits to the boundary of contact, defined in relation to oneself in the modalities of social interaction and interpreted from the point of view of relationship: the limit is co-built and is formed, even at an intrapsychic level, thanks to the relationship. In this context the experience of the construction of limits becomes important, with one's parents, with other adults or with peers and the experience of the values which accompany them.

Finally, we will consider a type of corporal work in psychotherapy, examined also in relation to martial arts, which allows the experience of oneself to occur in the action of the limit of contact. In this context the body is considered as a limit to be accepted and to overcome in an incarnate existence.

Parole chiave: filosofia, limite, lavoro corporeo, confine di contatto

Keyword: philosophy, limit, corporal work, boundary of contact

Filosofia e psicologia e il concetto di limite

a cura di Silvia Ronzani

Ci siamo interrogati su come affrontare il tema della relazione tra filosofia e psicoterapia e abbiamo individuato due tipi di approcci.

Il primo si riferisce alla ricerca delle "fondamenta filosofiche" della Gestalt, che vede nella fenomenologia, nell'esistenzialismo, nella teoria del campo di Lewin e nel rapporto dialogico di Buber i suoi riferimenti più importanti. In particolare:

- L'idea anticipata da Kurt Lewin, in base alla quale il campo ha dei confini e che lungo tali confini tutte le sue parti sono reciprocamente connesse;
- L'approccio fenomenologico, che pone l'accento sul fatto che ogni fenomeno sia l'esperienza della realtà, vista da un proprio angolo soggettivo;
- l'incontrarsi dei fenomeni nel campo, consentito dal metodo dialogico sviluppato da Buber. Tutte le parti sono influenzate e incidono l'una sull'altra, con una conseguenza immediata. Ognuno vede il campo attraverso il proprio punto di vista. Da qui la necessità di sostenere la coesistenza attraverso il

metodo dialogico. Il dialogo buberiano richiede di entrare nelle situazioni senza preconcetti, di essere pienamente presenti, disponibili al cambiare e all'essere cambiati e all'impegno nella relazione. La relazione dialogica (la relazione Io-Tu e la relazione Io-esso) consente un incontro in qualsiasi condizione, se c'è la volontà di incontrarsi. Attraversa confini culturali e linguistici e può offrire la guarigione attraverso l'incontro con un universo diversificato. Questo incontro avviene nel campo. È un incontro nel "tra" di due fenomeni interessati a coesistere, che unisce ciò che è diviso, un incontro tra culture, tra noto e ignoto, tra polarità esterne ed interne.

Il secondo approccio si propone come uno spazio di confronto tra due discipline, uno spazio aperto e continuamente alimentato. Questi due saperi, la filosofia e la psicologia, a cui ci piacerebbe aggiungere anche altri (come la sociologia, l'antropologia, ecc.), ci aiutano a comprendere più a fondo l'Umano «nella sua umanità, non solo scientifica e razionale, ma pure rituale, mitica, artistica e religiosa» (op. cit. Gianinazzi, 2014). Riprendendo proprio il titolo dell'opera di Gianinazzi, ci colleghiamo alle radici delle psicologie umanistiche in cui l'elemento primario della psicoterapia è la persona, studiata nella sua interezza, dignità e sviluppo del suo potenziale latente.

Dopo questi brevi accenni al rapporto tra filosofia e psicoterapia, che guidano la nostra impostazione, veniamo ora ad affrontare il titolo specifico della tavola rotonda, ossia *Limite e confine di contatto*.

Il concetto di limite si ritrova in una vasta gamma di significati e applicazioni, essendo impiegato, fin dall'antichità, nel linguaggio comune, così come in quello filosofico e teologico, in quello matematico, in quello poetico ed anche nella nostra quotidianità.

In ogni caso si ravvisa una doppia valenza di tale concetto:

- una positiva, il limite come ambito entro cui si ha la certezza di agire, di essere ciò che si deve essere. È lo spazio di sicurezza entro il quale siamo tutelati;
- l'altra negativa, per cui il limite ci ostacola, ci stringe entro confini a cui troppo spesso la natura umana non resiste. Il limite costruisce un territorio nello spazio.

Costruire dei confini non è prerogativa dell'uomo: gli animali si definiscono e si limitano in zone, territori, habitat, mediante segni riconoscibili; tuttavia l'uomo è un animale particolare poiché attraverso il pensiero, può estraniarsi dalla sua condizione fisica ed illudersi della propria illimitatezza. L'uomo è un animale simbolico ed il suo limite è innanzitutto culturale, anche se l'astrazione e l'immaginazione devono sempre fare i conti con il reale dal quale non si può prescindere.

Scriva Augustin Berque : «poiché la simbolicità trascende radicalmente i limiti fisici dello spazio e del tempo, questo introduce l'incommensurabile. L'uomo supera continuamente i propri limiti, li trasgredisce e sogna costantemente l'impossibile» (op.cit. A. Berque, 1993).

Il limite è collegato al suo contrario e, quindi, all'infinito. Lo vediamo chiaramente in matematica. Qui il concetto di limite è ben definito e costituisce una parte fondamentale dell'analisi infinitesimale. La sua definizione fu enunciata, nella forma da noi utilizzata, dal matematico tedesco Karl Weierstrass, ma tale concetto è molto più antico. Si ritrovano sue applicazioni per calcolare aree e volumi nella matematica greca, in Eudosso ed Archimede, anche se in forma non esplicita. Il limite è anche l'unico strumento per "lavorare" con gli infinitesimi e gli infiniti e oggi è il fondamento di tutto il calcolo differenziale e integrale, le cui applicazioni sono numerosissime, non solo in matematica e fisica, ma in tutte le scienze. Nella storia del pensiero filosofico, l'accesso all'infinito è considerato un tema centrale, fin dalle origini

greche (VI secolo a.C.), in cui si pone il problema sull'esistenza di qualcosa di infinito oltre alla realtà finita, di indefinito (*a-peiron*) contrapposto a definito, per poi passare al concetto di "limitato-illimitato" di Pitagora e alla teoria dell'essere e non-essere di Parmenide. A partire da Aristotele il pensiero filosofico è stato segnato dalla nozione di infinito "potenziale", mentre, in ambito teologico, con Tommaso d'Aquino, verrà sottolineata la sua valenza come "infinito attuale".

Nel 1600, con la disputa tra razionalismo e empirismo, la ricerca si sposta sui limiti e le possibilità dell'intelletto dell'uomo, sui limiti della conoscenza. In tempi a noi più vicini, con Georg Cantor, l'accesso all'infinito si arricchirà della nozione di "transfinito".

Ma è sulle figure di Heidegger e Jasper, che vorrei concentrare l'attenzione, per i loro contributi fondamentali al concetto di limite, ripresi in ambito gestaltico.

Secondo Heidegger, l'uomo vive nel mondo come un agente che lo modifica e lo riorganizza. Ciò significa che la caratteristica dell'uomo è quella di essere un *progetto*: noi esistiamo come un continuo tendere verso una diversa sistemazione della realtà. Il *Dasein*, l'esserci, è l'espressione che riassume questo concetto. Esserci indica che l'uomo esiste sempre in una situazione e si rapporta ad essa, progettando situazioni diverse.

L'essere che progetta il mondo non è spettatore del teatro del mondo, ma è coinvolto egli stesso totalmente nelle sue vicende. Progettando, l'uomo rischia sé stesso. In *Essere e tempo* esprime questo concetto dicendo che l'esserci è un "progetto gettato". L'uomo progetta ma il suo progetto ha dei limiti: l'uomo nasce e muore, è in un mondo che condiziona le sue scelte.

La finitezza dell'esistenza influisce sulla struttura del progetto. Non è un intoppo, un limite di cui si sarebbe volentieri fatto a meno, ma, al contrario, l'uomo può essere progetto solo in quanto l'esistenza è finita.

Solo perché finito, chiuso tra la nascita e la morte, l'uomo può istituire quella totalità di strumenti che è il mondo. Per Heidegger l'esistenza è autentica quando è pervasa dall'angoscia che scaturisce dal prendere coscienza della nostra finitudine: questo è il "vivere-per-la-morte", che ha dunque una valenza altamente positiva, in quanto rende autentiche le scelte e, con esse, la vita (cosa che non potrebbe avvenire in una prospettiva di vita eterna). E tuttavia possiamo vivere come fatto solamente la morte altrui, viviamo la nostra sempre e soltanto come possibilità, nella consapevolezza che, prima o poi, essa ci coglierà. Ne consegue che la morte ha per noi un significato non come fatto, ma come possibilità: e, a questo punto, Heidegger fa acutamente notare come nella società moderna la morte stessa è stata rimossa. E l'aspetto più inautentico dell'esistenza della società di massa, risiede proprio nel fatto che si vive perfino la morte nel "Si": non più "io muoio", ma "si muore", quasi come se la morte non ci coinvolgesse mai in prima persona; la morte viene tragicamente inserita nel "si" generico e, pertanto, perde il suo significato di possibilità. Se invece torniamo ad Heidegger, la morte rende possibile la vita. Il limite porta ad una vita autentica, alla creatività.

Anche Jaspers ha evidenziato il nesso tra limite e possibilità. Secondo lui, le definizioni di limite e possibilità sono circolari: un concetto si capovolge nell'altro senza tuttavia esaurirsi, e solo nella compresenza di entrambi qualcosa accade per il pensiero libero da pregiudizi.

Tuttavia, nel momento in cui definisco il limite, perdo il limite stesso e anche le possibilità che esso dischiude, perché non è più il medesimo ma non è neppure l'altro, ossia non ha ancora portato a compimento l'azione di andare oltre.

L'indagine intorno al limite ci tiene fermi alla "soglia enigmatica" che unisce e divide il finito dal suo oltre. Finito e infinito, quindi, sono poli antagonisti ma uniti, sono per l'esistenza quella trascendenza a cui questa "sta di fronte". Pensare il limite vuol dire tener fermo questo fronte, mantenere aperta la distanza che consente il dispiegarsi delle possibilità tra pensiero ed esistenza.

Il limite è qualcosa non da superare, lasciandolo dietro di sé, ma nemmeno da tenere davanti a sé, ma qualcosa da “*abitare*”, dilatare e scandagliare.

Il finito è tale in quanto ha limiti. Ma non saprebbe del limite se non sapesse già dell'infinito. Coscienza del limite e suo superamento paradossalmente coincidono.

Il sapere che il finito ha di sé è il suo stesso essere finito e allo stesso tempo il suo trascendimento.

Può essere inteso positivamente come *Grenze* (frontiera consapevole), o negativamente come *Schranke* (barriera proibitiva): come sapere di un limite esterno o di una determinazione, come ambito di una possibilità. Se il finito si limitasse esclusivamente a constatare i propri confini, si ridurrebbe inevitabilmente a mero esserci. Qualora invece i confini fossero intesi non come esclusioni ma come possibilità, il finito diverrebbe punto di partenza per un cammino di comprensione del mondo.

Questi concetti, apparentemente astratti, trovano poi una rispondenza nella pratica clinica, come Michela Parmeggiani ci racconta, traendo spunto dalle sue esperienze di psicoterapeuta.

Bibliografia

Berque A. (1993) *L'écoumène, mesure terrestre de l'homme, mesure humaine de la Terre: pour une problématique du monde ambiant in Espace géographique*

Buber M. (2013)
La vita come dialogo, Edizioni La Scuola

Gianinazzi N. (2014) *Scienza Psicoterapeutica (STP/PTW): Un Approccio alla Vita Umana*, Edizioni IRG

Heidegger M. (1927) *Essere e tempo*, Longanesi, 2005, I edizione

Jasper K. (2006)
Piccola scuola del pensiero filosofico, Edizioni SE

Note sull'Autore

Psicologa, counselor, laureata in filosofia, master in sviluppo delle risorse umane, docente del CSTG.

Essere come l'acqua: l'esperienza del limite nella psicoterapia corporea

a cura di Michela Parmeggiani

L'essere umano si muove all'interno di un continuo paradosso: per trovare limiti, ne deve superare altri. Quando si parla di limite, nessuno resta indifferente; ci sono caratteri che nella sfida al limite rinnovano la propria gioia di vivere, e altri che nell'accettazione del limite trovano un confine statico e rassicurante. In ogni caso il rapporto col limite, da superare e da accettare, ha a che fare con il percorso esistenziale di ciascuno di noi, con il nostro modo di essere nel mondo. Per questo nel mio lavoro di psicoterapia il limite occupa un posto di rilievo, in particolare in relazione al rischio e al corpo. Quando lavoro in gruppo integro la Gestalt con il movimento corporeo: lo ritengo necessario per migliorare l'equilibrio psicofisico. Inoltre, il corpo in movimento ha una valenza empirica immediata: sei come ti muovi, dal momento che, solo nell'agire, pensiero e sentimento trovano espressione comune. Stando fermi non c'è esperienza al confine di contatto, non c'è un vero e proprio limite con cui confrontarsi. Se non agisco, non imparo; se non mi relaziono non mi scontro con il confine mio e dell'altro, non sperimento il rispetto. Se la nostra è un'esistenza incarnata, le sensazioni corporee producono un'emozione che si

traduce in un comportamento. Il lavoro sul limite che propongo prevede l'utilizzo di esercizi di arti marziali a mani nude. Si tratta di condurre un'esperienza verso l'accettazione e il superamento del proprio limite, attraverso l'esercizio intenzionale che ha la caratteristica di non essere una semplice ripetizione, ma prevede una partecipazione consapevole nell'eseguire un compito. Questa attenzione a ciò che si fa aiuta i circuiti cerebrali a modificarsi in modo migliorativo. Certo, perché ciò accada, è necessario che ci sia una guida nell'esercizio, almeno inizialmente, in grado di dare feedback. Osservarsi in movimento rende consapevoli dei propri blocchi e delle proprie paure. Sperimentare e allenare nuovi movimenti apre al cambiamento, alla fluidità. Le persone imparano ad essere arrendevoli e forti, lente e veloci, ciascuno per come può. Si sperimenta, in un contesto ludico, protetto e guidato, la vertigine di osservarsi agire in un modo alternativo per scoprirsi diversi, tornando a se stessi. È la continuità attraverso il cambiamento, è l'integrazione e la scoperta di nuovi limiti personali nell'interazione con il mondo. La Gestalt ben si presta a questa esplorazione di sé attraverso le arti marziali. "Essere come l'acqua" è stato uno degli insegnamenti fondanti di Bruce Lee ai suoi allievi, strategia di vita oltre che arte del combattere. Non tutti sanno che Lee, più conosciuto come attore che come filosofo, studiò molto la psicoterapia, in particolare quella della Gestalt di Perls. Guidare i nostri pazienti, per me significa spesso aiutarli a trovare il loro stile per fare surf nel mare della propria vita fatta di acque piatte, torbide, calde e gelide, onde emozionanti in una danza costante di superamento del limite e arrendevolezza.

Bibliografia

Lee B. (1999) *Il Tao del drago*, trad.it
Mondadori, Milano, 2006

Riva D. (2008) *Ghepard da salotto*, Ananke,
Torino Santambrogio T. (2016) Contatto, Lulu.com

Nardone G. (2003) *Cavalcare la propria tigre*,
Ponte alle Grazie, Milano

Sciampliciotti A. (2014)
La seduzione dell'avventura, Ediciclo, Portogruaro

Essere come l'acqua: l'esperienza del limite nella psicoterapia corporea

a cura di Francesco Luceri

Lasciando da parte la scienza matematica, in cui il termine "limite" assume significati specifici in determinate funzioni algebriche, nel senso comune utilizziamo il concetto di limite con il significato di confine, di un segno che determini una divisione fra due o più superfici, oppure come livello massimo o minimo a cui può arrivare una grandezza o, in senso figurato, una sensazione, un'emozione. Queste definizioni danno una visione del limite come di un punto invalicabile che separa, ed infatti in questi termini comunemente noi utilizziamo tale concetto quando diciamo, ad esempio "ho raggiunto il limite"; con questa frase intendiamo dire che la nostra pazienza o le nostre energie o un'altra dimensione personale ha raggiunto il livello oltre il quale non può andare; il limite in questo caso separa ciò che c'è da ciò che non c'è, l'essere dal non-essere, dato che se questo è il limite significa che tale dimensione oltre quel punto si esaurisce, come se fosse un serbatoio finito. Allo stesso modo, quando utilizziamo la frase "andare oltre i propri limiti", il concetto di limite resta il medesimo, e cioè di separatore tra ciò che c'è e ciò che non c'è,

anzi, in questo caso sarebbe meglio dire tra ciò che c'è e ciò che ancora non c'è, dato che si immagina la dimensione personale (forza, pazienza, resistenza, ecc...) non più come un serbatoio finito, ma come un continuum infinito sul quale il soggetto si colloca in modo finito rispetto alle proprie possibilità ma che può, con quote crescenti di sforzo, superare il proprio limite soggettivo, il punto di colmo.

Sia in un senso come nell'altro, comunque, quello che non cambia è la considerazione del limite come di un punto che crea una separazione, superabile o no a seconda delle possibilità, ma comunque una separazione, come viene illustrato nell'articolo di Silvia Ronzani con riferimento al pensiero di Heidegger e Jasper.

In Gestalt, invece, troviamo una concezione differente di limite. Leggendo F. Perls, che era stato influenzato dalla filosofia orientale, troviamo il termine di limite con il significato di una dimensione insita nell'umano e che a tale realtà appartiene. In conseguenza di ciò il limite non crea divisione ma incontro, o meglio, grazie alla finitezza delle dimensioni, è possibile l'incontro tra le stesse le quali non potrebbero coesistere né incontrarsi se fossero infinite. Il limite dunque non viene visto solamente come una linea di separazione, ma come la possibilità dell'incontro che avviene quando due oggetti diversi, e quindi con un proprio limite e/o confine, si incontrano.

Per questo motivo è importante divenire consapevoli del o dei propri limiti, perché è proprio in quei punti che noi possiamo incontrare l'altro e vivere lo spazio relazionale. Tale concezione si discosta dal pensiero intuitivo ed ingenuo della quotidianità e non è immediatamente comprensibile né applicabile, e questo perché l'essere umano fondamentalmente è "allergico" ai limiti, come esprime Augustin Berque nel suo articolo del 1993, già precedentemente citato: «*L'uomo supera continuamente i propri limiti, li trasgredisce e sogna costantemente l'impossibile*» (op.cit. A. Berque, 1993). Il limite quindi viene visto sempre come scomodo, quando non diventa una comoda giustificazione, vissuto con frustrazione ed irritazione in un primo tempo, ma, imparando a considerare il limite come parte della propria esistenza, anzi come funzione della stessa, si riesce a vivere in modo libero e consapevole restando in contatto con ciò che si è invece che con le aspettative o i rimpianti su di sé, vivendo nel *qui-e-ora* invece che in un *là-e-allora* o in un *là-e-non-ancora*.

Adesso proviamo ad immaginare cosa significhi tutto ciò in un'ottica evolutiva.

Se il concetto di limite come separazione o, come detto più sopra, come separazione che permette l'incontro, sono due accezioni che prima o dopo entrano nelle concettualizzazioni dell'adulto, per un bambino non è affatto scontato il concetto di limite stesso, dal punto di vista ontologico e cioè dal punto di vista della sua intrinseca esistenza. Quindi i bambini, prima di imparare quali sono i limiti, devono prima imparare che esistono i limiti!

Come è possibile? Pensiamo alla vita intrauterina e di come essa si svolga completamente in modo simbiotico. Il feto, infatti, è parte della madre sia dal punto di vista organico in quanto nasce da lei, sia dal punto di vista fisiologico. Prendiamo ad esempio la nutrizione: il feto non si alimenta ma viene alimentato attraverso il cordone ombelicale a prescindere dalla sua fame, o meglio prima ancora di sentirne il bisogno. Inoltre tutto ciò avviene in modo involontario perché non è il feto che sente di avere fame e chiede cibo alla madre ma è la madre, che alimenta il feto mentre nutre se stessa. Anche per questo i neonati quando hanno fame piangono; non solo per esprimere la richiesta di cibo attraverso l'unico modo che hanno di esprimersi (il pianto, appunto) ma anche perché sentono una sensazione dolorosa mai sentita prima a cui non sono ancora abituati: la fame.

Questo vale anche per la respirazione e per le altre funzioni basilari. Il neonato, quindi, quando nasce, vive la fortissima esperienza di separarsi dalla madre, ma non avendo ancora consapevolizzato l'esistenza della separazione è come se vivesse l'esperienza di essere dilaniato, cioè come se si separasse da una parte di sé. E non è sufficiente viverla una volta per comprenderla, anzi ci vuole molto tempo perché è una comprensione di un aspetto fondamentale della propria esistenza, uno di quegli aspetti che costituiscono le fondamenta dell'essere, e non a caso la sofferenza psicotica ha nel concetto di limite una sua immaturità. Quindi il neonato, prima di imparare di essere un soggetto con dei confini e con dei limiti, ha bisogno di incontrare tali limiti più e più volte, ed ogni incontro è pieno di angoscia, paura, dolore e incomprensione. Tutto ciò può trasformarsi in un'esperienza di senso grazie all'intervento dell'adulto che comunica ogni volta al neonato fiducia, ascolto, rassicurazione, affetto e soluzione. Ma non esiste solo il limite riguardo al proprio essere: perché di limiti, ne incontriamo a decine ogni giorno e crescere significa anche comprenderli e assestarsi sui nuovi limiti siano essi esterni o interni. Per limiti esterni intendo quelli disposti dall'ambiente, come ad esempio un'altra persona che ci comunica il limite entro il quale stare, oppure le regole di convivenza o le leggi che determinano cosa possiamo o non possiamo fare. Per limiti interni intendo quelli che nascono da noi stessi e legati alla nostra crescita, come ad esempio, non riuscire a camminare quando si è molto piccoli, e quindi l'assenza di maturità di alcune funzioni. Oppure quando perdiamo delle funzioni in seguito all'invecchiamento o ad incidenti. Da ciò si può facilmente dedurre come l'incontro, l'apprendimento e la consapevolezza dei limiti ci accompagnino per tutta la vita. A volte, e questo accade più frequentemente in età adulta, siamo in grado di gestire da soli queste dinamiche, mentre altre volte abbiamo bisogno di qualcuno che ci aiuti, e questo accade durante l'infanzia e l'adolescenza.

Per questi motivi l'esperienza del limite è relazionale perché, sia per comprenderne il senso dal punto di vista ontologico, sia per comprenderne le varie sfumature e i vari significati possibili, abbiamo bisogno dell'incontro con l'altro in quanto "soggetto" finito, a sua volta con dei limiti e confini chiari. Solo in questo modo possiamo incontrare, conoscere, comprendere e consapevolizzare l'esperienza del limite, in quello spazio vuoto, ma pieno di significati, in cui due alterità si incontrano.

Bibliografia

Berque A. (1993) *L'écoumène, mesure terrestre de l'homme, mesure humaine de la Terre: pour une problématique du monde ambiant in Espace géographique.*

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press.

Stern D.N. (1987) *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri.

Stern D.N. (1990) *Diario di un bambino*, Arnoldo Mondadori Editore.

Solter A. (1997) *Il bambino consapevole*, La Meridiana Ed.

Note sull'Autore

Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt. Lavora da diversi anni con bambini, adolescenti e famiglie; dal 2011 svolge l'attività di Giudice Onorario presso il Tribunale per i Minorenni del Piemonte e della Valle d'Aosta e nel 2015 ha fondato, insieme ad altre colleghe, un centro clinico multiprofessionale per minori e famiglie a Torino. Attualmente è un membro dello staff organizzativo e didattico della Scuola Gestalt Torino (SGT).

TAVOLA ROTONDA: TRAUMA

Coordinatore: Donatella De Marinis**Partecipanti:** Graziella Lucchini, Alberto Cericola, Samanta Artico, Cesara Montoli, Laura Grimelli

Le varie prospettive per riconoscere e trattare le situazioni traumatiche

Abstract

È stata sottolineata l'importanza e l'interesse che da sempre il trauma ha riscosso da parte dell'intervento psicologico, da Freud in poi, distinguendo i vari modi in cui esso è stato affrontato a seconda dei modelli teorici di riferimento.

Sono stati portati esempi ed esperienze riferite del modo di trattarlo in terapia. Infine si è accennato alla lettura del trauma da parte delle neuroscienze.

The focus was on the importance and interest of psychological interventions when it comes to trauma, from Freud onwards, distinguishing the various ways in which it has been dealt with according to the theoretical reference models.

Examples and experiences related to how to treat it in therapy were discussed. Finally, the neuropsychological perspective on trauma was also described.

Parole chiave: trauma, lutto traumatico, narrazione, EMDR, terremoto

Keyword: trauma, traumatic loss, narrability, EMDR, earthquake

Filosofia e psicologia e il concetto di limite

a cura di Graziella Lucchini

Intuitivamente e storicamente con il termine "lutto" si è sempre inteso il periodo che segue alla morte di una persona cara caratterizzato da intenso dolore per quella perdita. Anni di osservazioni e studi psicologici ed antropologici hanno evidenziato che tale significato è riduttivo rispetto alla portata dell'evento all'interno della vita di una persona poiché le stesse reazioni fisiologiche caratterizzavano anche altri eventi che non erano strettamente riconducibili alla morte di un caro. Il termine lutto è stato esteso ad ogni perdita significativa per colui che la subisce, includendo quindi, oltre alla morte, anche le separazioni in ogni connotazione.

Il lutto si configura, quindi, come processo riparativo del dolore derivante da separazioni significative, e, per la natura con cui si sviluppa il processo, può essere fisiologico oppure patologico. Il lutto fisiologico secondo Bowlby (op. cit. Bowlby, 1980) prevede quattro fasi: alla fase di stordimento e protesta segue un intenso desiderio di ricerca di ciò da cui è avvenuta la separazione, ha poi luogo una fase di disorganizzazione e disperazione e, infine, si assiste alla riorganizzazione dell'esistenza di chi ha subito la separazione. Per Rando (op. cit. Rando, 1993) il superamento del lutto prevede sei momenti: Rendersi conto, Reagire con dolore, Ricordare, Rinunciare ai vecchi attaccamenti, Risolversi e progredire, Reinvestire. Se queste sei fasi non sono completate si deve parlare di "lutto complesso" che prevede la presenza di almeno uno dei seguenti eventi:

- nostalgia di ciò di cui si è subito la separazione
- sconcerto
- rabbia o amarezza
- sensazione di vita priva di significato
- insensibilità emotiva

- incapacità di fidarsi degli altri
- difficoltà a riprendere la propria vita
- incertezza sul futuro

Esistono, inoltre, fattori di rischio che aumentano la probabilità che il lutto si complessifichi e si tratta di: dipendenza emotiva, paura della separazione nell'infanzia, pregressi traumi, abbandoni e abusi, mancanza di contatti sociali e, nei casi in cui il lutto riguarda una morte, anche l'assistenza al defunto prima della morte, la modalità della perdita (morte improvvisa, violenta, suicidio), basso reddito, pregressa depressione.

Quanto sopra ci permette di fare una differenza tra lutto e depressione, facilmente confondibili. Il lutto prevede necessariamente momenti di depressione durante l'elaborazione, ma, mentre nel lutto il disturbo dell'umore è intermittente e si presenta ad ondate, nella depressione il disturbo dell'umore è pervasivo e lineare.

Il lutto complesso si configura come evento traumatico e come tale va trattato. L'EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ha apportato una cornice teorica e una metodica di trattamento che favorisce ed accelera l'elaborazione del lutto complesso. In particolare aiuta l'elaborazione del lutto complesso in soggetti con minori risorse come possono esserlo i bambini.

La traumatizzazione di un bambino induce indirettamente la traumatizzazione dei genitori (traumatizzazione indiretta del caregiver), che si trova momentaneamente incapace di assistere e sostenere psicologicamente il proprio bimbo. In questo caso l'elaborazione del trauma deve essere sistemica per evitare ricadute transgenerazionali.

Bibliografia

Shapiro F., Silk Forrest M. (1998)

EMDR, Casa Editrice Astrolabio

Bowlby J. (1980) *Attaccamento e perdita*,

Bollati Boringhieri

Shapiro F. (2000) *EMDR*, McGraw-Hill

Rando T. (1993) *Treatment of complicated mourning*, Research Press

Elena S. (2010) *Esperienze traumatiche di vita in età evolutiva*, Franco Angeli

Note sull'Autore

Psicologa psicoterapeuta specializzata in Analisi Transazionale presso il Centro Berne di Milano e successivamente in Analisi e Modificazione del Comportamento in soggetti con handicap a Trento. Lavora nel campo della disabilità come coordinatore di Servizi, supervisore, terapeuta, attivando numerosi gruppi di auto mutuo aiuto per parenti di disabili. Specializzata inoltre in Clinica Transculturale per il trattamento di patologie da trauma migratorio, membro dell'ESTSS, European Society for Traumatic Stress Studies, a seguito della specializzazione in Psicotraumatologia EMDR. Collabora dal 2004 con lo Studio Metafora dove svolge la propria attività con adulti, bambini, disabili.

Scrivere il trauma: se lo rendo reale lo posso affrontare.

a cura di Samanta Artico

Cosa è un trauma?

Potremmo definire traumatico un qualunque evento inatteso che fa precipitare la nostra capacità di dare un senso all'accaduto.

Un episodio perturbante che non riusciamo a incasellare secondo il sistema dei nostri valori, delle nostre credenze e delle nostre sicurezze.

Secondo le neuroscienze è un momento di cortocircuito, non c'è tempo per attivare la nostra corteccia prefrontale e fare tutti i bei ragionamenti a cui siamo abituati. È l'amigdala che fa da padrona e attiva tutti i processi fondamentali per la sopravvivenza. Non si pensa, si agisce.

E in quel momento si crea un buco nero che può, talvolta, risucchiare la nostra anima.

Come si può integrare un evento così sconvolgente nell'interezza della nostra vita?

Ci sono molte tecniche molto potenti ed efficaci come l'EMDR o la psicoterapia sensomotoria. Nella mia pratica clinica, oltre alla psicoterapia e all'EMDR, ho inserito anche l'uso della scrittura per elaborare e risignificare i traumi.

La scrittura, con il suo foglio definito, agisce come elemento ristrutturante per un evento che ha scardinato il senso del tempo e dello spazio. Un passaggio quindi dalla parola orale alla scrittura per lavorare con emozioni che spesso sono indicibili.

Nella nostra evoluzione, sia come specie che come individui, le emozioni e i pensieri si sono strutturati trasformandosi in concettualizzazioni e verbalizzazioni attraverso la mediazione della memoria e del linguaggio. Concettualizzare un pensiero rappresenta una prima forma di elaborazione psichica che permette una riduzione della tensione originaria legata al bisogno di esprimersi; la parola diventa quindi il primo mezzo di questa elaborazione psichica e poi strumento di comunicazione che ha nella scrittura la sua massima espressione.

Un bambino appena nato come unica modalità di espressione ha il pianto che attraverso diverse modulazioni riesce a trasmettere dei messaggi che saranno poi, con tentativi ed errori, decodificati dalla madre; ma il passaggio fondamentale è quando attraverso il linguaggio il bambino trova nuove strategie di espressione sempre più funzionanti e funzionali. Il passaggio successivo vede come protagonista la scrittura che, con la sua scia d'inchiostro, permette di materializzare i pensieri, le parole e le emozioni e di esprimerli e comunicarli anche ad altri.

Talvolta parlare di esperienze dolorose e traumatiche pare essere troppo faticoso e in questi casi la scrittura può venire in soccorso di chi, come lo psicoterapeuta, si occupa di aiutare il processo dell'elaborazione traumatica.

Nell'atto di scrivere un trauma vissuto in qualche modo si rivivono le emozioni ad esso collegate e renderle nero su bianco, riconoscerle e nominarle, è un esercizio di consapevolezza, un modo per entrare in contatto con la parte terrorizzata e attonita e prendersene cura.

Scrivere del proprio trauma o dell'esperienza dolorosa permette di definire, utilizzando un foglio, una cornice specifica dove inserire l'evento che viene così contenuto; ha una forma e uno spazio in cui potersi esprimere. Ciò permette alla persona di provare la sensazione che, per quanto doloroso, quell'evento ha uno spazio limitato, non è fluido e indefinito.

È come se dallo sfondo bianco del foglio, pauroso nel suo immenso vuoto, potesse emergere in figura il ricordo o il pensiero doloroso ma senza restare vago e aleatorio. Nel foglio prende corpo, dimensione e spazio e diventa così affrontabile: il mostro ha dunque un volto.

Leggere il proprio elaborato permette una visione esterna, da osservatore non giudicante, che agevola l'integrazione dell'evento traumatico nell'integrità della persona, riprendere in mano lo scritto consente una presa di distanza emotiva, il foglio e dunque il trauma, diventa altro da noi e osservandolo dall'esterno viene facilitata l'integrazione. Quello che viene integrato è l'evento in quanto tale "mi è accaduto questo incidente, ho subito questa violenza, ma io sono io".

Inoltre con la scrittura si può "giocare" chiedendo di scrivere l'evento in terza persona in modo da distanziarsi ed avere una visione con un grandangolo. Chi ha subito abusi nell'infanzia troppo spesso si sente responsabile delle azioni delle figure abusanti e chiedere loro di scrivere il loro abuso ma vissuto, per esempio dal loro figlio o dal nipote, crea una presa di distanza dall'aggressore, in quel momento non è possibile salvarlo. Con fatica e dolore a questo punto si può iniziare un nuovo lavoro di riparazione.

Inoltre scrivendo la propria storia dolorosa si può prendere il controllo degli eventi, chiedere ad esempio cosa si vuol fare dello scritto alla persona gli restituisce la responsabilità, non di ciò che è avvenuto, ma di ciò che la persona vuol fare con ciò che è avvenuto. Qualcuno decide di bruciare il foglio, altri lo strappano, alcuni lo piegano e lo conservano da qualche parte, a distanza però, perché consapevoli che non si può dimenticare ma si può andare avanti, in un processo di crescita e di adattamento creativo.

Bibliografia

Capello C. (2001) *Il Sé e l'altro nella scrittura.*

Contributi per una Formazione all'ascolto, Bollati Boringhieri

Capello, D'ambrosio (1993)

Il giardino segreto, Bollati Boringhieri

Demetrio D. (1995) *Raccontarsi,*

l'autobiografia come cura di sé, R.Cortina

Demetrio D. (2008) *La scrittura clinica.*

Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali, R.Cortina

Gallo Barbisio C. (a cura di) (1994)

Il recupero dell'esperienza attraverso la narrazione, Tirrenia stampatori

Hillman J. (1999) *Le storie che curano,*

R. Cortina

Pennebacker J. (2004) *Scrivi cosa ti dice*

il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé, Erickson

Perls F. (2011) *L'io, la fame, l'aggressività,*

Franco Angeli

Polster E. (1998) *Ogni vita merita un romanzo,*

Astrolabio

Polster E. (1986) *Terapia della Gestalt integrata,*

Giuffrè

Sampognaro G. (2008) *Scrivere l'indicibile,*

Franco Angeli

Segre C. (1985) *Avviamento all'analisi*

del testo letterario, Einaudi

Spence Donald P. (1987) *Verità narrativa*

e verità storica, Psycho di G. Martinelli & C

Intervento EMDR nel contesto emergenziale di Norcia, in provincia di Perugia, in seguito allo sciame sismico del 30 Ottobre 2016

a cura di Laura Grimelli

Negli ultimi decenni la psicologia ha ampliato e approfondito la propria presenza nei contesti di emergenza e post emergenza, istituzionalizzando di fatto l'intervento psicologico come contributo significativo nell'assistenza ai soggetti esposti a disastri collettivi e di massa.

Gli studi relativi al comportamento individuale, dei gruppi e delle comunità in teatri di crisi hanno permesso di mettere a punto una serie di interventi clinici e sociali applicati in larga scala, con attività mirate al sostegno, al supporto e al trattamento di coloro che vivono il trauma conseguente alla perdita di familiari, alla distruzione delle abitazioni e alle scene di devastazione.

L'esperienza traumatica, tipica di un evento catastrofico qual è un terremoto, ha spesso non solo un effetto perturbante sull'individuo, a livello cognitivo ed emotivo, ma può arrivare anche ad intaccare parti profonde del Sé, a volte in modo indelebile. Infatti, gli studi sulla Psicologia dell'Emergenza evidenziano come il terremoto alteri la quotidianità, non solo dei singoli ma d'intero popolazioni, minando le certezze individuali e sociali sul presente e sul futuro.

Gli scenari in cui si svolgono gli interventi umanitari in condizioni di emergenza sono caratterizzati da grande confusione e precarietà. Le vittime sopravvissute al disastro, come pure gli illesi, presentano i sintomi tipici delle reazioni da stress e da dolore emotivo che si manifestano in fase acuta (tachicardia, sudorazione, freezing, mal di testa, insonnia, disturbi gastro intestinali, etc.). Tali disturbi possono avere ripercussioni importanti sulla loro salute mentale e fisica.

Tra gli interventi utilizzati nell'ambito della Psicologia del Trauma e dell'Emergenza è ampiamente diffuso l'impiego della tecnica EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), il cui utilizzo può avvenire già a poche ore dal trauma, così come anche dopo diverse settimane.

L'EMDR, ovvero la desensibilizzazione e la rielaborazione attraverso i movimenti oculari, consiste nell'attivare il processo di integrazione dell'evento traumatico attraverso una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali che viene sollecitata dalla ripetizione di movimenti oculari, saccadici e ritmici, così come di altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra.

Tale stimolazione alternata viene eseguita dopo aver identificato con il paziente, sia l'immagine traumatica sia le convinzioni negative e il disagio emotivo associati.

L'EMDR si basa sull'ipotesi che esista una componente fisiologica in ogni disturbo o disagio psicologico e intende la patologia come il risultato di informazioni immagazzinate in modo non funzionale nel sistema della memoria. In presenza di un evento traumatico, l'equilibrio eccitatorio e inibitorio, necessario per l'elaborazione dell'informazione, viene perturbato, determinando il "congelamento" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale, che corrisponde alle modalità in cui l'evento è stato vissuto e registrato. Il Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD) e altre alterazioni psicologiche, come la depressione o le fobie specifiche, sono una conseguenza di questo tipo di meccanismo, mentre nella risoluzione adattiva l'esperienza è usata in modo costruttivo dalla persona e integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo. Nell'EMDR un pool di esperti coordina l'assistenza psicologica selezionando i protocolli d'intervento più idonei ed è loro il compito di coadiuvare le squadre che si alternano durante il periodo di emergenza. Nel mese di novembre sono intervenute a Norcia con altre colleghe di diversa provenienza geografica, a seguito della scossa drammatica del 30 Ottobre.

Norcia, "salvata" dall'intervento sismico dell'agosto, si è ritrovata in ginocchio e da luogo strategico di gestione del post emergenza, ha dovuto, da vittima pesantemente colpita dal sisma, reinventare i luoghi

dell'assistenza, diversificando le aree, allestendo tendopoli dove affrontare l'accoglienza, occuparsi della fase clinica, fornire l'assistenza psicologica necessaria.

Nei turni precedenti c'era stato tempo sufficiente per consentire ai colleghi di operare sugli obiettivi dell'intervento EMDR in emergenza:

- normalizzare, per quanto possibile, le reazioni emotive ristabilendo un senso di sicurezza;
- proteggere le vittime da ulteriori danni psicologici stimolando l'utilizzo di risorse proprie;
- abbassare i livelli di stress intervenendo in modo diretto sul disturbo post traumatico.

Tuttavia gran parte della popolazione sottoposta al triage e ai test di valutazione doveva ancora *"installare il posto al sicuro"*, ovvero creare, con l'immaginazione un luogo accogliente capace di generare fiducia e sicurezza, inoltre, occorreva lavorare ancora sui ricordi legati all'evento catastrofico del terremoto e sui *trigger*, ossia gli stimoli del presente che riattivano la memoria del trauma. Altre persone dovevano essere valutate per la prima volta.

Nella base operativa, allestita in un container, abbiamo vissuto cinque giorni molto intensi, con la terra ancora tremante, intervenendo senza alcuna sosta dal mattino fino a notte inoltrata, concludendo il nostro impegno con l'archiviazione e la siglatura dei colloqui svolti durante la giornata.

I colloqui si sono svolti in diverse strutture, tutte allestite provvisoriamente, compresi i campi tenda dislocati nelle campagne circostanti. Ovviamente le tendopoli non sono il luogo più indicato per svolgere una seduta EMDR o, più in generale, di psicoterapia, ma in emergenza tutto diventa possibile.

I più giovani hanno risposto con maggiore efficacia al trattamento, mentre l'intervento sugli adulti è stato più difficoltoso, considerando che molti di loro sono stati testimoni di precedenti eventi sismici e, dunque, esposti a una perpetrazione della calamità, che, ogni qualvolta si manifesta, riapre vecchie ferite non rimarginate, e forse non rimarginabili, completamente.

Inoltre, chi non ha mai vissuto un movimento tellurico devastante e sente parlare di terremoto, pensa subito alla *"grande scossa"* che fa crollare e distrugge tutto. In realtà, le popolazioni di questa regione vivono il sisma come un evento familiare che attraversa la loro quotidianità perché nella zona di Norcia le scosse sono continuate quasi ogni giorno con regolarità e intensità diverse.

L'escursione termica tra il giorno e la notte, inoltre, era elevata, la popolazione aveva paura dell'inverno che era alle soglie e del freddo che l'attendeva. Regnava sovrano il timore di essere dimenticati dal Paese una volta che l'emergenza si fosse conclusa, temendo di non ricevere più alcuna attenzione da parte dello Stato, sia in termini d'infrastrutture sia di sostegno economico.

Reazioni simili alla paura della popolazione si possono a volte manifestare anche nei soccorritori e in coloro che svolgono l'attività di sostegno psicologico. Esposti allo stesso scenario traumatico, possono sperimentare una forte vulnerabilità, uno stato d'impotenza e di paura. Non è stato sempre semplice mantenere la calma e dimostrare di avere il controllo della situazione. Tuttavia essere in un team, con colleghe con cui condividere le medesime emozioni, i pensieri e le esperienze si è rivelato un elemento importante, se non addirittura fondamentale, per l'equilibrio psicofisico.

Il livello di coinvolgimento in questa esperienza ha alterato la nostra percezione temporale: ci siamo trattenute meno di una settimana, ma abbiamo avuto tutte la sensazione di essere in quei luoghi da un tempo indeterminato e, al nostro rientro a casa, abbiamo avvertito forte il desiderio di tornare in quei luoghi, rifiutandoci di scordare i volti delle persone che si sono affidate alle nostre cure. Le loro storie sono rimaste incise nella nostra memoria.

Questa esperienza muta radicalmente, in chi l'ha vissuta, l'intima scala dei valori ed entra dentro, nel

profondo dell'anima, cambiando, in un qualche modo per sempre la vita.

Gli eventi catastrofici generano due grandi perdite: quella degli affetti e quella delle cose. Quella degli affetti è assimilabile a qualsiasi altro evento luttuoso: la perdita, il dolore, il vuoto. Qui c'è qualcosa di più angosciante; accanto alla vita c'è la perdita dei contenitori delle vite, delle famiglie, delle storie, delle memorie. Credo che nasca da qui il desiderio spasmodico, ripetuto quasi ossessivamente dai sopravvissuti, fin dalle prime ore, di ricostruire, di ricominciare e di ricucire ferite, fratture di anime, di cose.

Come si riesce a tornare a vivere dopo un terremoto, laddove tutto parla di distruzione? Sebbene gli interventi psicologici immediati nelle aree devastate siano come mattoni necessari alla riedificazione del Sé, diversamente dalle mura dei paesi che pur possono essere ricostruite, solo una parte della cultura potrà essere recuperata e solo una parte dell'anima delle persone coinvolte potrà essere riaccesa. Le crepe nelle case si riverberano lungamente come squarci nella nostra identità segnando un tempo che è stato e un tempo in divenire che pure porta in sé, malgrado tutto e tutti, la possibilità di orizzonti, comunque e necessariamente altri. E quando altro tempo sarà passato e molte fratture ricomposte, saranno visibili solo segni, da mostrare con dignità a chi chiede "come si può tornare a vivere dopo un terremoto?"

Bibliografia

Fernandez I., Maslovacic G., Galvagni

M.V. (2011) *Traumi psicologici, ferite dell'anima.*

Il contributo della terapia con EMDR, Liguori Editore

Note sull'Autore

Psicologa clinica, dell'età evolutiva e dell'emergenza, psicoterapeuta a orientamento gestaltico. Vice-presidente di GPL (Associazione dei Giovani Psicologi della Lombardia), terapeuta EMDR di I e II livello ed esperta di Mindfulness. Da tre anni collabora con OPL (Ordine degli Psicologi della Lombardia).



CSTG: immagini dalla Sede di Bolzano e della conferenza di Claudio Naranjo.

TAVOLA ROTONDA: MITO E ARCHETIPI

Coordinatore: Riccardo Zerbetto, Sara Bergomi

Partecipanti: Gabriella Brusa-Zappellini, Paolo Mottana

“Dove va ciò che sparisce? Va nell’invisibile, che alla fine pullula di presenze”

(R. Calasso, *Il cacciatore celeste*)

Abstract

Nella tavola rotonda considereremo la “natura immaginante” della specie Homo, secondo le ultime scoperte (la straordinaria datazione del cerchio di stalagmiti di Buniquel a 176.000 anni fa) molto antecedente a ciò che si ritenesse finora.

Parleremo di come certi aspetti dell’immaginazione hanno avuto un impatto evolutivo e perciò si sono sviluppati ed ampliati: l’antropomorfismo, il rapporto dialogico coi defunti, la creazione delle persone divine e degli spiriti: la funzione essenziale dell’invisibile.

La Psicoterapia della Gestalt, in tempi molto precoci, e grazie alla sua apertura metodologica e culturale, ha accettato e presentificato in modo pregnante ed originale ciò che, più che definire “rimosso”, potremmo forse definire la presenza-ombra, invisibile ma fin dai primordi significativa nell’influencare concretamente umori e decisioni concrete.

During the round table we will consider the “imagining nature” of Man, according to the latest findings (the extraordinary dating of the circle of stalagmites at Buniquel 176,000 years ago much earlier than was believed). We will discuss certain aspects of the imagination which had an impact on evolution and therefore developed and spread: anthropomorphism, the ability to speak to the dead, the creation of divine people and spirits: the essential function of the invisible.

The Gestalt Psychotherapy, in very early times, and thanks to its methodological and cultural openness, accepted and presentified in a meaningful and original way what could be defined as a shadowy presence rather than a “removed” presence, invisible but since the beginning of time significant in concretely influencing moods and concrete decisions.

Parole chiave: Gestalt, immaginazione, archetipo, invisibile

Keyword: Gestalt, imagination, archetype, invisible

Presenza dell’invisibile e Sé gestaltico: una Metafora Carsica.

a cura di Sara Bergomi

L’invisibile partecipa da sempre e ovunque alla vita umana sotto forma di sogni, percezioni sottili, esperienze più o meno rarefatte, talvolta intense.

A volte il ricordo di tali esperienze viene condiviso, sotto forma di semplice racconto, o di opera d’arte, e diventa un patrimonio culturale o religioso collettivo.

Oggi, nella nostra civiltà, nella maggior parte dei casi queste esperienze restano un episodio della vita intima di ciascuno, che va a formare via via una sorta di “storia parallela” della persona. Potremmo definirla una “storia notturna”, della quale la maggior parte delle persone, non è, o è scarsamente consapevole.

Alcuni, tuttavia, da sempre e ovunque, favoriti o no dalla propria cultura di appartenenza, dedicano più attenzione e cura alle manifestazioni dell’invisibile.

Come gestaltisti consideriamo che il nostro Sé, funzione di contatto, “fluisca” nel tempo, insieme alla nostra consapevolezza, al confine tra organismo ed ambiente (op. cit. Perls-Hefferline-Goodman 1971, p.182).

E proprio nello specchio di tale consapevolezza spesso si affacciano immagini e sensazioni insistenti, nei sogni, o nelle particolari connotazioni emotive di certi incontri, nella suggestione verso certi luoghi, nell’inesplicabile attrazione verso certe imprese o nello speciale risuonare di certe voci, che si segnalano come uno scarto del normale ritmo del fluire, un’intensificazione, o un ostacolo, non giustificate dall’entità di un’eventuale causa esterna o in assenza di essa.

Se “L’inconscio per Perls tutto ciò di cui di fatto in questo momento non sono consapevole ed a cui...posso accedere” potenzialmente, in altre circostanze (op. cit. Zerbetto 1998, p.15), mentre il Sé della coscienza

“scorre”, “fluisce” nel tempo, anche tutto ciò che esiste ma non è al momento cosciente, ma fa parte di noi, utilizzando analoga metafora, “scorre parallelamente”, potenzialmente fruibile, e può “affiorare” al momento più o meno opportuno, richiamato volontariamente alla coscienza, o per necessità dell'organismo.

Affine alla metafora dello “scorrimento” del processo di contatto del Sé remoto, questa poesia navajo:

Quell'acqua che scorre, quell'acqua che scorre!
 La mia mente vaga lungo il suo percorso.
 Quell'abbondanza d'acqua! Quell'acqua che scorre!
 La mia mente vaga e la percorre.
 Quell'acqua antica che ancora scorre!
 La mia mente vaga e la percorre
 (op. cit. V. Crapanzano, 2007).

Un'acqua antica e tuttavia “*fruibile con la mente*”.

Un modo di accompagnarsi consapevolmente a quello scorrere altrove, di frequentare il corso d'acqua “*vagando*”, che suggerisce un piacere nella contemplazione, una frequentazione.

Favorito certamente da una cultura in cui l'attenzione alle immagini interiori ed oniriche, è molto elevata. La rilassatezza e distensione nella vivida contemplazione, ricordano, da noi, l'attitudine che Gaston Bachelard ha descritto nella sua opera come “*rêverie*”:

“*Nella rêverie, la coscienza batte ad una intensità impercettibile, vuoi perché essa ancora indugia prima di sprofondare nel sogno (il rêve, l'inconscio), vuoi perché ne è appena emersa. La rêverie è dunque uno stato estremamente fragile, evanescente, instabile; e tuttavia essa è l'origine del mondo e dell'uomo, ossia è la dimensione originaria dell'essere dell'uomo di fronte al mondo e dell'apparire del mondo all'uomo. (op. cit. Minella, 2014).*”

Una condizione “*aurorale*”, secondo la definizione di Maria Zambrano, in cui la coscienza è presente ma rilassata e aperta ad una porosità maggiore tra mondo esterno e mondo interno.

Gli affioramenti di immagini o sensazioni avvengono, a volte, così, con tempi e modalità armoniose.

Ma in altre occasioni irrompono con maggiore perentorietà od incompresa ostinazione, a causa di un'urgenza interiore: secondo la Psicoterapia della Gestalt, ad esempio, le situazioni inconcluse, gli *unfinished business*, reclamano prioritariamente la propria conclusione, influenzando decisioni e comportamenti in questo senso (op. cit. R. Zerbetto, 1998, p. 48), anche presentandosi attraverso immagini o rappresentazioni alla coscienza. È legittimo pensare che l'autoregolazione organismica utilizzi per raggiungere questo obiettivo, tutti gli strumenti a sua disposizione, compresa le capacità rappresentative ed immaginali dell'individuo, organizzando il campo percettivo in funzione di questo.

Anche se la loro comparsa è talvolta fonte di turbamento, queste immagini o sensazioni sono evidentemente portatrici di un senso e di una necessità che vanno oltre l'orizzonte consolidato dell'Io.

Sogni ricorrenti, immagini fuggevoli, sensazioni tenaci apparentemente immotivate, lapsus, sono “*forme di rappresentazione*” in cui lo scorrere sotterraneo si manifesta in superficie. Con un obiettivo, od un messaggio, non sempre comprensibile immediatamente.

Ma al di là degli “*affioramenti spontanei*”, la frequentazione dello scorrere sotterraneo, vanta ovunque degli esperti, in grado di immergersi e non solo di attendere l'affioramento.

Tacito amico delle molte lontananze, senti
 come lo spazio accresci ad ogni tuo respiro.
 Con le fosche campane nella cella oscillando
 rintocca anche tu. Ciò che ti consuma
 diverrà forza grazie a questo cibo.
 Tu entra ed esci dalla metamorfosi.
 Qual è la tua esperienza che più duole?
 Se t'è amaro il bere, fatti vino.
 In questa notte in cui tutto trabocca
 sii magica virtù all'incrocio dei tuoi sensi,
 dei loro strani incontri sii tu il senso.
 E se il mondo ti avrà dimenticato,
 dì alla terra immobile: Io scorro.
 All'acqua rapida ripeti: Io sono.
 (Rainer Maria Rilke, Sonetti ad Orfeo, XXIX)

Il poeta, o, il veggente.

In questo caso essa è un'arte pericolosa e tormentosa, può richiedere di trasformarsi in creature anfibie, e, per poter frequentare superficie e profondità, di dover rivendicare la propria doppia natura.

Affare di grandi artisti, e nemmeno tutti.

Vero è che Rilke sembra contemplare, attraverso altre metafore della propria arte, anche modalità meno estreme:

«Noi siamo le api dell'invisibile» (op. cit. Rilke, 2016) scrive in una lettera ad un amico: metafora luminosa ed operosa.

Anche nelle culture tradizionali africane, analogamente, troviamo la testimonianza singolarmente simili. Anche in queste culture il rapporto tra le due dimensioni non è statico, ma caratterizzato da una sorta di «*fluire su terreno carsico*».

In queste forme di pensiero il reale è «*per definizione dispersivo ed ellittico, fugace ed in movimento, essenzialmente ambiguo [...] composto da diverse stratificazioni, da diverse coperture, da differenti involucri.*» (op. cit. Mbembe, 2015, p.304)

«...cose alle quali si accede solo sviluppando una funzione di veggenza, che non è la stessa cosa della funzione visiva in quanto tale. La veggenza consiste nel decifrare il gioco dei riflessi del reale e ad interpretarli secondo che avvengano alla superficie delle cose o nel loro sottosuolo». (op. cit. Mbembe 2015, p.306).

La metafisica delle culture amerindiane individua un momento, il tempo del mito (anche se non si tratta di un'antiorità cronologica), in cui esiste un'unità originaria degli esseri/livelli, che poi si biforca e dà luogo all'invisibilità delle anime ed all'opacità dei corpi.

Ma questa distinzione, nel fluire, permane relativa e reversibile, dato che il fondo/essenza rimane uguale, indistruttibile ed attingibile in condizioni particolari (malattia, ritualità) (op. cit. Viveiros de Castro, 2009, p.57)

«Il turbolento flusso mitico continua a ruggire sordamente sotto le discontinuità apparenti tra le specie».

«il mito parla di uno strato dell'essere in cui i corpi ed i nomi, le anime e le azioni, l'io e l'altro si interpenetrano tuffati in uno stesso ambiente pre-soggettivo e pre-obiettivo». (op. cit. Viveiros de Castro, 2009, p.57)

Si tratta di concezioni in cui

«La metamorfosi è una figura del divenire» (op. cit. Viveiros de Castro, 2009, p.75)

In effetti, se dovessimo parlare in termini gestaltici, ogni “*qui ed ora*” della consapevolezza rappresenta un frame, un cristallo, del continuum del divenire che comporta, più o meno evidente, un incessante adattamento/cambiamento.

Mi sembra che questa immagine del “*fluire su diversi livelli*” interagenti, possa essere accostato, su un piano fenomenologico personale, al funzionamento interagente dei diversi Sé individuati dalla sperimentazione di J.Panksepp (Paksepp, 2014).

Secondo questa visione, il Sé affettivo, il Sé immaginale, interagiscono in ogni momento ad un livello più occulto o implicito, ma essenziale, rispetto al Sé individuale che si struttura e può essere percepito in base a circostanze più evidenti.

Bibliografia

Crapanzano V. (2007) *Orizzonti dell'immaginario*, Bollati-Boringhieri, Torino

Mbembe A. (2015) *Critique de la raison nègre* La Découvert, Paris

Minella G. (2014) *Gaston Bachelard: dal sogno alla reverie come “coscienza aurorale”* in Temenos www.temenosjunghiano.com

Perls-Hefferline-Goodman (1971) *Teoria e pratica della Psicoterapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma

Panksepp J., Biven L. (2014) *Archeologia della mente. Origini neuro-evolutive delle emozioni umane*, Raffaello Cortina, Milano

Rilke R.M. (2016) *Le api dell'invisibile. I quattro requiem e altre poesie. 1897-1926*, Napoli

Viveiros de Castro E. (2009) *Métaphisiques cannibales. Lignes d'anthropologie post-structurales*, Presse Universitaires de France, Paris

Zerbetto R. (1998) *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia, Milano

Note sull'Autore

Laureata in Filosofia, si è formata presso l'École Parisienne de Gestalt e precedentemente presso lo stesso CSTG, partecipando a Corsi di approfondimento.

Ha frequentato inoltre il Corso di Perfezionamento Post-laurea in Pratiche Immaginative presso la Facoltà di Scienze della Formazione di Milano Bicocca, e il Corso di Specializzazione in Etnopsicoterapia presso la Scuola di Specializzazione ad indirizzo junghiano Lista di Milano. Trainer e Supervisor, Gestalt-Terapeuta in Francia. Docente del CSTG dal 2000,

Da sempre appassionata di antropologia e mitologia, crede e pratica un approccio appassionatamente umanistico alla sua professione ed al valore della relazione come elemento fondamentale del processo di cambiamento.

Ripensare l'estetica nel tempo “mostruoso”

a cura di Paolo Mottana

Dell' utopia romantica

A maneggiare oggi il termine estetica si corrono molti rischi indubbiamente. E non solo riguardo al significato che questo termine porta ambigualmente con sé, ma anche per l'insidia morale che esso implica di fronte agli imperativi dell'etica, da sempre, almeno educativo, privilegiata sul fronte rispetto ad esso.

Un altro rischio tuttavia è insito nella problematicità del termine stesso che, a seconda che se ne privilegi l'interpretazione filosofica-artistica o puramente fisica, conduce in luoghi molto diversi. E, a sua volta,

anche ciascuna delle accezioni sopracitate può condurre in luoghi molto diversi.

Oggi si usa il termine estetica come contenitore per ragionamenti che possono riguardare il design di un autoveicolo, un linguaggio specialistico, una filosofia delle forme e così via. Occorre dunque cercare di fissare alcuni elementi di orientamento, in un'epoca al tempo stesso così apparentemente devoluta all'estetica eppure al tempo stesso così poco preoccupata per esempio di un'educazione estetica, come a suo tempo lo erano state civiltà o grandi movimenti culturali.

La verità è che nell'epoca del *“mostruoso”*, come l'ha ben definita Peter Sloterdijk (Sloterdijk, 2001), riferendosi a una tendenza sempre più pronunciata verso forme di vita, ma anche verso forme espressive sempre più smisurate e disarmoniche, richiamarsi ad una preoccupazione estetica appare da un lato incredibilmente urgente e, al tempo stesso, incredibilmente complesso. Ed etico.

Il dominio incontrastato o debolmente contrastato della cinica ragione tecnica e dei suoi calcoli ha sempre più posto fuori gioco, fuori orizzonte, fuori epoca addirittura, i diritti analogici del mondo. La struttura analogica del tutto, quella appunto guidata da relazioni di ordine estetico, di affinità, di corrispondenza, di armonia. Ma ancor più ciò che le soggiace, cioè a dire il legame sottile, di influenzamento simbolico, di consonanza qualitativa tra le sostanze e gli esseri. Tutto questo, ampiamente sconfitto da una ragione tesa soltanto a rendere conto del dominio del disponibile e della sua razionalizzazione più redditizia, ha posto definitivamente nell'angolo l'attenzione estetica, che pure per lungo tempo ha regolato il rapporto dell'uomo con il suo intorno, contenendo almeno in parte le sue tendenze più distruttive.

A rileggere oggi certi passaggi novalisiani, sembra davvero che siano trascorsi secoli e secoli. Si pensi alla bellissima prima pagina de *I discepoli di Sais*:

gli uomini percorrono strade molteplici. Chi le segue e le confronta vedrà originarsi figure bizzarre, figure che sembrano far parte di quella grande scrittura cifrata che si scorge dappertutto: sulle ali, sui gusci d'uovo, nelle nuvole, nella neve, nei cristalli e nelle formazioni rocciose, sulle acque che ghiacciano, nella struttura interna e nell'aspetto esteriore delle montagne, delle piante, degli animali, degli uomini, negli astri del cielo [...] (op. cit. Novalis, 1998)

Di una tale *“scrittura”*, in realtà una forma di segnatura che era ben nota fin dall'antichità a chi frequentava l'aspetto del mondo con una sensibilità di ordine estetico e simbolico, e che l'avvento della nostra ragione scientifica ha posto fuori gioco -espellendo dalla sua prospettiva un'intera comprensione del mondo come organismo vivente e armonico, di cui l'uomo è parte e non padrone- di una tale scrittura, ormai non restano che relitti e frantumi alla deriva, talora riaffioranti in qualche sguardo d'artista ribelle (da Anselm Kiefer a Alexander Sokurov) o in qualche fisico teorico con velleità spirituali, come David Bohm, tra gli altri (Cazenave, 1996).

L'estetica, intesa in quest'accezione come sensibilità al volto simbolico del mondo, al suo linguaggio sottile, visibile in superficie ma anche sepolto nelle sue viscere, sembra essere stata del tutto cancellata da una modalità di osservazione delle cose radicalmente diversa. Una modalità solipsistica che guarda a tutto da un solo punto di vista: quello dell'utilizzabilità, della profittabilità, dello sfruttamento. L'uomo getta su tutto occhiate calcolanti, controllanti, misuratrici. Come può restare attiva una autentica consapevolezza estetica quando la postura di chi guarda è quella del dominatore, del profittatore, del calcolatore?

L'anestesia simbolica

Come si può intuire, nel tempo della massima *“povertà”* simbolica, per quanto mi renda conto che possa apparire insolentemente inattuale parlare di estetica e di educazione estetica proprio in riferimento a

questo prosciugamento, anzi a questa estinzione di una sensibilità analogica a causa dell'imperio incontrastato della razionalità tecnica, diventa al tempo stesso disperato e improcrastinabile.

Anzitutto perché, come detto, oggi domina quella che mi piace denominare “*anestesia simbolica*”, l'insensibilità radicale alla totale perdita di connessione armonica del mondo. La crescita caotica e “*mostruosa*” del mondo umano non è mai preoccupata di armonizzarsi secondo rapporti di corrispondenza e di affinità con ciò che ha intorno. Questo è un dato tutto moderno, naturalmente, indubbiamente figlio della nostra modernità occidentale, che di fatto ha sancito la scissione radicale tra le sorti dell'uomo e quelle del suo contesto, come anche della sua interiorità. Se il mondo di oggi è lo specchio dell'umanità contemporanea, ebbene quello che vediamo è il volto di un'umanità mostruosa.

I paesaggi, le abitazioni, le cose, tutto è fuori misura, fuori connessione, sradicato da ogni rapporto con l'insieme e con ciò che lo circonda. Ma ciò che è più grave è l'apparente insensibilità, l'ottusità o appunto l'anestesia diffusa che si manifesta in noi umani di fronte a ciò. E dico apparente perché ritengo che una tale anestesia sia solo superficiale, ma che in realtà una percezione continua di questo dissesto pervenga a noi tutti, danneggiandoci in molti sensi.

La sconnessione delle forme, dei colori, delle dimensioni, dei rumori, degli odori, per citare solo alcuni degli elementi più evidenti della catastrofe estetica nella quale noi tutti ci muoviamo apparentemente ciechi e sordi, è progressiva e incontenibile. E ciò non riguarda solo l'evidenza della distruzione – si pensi all'immane e pervasiva diffusione dei rifiuti e degli scarti di una civiltà del tutto all'oscuro del suo progredire- ma anche e soprattutto di ciò che passa inosservato.

Il prosciugamento simbolico e l'avvilimento estetico dei luoghi per esempio dove si lavora, si studia, si circola nelle grandi città ma non solo, è un attentato continuo ai nostri sensi e alle loro necessità di nutrimento e di riconoscimento, è qualcosa di così virulento eppure incredibilmente inosservato, che mette i brividi riflettervi. E che rende conto tuttavia della totale inavvertenza, o largamente diffusa inavvertenza nei confronti di processi che interessano non solo la superficie della nostra esperienza, ma la sua struttura profonda, il suo significato, il suo orizzonte.

Sono anni che sollecito i miei studenti a leggere ciò che hanno intorno, a cominciare dai muri delle aule dove si trovano, dagli arredi, da quelle della scuola da cui sono venuti, perché comincino ad accorgersi del grado di avvilimento estetico del mondo in cui trascorrono la gran parte della loro vita. Della totale devitalizzazione degli spazi, ridotti a puri contenitori, al loro potere deprimente e omologante. Avvilimento delle forme, dei suoni, dei colori, degli odori che ben si unisce ad un processo di conformizzazione e di anestesia nei confronti della distruzione sistematica di vita, di differenza, di singolarità che il nostro progresso e la nostra crescita determinano ovunque.

La sensibilità simbolica (l'aisthesis)

Ecco allora la necessità di ripristinare la nostra curiosità e sensibilità simbolica, la capacità di cogliere il senso, la vocazione persino delle cose. Il loro richiamo silenzioso. Ce ne sono che chiedono una specifica cura, altre che vogliono essere spostate ricollocate in modo più armonico, altre che desiderano soltanto accogliere un oggetto a loro corrispondente, per albergarlo in assonanza, come una tavola un vaso di fiori. Altre aspettano di morire ma talvolta, anche dopo la morte, come ci ha suggerito James Hillman

(Hillman, 1999), chiedono di restare per simboleggiare anche con la materia e con il sentimento di ciò che muore, con il decadimento, con la rovina.

Occorre ricominciare ad allenarsi al riconoscimento simbolico, una tipica attività *“immaginale”* frutto di attenzione, di immaginazione, di cultura e soprattutto di sensi attivi e febbrili. Questo significa anzitutto ricominciare a frequentare i luoghi di addensamento simbolico, gli scrigni in cui una specifica facoltà oggi fortemente emarginata, l'immaginazione creatrice, facoltà specifica di ricezione e riformulazione dei legami di affinità e simpatia tra le diverse forme del mondo, si è espressa con tenacia e devozione. E cioè nelle opere d'arte. La peculiarità della creazione artistica può essere riconosciuta proprio nella sua modalità di attingere dell'esperienza delle cose il loro vocabolario invisibile, e di ancorarvi una riformulazione che lo rispetti e che giunga a rivelarlo, anche se in modo appunto simbolico.

L'evocazione da parte di Rainer Maria Rilke del compito della poesia come *“bottinare il miele del visibile”* per farlo maturare nell' *“arnia dell' invisibile”* (op. cit. Rilke, 1992), significa esattamente questo: arginare la tendenza delle cose a decadere in una visualità oggettiva e calcolante, che non vede più le cose nella loro accezione peculiare, ma soltanto il loro volto schematico e strumentale, per coglierne la presenza *“con la P maiuscola”*, come la chiama Rilke, di riconoscerne l'anelito profondo, la vocazione specifica e dunque anche la necessità di accostarsi a ogni altra realtà secondo il reticolo delle corrispondenze cui ogni cosa è affidata intrinsecamente. Nelle opere dei poeti possiamo riconoscere questa tessitura, detta in maniera cifrata ma rivelata in una foggia cifrata per quanto inconfondibile, che custodisce il desiderio del mondo ad essere integro e interconnesso, vivo.

Anche nelle sue opere più dissacranti spesso l'arte non fa che rivelare le ferite e gli attriti che percorrono il corpo del mondo e della sua interiorità, così come della nostra esperienza di esso, e ci lancia in tal modo un richiamo potente e ineludibile. Un richiamo all'attenzione, alla cura, alla riconoscenza. È in queste brevi righe condensato il senso della *“pedagogia immaginale”* (Mottana, 2002, Mottana, 2004, Mottana, 2010, Barioglio, 2010) che consiste proprio nel richiamare la nostra sensibilità a questo esercizio, ad assumere la fonte simbolica come conoscenza piena, anzi ri-conoscenza piena di un mondo che, in assenza della sua custodia, rischia di essere perduto ad ogni *“visione”* che si traduca poi in con-siderazione e salvaguardia.

Forse così potremmo ricominciare a curare la nostra apatia, il nostro malessere profondo, che è anche, ritengo, soprattutto il tremendo effetto di questa anestesia, di questa noncuranza, di questa insensatezza del tutto che cresce, che cresce in assenza di ascolto e di immaginazione attiva, e che ci trascina inconsapevolmente con sé.

Riscattare l'arte

Ad aver sancito l'inutilità dell'arte – a meno che non produca a sua volta guadagni di ordine economico, come recentemente si è più volte sottolineato- sappiamo bene che è stata la stessa razionalità che governa sempre più capillarmente le nostre vite. Una ragione che sempre più penetra anche laddove, per una sorta di igiene psichica o per protezione di forme di vita in via di estinzione, ancora un poco di gratuità e di libertà dalla gogna del profitto obbligatorio si poteva godere, come la stessa università e organizzazioni con fini legati alla tutela e al sostegno dell'arte. Oggi la difesa dell'arte, nelle sue più diverse forme di manifestazione, purché si tratti di arte e cioè di una forma precipua di comunicazione simbolica -un tipo di comunicazione che, per quanto venga spremuta, è difficilmente riducibile alla redditività potenziale del concetto o del calcolo, a me pare un gesto di radicale resistenza al delirio calcolante *in auge*.

Difendere l'arte dalla penetrazione cancerogena del calcolo è fondamentale per salvaguardare un'oasi di esperienza libera, gratuita e ancora attenta al linguaggio delle forme simboliche in via di estinzione. Da questo punto di vista un'educazione estetica, intesa anche come incontro esperienziale con l'arte in tutte le sue forme (plastiche, musicali, coreutiche, drammaturgiche, letterarie, audiovisive ecc.), mi pare un compito imprescindibile per salvaguardare quelle zone di intervallo, di silenzio, di vuoto, come sottolineano egregiamente, ognuno da par suo, Han e Citton in lezioni profondamente necessarie (Han, 2012 e Citton 2012), di cui abbiamo enorme bisogno per continuare anzitutto a sentire, a percepire, e poi anche a pensare.

Una percezione ricca, che si avvalga del tessuto delle forme simboliche, può essere un luogo propizio per risvegliare quella sensibilità di cui ho sottolineato la necessità appena sopra. Gli artisti, quelli autentici, sono gli ultimi depositari di uno sguardo non profitatore, uno sguardo partecipe, ricettivo, diffuso, come a me piace chiamarlo seguendo Rilke, uno sguardo che riformula il mondo lasciandone scorgere il reticolo di corrispondenze, gli influssi, le forze che lo tramano e lo sostengono, la vita che pullula in esso e lo anima.

Gli artisti sono in questo davvero gli ultimi custodi di un sentimento di profonda simpatia per la terra, per la materia, per la vita nella sua gloriosa autonomia, in tutta la sua molteplicità ma anche nella sua struttura profonda, armonica, ancora bisognosa del riconoscimento delle sue segnature, magari proprio laddove sono andate perse o dove sono rimaste ferite. Non è un caso che l'arte contemporanea ci consegni spesso il volto di un mondo sfigurato e dissonante. In essa tuttavia, proprio anche in virtù del venire al visibile delle fratture, delle scissioni, delle devastazioni del volto delle cose, si reimpara a vedere, a sentire, ad avvertire anche l'anelito ad una comprensione, ad un ascolto diverso di ciò che sempre più si perde e si consuma.

Solo che l'accostamento all'arte non deve prendere le forme di una loro fissazione grigia e mortuaria sopra tavole classificatorie, storicizzazioni dissanguatrici, schematizzazioni abusive, come troppo spesso la cosiddetta storia dell'arte ha fatto. L'arte va incontrata nella sua nudità, ancora viva, palpitante, prima di ogni spiegazione, va esperita nella sua potenza immaginatrice, nei suoi colori, nei suoi suoni e nelle sue emozioni.

Va meditata a lungo, percorsa con attenzione e con la capacità di soggiornare in essa, e non cercando troppo presto di trascriverla nelle coordinate concettuali fornite dalle storie e dagli apparati critici. E inoltre va conosciuta in tutta la gamma delle sue sfumature, dalla frequenza infrarossa a quella ultravioletta, avendo cura di scegliere per i giovani che vi si avvicinano non certo la pedante e umiliante sequenza della diacronia o delle appartenenze a movimenti, quanto la potenza delle singolarità capaci di far riverberare attraverso la forza delle loro creazioni, i temi ustionanti di ogni età nuova: l'amore, la morte, il sesso, la passione, la lotta, l'estremo.

Non arte addomesticata e ammansita da scelte catechistiche e eufemizzanti, ma l'arte violenta, toccante, sanguigna, capace ancora di bruciare occhi e carne di chi soffre più di tutti l'anestesia dei sensi sotto il bombardamento di immagini stereotipate e vuote.

In questo la pedagogia immaginale è una proposta di vivere lo spostamento nel mondo dell'arte come un soggiorno in un territorio sconosciuto, in cui si tratta di saper progressivamente abitare, imparando lentamente a leggerne il linguaggio misterioso e complesso, che è poi il linguaggio simbolico, a noi ormai

ben poco familiare. E' un grande esercizio di arricchimento e approfondimento di quella che ho chiamato la nostra sensibilità simbolica, che non è una competenza ma un modo di essere nel mondo, un modo accurato, paziente, riconoscente. E salvifico.

Bibliografia

Barioglio M. (a cura di, 2010)

Eros corpo notte, Mimesis, Milano

Cazenave M. (1996) *La science et l'âme du monde*, Albin Michel, Paris

Citton Y. (2012) *Future umanità. Quale avvenire per gli studi umanistici?*, trad.it. a cura di I. Mattazzi, Duepunti, Palermo

Han Byun-Chul (2012) *La società della stanchezza*, trad. it a cura di F. Buongiorno, Nottetempo, Roma

Hillman J. (1999) *La politica della bellezza*, trad. it a cura di P. Donfrancesco, Moretti e Vitali, Bergamo

Mottana P. (2002) *L'opera dello sguardo. Braci*

di pedagogia immaginale, Moretti e Vitali, Bergamo

Mottana P. (2004) *La visione smeraldina.*

Introduzione alla pedagogia immaginale, Mimesis, Milano

Mottana P. (2010) *L'arte che non muore. L'immaginale contemporaneo*, Mimesis, Milano

Novalis (1998)

I discepoli di Sais, trad.it. A. Reale, Rusconi, Milano

Rilke Rainer M. (1992) *Lettere da Muzot (1921-26)*, trad. it a cura di L. Traverso, in Rilke Rainer Maria, *Poesie e prose*, Le Lettere, Firenze

Sloterdijk P. (2001) *Essai d'intoxication volontarie*, trad. it a cura di O. Mannoni, Hachette, Paris

Note sull'Autore

Professore ordinario di filosofia dell'educazione all'Università di Milano Bicocca. Ha insegnato Filosofia immaginale e didattica artistica all'Accademia di Brera, e da anni si occupa dei rapporti tra immaginario, filosofia ed educazione. Ha fondato il Gruppo di ricerca immaginale presso la Facoltà di Scienze della formazione dell'Università di Milano Bicocca e presiede l'Associazione Istituto di Ricerche Immaginali e Simboliche (IRIS). Nel suo blog, dal titolo Controindicazione, sviluppa una politica culturale all'insegna dell'affermazione vitale dei soggetti in formazione e in conflitto con le pratiche di disciplinamento diffuse nelle agenzie di formazione istituzionali.

Intervento di Gabriella Brusa-Zappellini

a cura di Paolo Mottana

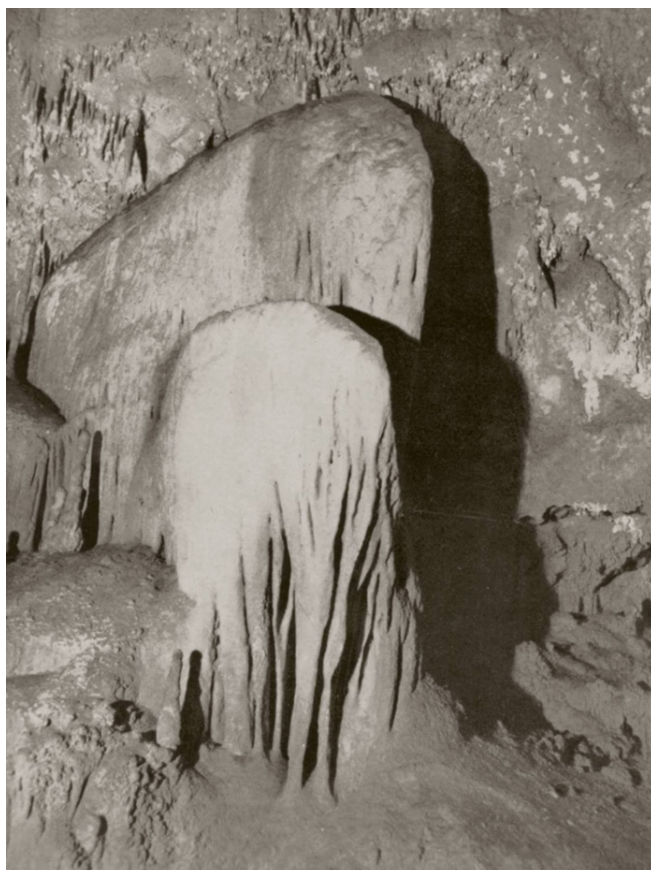
Dell' utopia romantica

«Così l'alba di ogni creazione dello spirito umano, tanto teorica quanto pratica, è governata dalla funzione fantastica» (op.cit. Durand, 2009).

Parlare delle prime forme d'arte visiva della preistoria in una tavola rotonda che ha per tema “la presenza dell'invisibile” sembra una contraddizione. Lungo la nostra linea evolutiva, l'emergere del comportamento simbolico per millenni non ha lasciato tracce. I riti, i canti, i miti delle origini sono destinati a rimanere

ipotesi plausibili, ma vaghe. Solo intorno a 35 000 anni fa, con la presenza delle prime immagini, emerge la testimonianza evidente della nostra attività simbolica. Una novità che non nasce dal nulla, quasi fosse l'illuminazione improvvisa di una mente anatomicamente moderna dopo la notte buia di infinite generazioni di Ominidi, ma che segna un balzo rilevante: l'uomo inizia a proiettare fuori di sé le sue visioni, dando corpo al suo immaginario e rendendolo visibile. Sono prevalentemente figure animalistiche e segni aniconici, dipinti e incisi sulle rocce à *l'air libre* e nella profondità delle grotte: una mitografia resa tangibile dalle immagini. La grotta però non è una pinacoteca in cui i dipinti si offrono allo sguardo su uno sfondo neutrale. Il supporto roccioso, con i suoi salti cromatici, le protuberanze e le cavità, crea una tessitura dinamica che immerge la visione nella trama di complesse organizzazioni volumetriche. Il procedere delle lampade e delle torce segna a ogni passo il confine tra la luce e il buio, tra il visibile e l'invisibile. Anche le raffigurazioni, assecondando il movimento delle sorgenti luminose, si deformano in un sistema compositivo che spezza le regole ottiche della reciprocità fra i volumi. Le figure fluttuano in uno spazio senza gravità. Uno strano naturalismo, quello dell'arte delle origini che, nella tensione illusionistica della verosimiglianza, doveva turbare le categorie diurne di archiviazione delle forme, evocando un mondo immaginifico di presenze portentose. Fin dai primi studi delle grotte istoriate, lo sfruttamento delle morfologie naturali è apparso come una costante. La fenditura che ha un andamento orizzontale un po' sinuoso è la curva cervico-dorsale di un bisonte. Forse solo in seguito un gessetto d'ocra o di ossido di manganese ha sottolineato, con l'aggiunta delle zampe e delle corna, la metamorfosi zoomorfa. Così una colata stalagmitica che ha la stessa forma di un mammut è un mammut.

**Concrezioni naturali,
Grotta di Pech-Merle,
Francia.**



Siamo dinanzi alla stessa logica che nel linguaggio verbale governa la metafora, stabilendo l'identità dei soggetti a partire dalla identità dei loro predicati. Nel linguaggio visivo è la forma, o i suoi tratti salienti, a giocare il ruolo di predicato. Nel suo effetto di trascinamento dell'invisibile dentro il visibile, il riconoscimento affidato alla rassomiglianza delle forme doveva agire fin dagli inizi come un potente motore mitogenetico. Certo, cogliere nell'isomorfismo un codice produttivo di senso è un auto-inganno. Individuare, attraverso una corrispondenza formale, in una stalagmite un fallo è un abbaglio sterile sul piano del comportamento naturale, ma che, sul piano culturale, consente la riorganizzazione dei dati della percezione a partire da un nuovo ordine mitogenetico. Probabilmente i cacciatori paleolitici andavano nelle grotte, prima ancora che per dipingere gli animali (o gli animali-spiriti), per incontrarli nei luoghi delle loro apparizioni portentose. Nelle caverne istoriate non troviamo però solo immagini animalistiche, ma anche una infinità di segni geometrizzanti (zig-zag, asticcioline, cerchi, reticoli, griglie). Questi segni, che non hanno una corrispondenza nella realtà sensibile, sul piano statistico sono più numerosi degli animali, mentre gli antropomorfi e le creature ibride sono piuttosto rare. Del tutto assente ogni riferimento ai contesti paesaggistici. In alcuni casi, i segni formano raggruppamenti apparentemente casuali, in altri sembrano suggerire una disposizione intenzionale. È un fenomeno globale che testimonia la presenza di un linguaggio simbolico comune a tutte le antiche culture di caccia e raccolta. Se cogliere l'intenzionalità che ha spinto i primi artisti a dipingere le rocce è una sfida alle nostre capacità interpretative, i segni rappresentano l'aspetto più enigmatico di questa sfida. Anche il rapporto fra il significante (la forma grafica) e il significato (il concetto raffigurato) resta oscuro. Alcuni segni sono stati interpretati come schematizzazioni di elementi naturalistici, ma in molti casi l'ipotesi non convince. Altri hanno un carattere regionale (forse marcature etniche o territoriali), altri ancora hanno un carattere universale. Li ritroviamo identici in luoghi molto lontani nello spazio e nel tempo.

**Segni geometrizzanti,
Grotta di El Castillo,
Spagna (foto G.B-Z)**



È proprio a partire da questa onnipresenza che, sul finire del secolo scorso, riprendendo gli studi neurologici di Heinrich Klüver (op. cit. Klüver, 1926) e di Max Koll (op. cit. Knoll, 1958), è emersa l'idea che questi segni siano riconducibili alle emergenze entottiche. Come porte spalancate sul mondo invisibile dell'aldilà, le apparizioni fosfeniche, proiettate sulle pareti delle grotte in uno stato di coscienza alterato, avrebbero spinto i primi artisti a cercare nelle viscere della terra un contatto con gli spiriti facendo, in tal modo, da battistrada alla scoperta delle immagini. Un'ipotesi suggestiva, oggi molto dibattuta e discussa, che rimanda a una lettura sciamanica dell'arte delle origini e a un paradigma interpretativo che qui non è possibile argomentare. Ora però, sia che all'origine delle immagini vi siano le allucinazioni della trance, o le visioni di una creatività immaginifica che riconosce nelle morfologie minerali la presenza di strane creature animate, queste apparizioni non giustificano, di per sé, il gesto figurativo. Perché dare corpo alle visioni? Per quale ragione si decide, a un certo punto, di voler toccare le immagini mentali o le apparizioni visionarie? Solo un forte stato emozionale, originato da un rapporto del tutto particolare con il mondo animale, può, a mio avviso, aver indotto lo sguardo a riconoscere in una morfologia naturale un animale-spirito o a popolare le visioni della trance di creature zoomorfe. Ma quale dinamica emozionale può aver spinto il gesto della mano a risolversi in questo simbolismo teriomorfo? Tentare di estrarre l'emozione dalla sua espressione figurativa per comprenderne la natura è certamente un azzardo. A partire dagli anni novanta del secolo scorso però, gli studi sulle prestazioni del cervello visivo hanno aperto nuovi orizzonti di ricerca volti a indagare la risposta empatica che le immagini provocano nella mente di chi le osserva. In effetti, le grotte istoriate offrono una condizione osservativa del tutto particolare. Mentre l'orizzonte percettivo della ricerca archeologica raramente corrisponde a quello delle culture che va scoprendo, nelle caverne istoriate, almeno nelle zone più protette e nei casi più fortunati, il nostro contesto visivo coincide con quello dei primi artisti: uomini dal cervello “anatomicamente moderno”, cioè con le nostre stesse capacità cognitive e i nostri stessi potenziali emozionali. Questo potrebbe suggerire una sorta di *epoché fenomenologica* in uno stato di provvisoria e relativa sospensione dei filtri culturali. Il primo dato visivo che queste immagini - al di là della loro straordinaria bellezza - trasmettono è quello di una marcata ambivalenza costitutiva. Gli animali sono percorsi da un forte dinamismo: si agitano e si muovono lungo le pareti, ma nello stesso tempo restano immoti nel campo di visibilità di chi li osserva. Si tratta di un movimento paradossale, bloccato nel momento stesso del suo prodursi. Nel loro illusionismo naturalistico, le figure partecipano del calore del vivente e del freddo del minerale, cristallizzando il fluire della vita nella immobilità dell'inorganico. Costretto nell'immaginario di un eterno presente, lo scorrere del tempo pare arrestarsi nella staticità dello spazio. In questo *mundus imaginalis* sotterraneo l'energia vitale sembra sottrarsi alla dissoluzione del divenire, offrendosi come sorgente di eterna rigenerazione del vivente. Le immagini, dunque, come rivolta contro l'inaccettabilità della morte? Una strategia per esorcizzare l'estinguersi definitivo della vita? Forse una eufemizzazione dell'angoscia esistenziale della morte che affonda le sue radici in un periodo molto remoto, quando non erano gli uomini a creare le figure dell'immaginario, ma le figure dell'immaginario a plasmare la spiritualità nascente degli uomini.

Bibliografia

Durand G. (2009) *Le strutture antropologiche dell'immaginario, Introduzione all'archetipologia generale*, Dedalo.

Klüver H. (1926) *Mescal Vision and Eidetic Vision*, American journal of Psychology, n.37, 126.

Knoll M. (1958) *Anregung Geometrischer Figuren und Anderer Subjektiver Lichtmuster in Elektrischen Feldern*, Zeitschrift Psychologie 17:110-26.

Note sull'Autore

Prof. Gabriella Brusa-Zappellini, Associazione Lombarda Archeologica. Paletnologa. Già direttore scientifico di Corsi di Istruzione e Formazione Superiore per la tutela e la valorizzazione dei siti preistorici e con arte rupestre (finanziati dalla Regione Lombardia e dalla Unione Europea), ha pubblicato numerosi saggi e una decina di volumi monografici. Fra i più recenti: *Morfologia dell'Immaginario. L'arte delle origini fra linguistica e neuroscienze. L'alba del mito. Preistoria dell'immaginario antico. La mente e le forme. Alle origini del comportamento simbolico*. Dirige la collana di studi Paletnologici Archeonterix (Arcipelago, Milano).

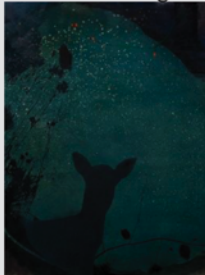


"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls

Strutture antropologiche dell'immaginario

1. Il Regime Notturmo

Conduce **Sara Bergomi**



12 febbraio 2017 CSTG
Via Mercadante 8 Milano ore 9.30-18.30

Esplorare l'universo simbolico umano attraverso itinerari che ne percorrono la morfologia, tracciarne una mappa a partire da elementi neuro-biologici per arrivare a quelli culturali. Questa la grande, affascinante opera di Gilbert Durand, filosofo, antropologo e sociologo francese, professore di Antropologia culturale e sociologia della cultura nelle università di Grenoble e Chambéry.

Con il viatico delle sue ricerche ed attraverso le tecniche gestaltiche di contatto, ci addenteremo nel Regime Notturmo dell'Immaginazione come in una foresta simbolica ed entreremo in contatto con gli elementi che la popolano.

Sara Bergomi Trainer e Supervisor Counselor, formata in Gestalt-Thérapie presso l'École Parisienne de Gestalt, Docente e Trainer presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt.

CSTG - Centro Studi di Terapia della Gestalt ed Esperienziale
segreteria@cstg.it www.cstg.it



"Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente"
Fritz Perls

ELETTRA-EDIPO

Un doppio asimmetrico.
Sessione di DRAMMATERAPIA



Conduce **RICCARDO ZERBETTO**

In collaborazione con SARA BERGOMI

23 aprile 2017

CSTG via Mercadante, 8 - Milano

La tragedia antica deve probabilmente la sua capacità di attraversare i millenni mantenendo il suo fascino ed essendo tuttora rappresentata con successo, al tipo di "conoscenza partecipativa" che consente, alla possibilità per gli spettatori di essere inerti nella storia e di sperimentare mimeticamente le grandi vicende che rappresenta, ottenendo, a detta già di Aristotele che nella sua "Poetica" introdusse i concetti di *mimesis* e di *cotexis*, un risultato emozionale catartico come premessa per un lavoro di integrativo olistico.

La sessione drammaterapeutica, secondo il modello qui riproposto a seguito di una consolidata in questi Sara Bergomi Trainer e Supervisor Counselor, formata in Gestalt-Thérapie presso l'École Parisienne de Gestalt, Docente e Trainer presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt, anni, intensifica e focalizza questa partecipazione mettendo ciascuno al centro della propria scena interiore attraverso il "rispecchiamento" con elementi della "costellazione archetipica", per usare un termine caro a J. Hillman, riproposti dal testo. In questa occasione, lavoreremo su "Edipo Re" ed "Elettra" di Sofocle. Una delle critiche fatte al Padre della Psicanalisi è di aver costruito una metapsicologia al maschile. Sappiamo tutto, o comunque molto, del "complesso" di Edipo (invocato per ben 265 volte negli scritti di Freud) che si rispecchia nella sentenza oracolare "ucciderai tuo padre e ti unirai a tua madre" ma non altrettanto su cosa avviene nella psicologia femminile. Anche alle donne potrebbe attribuirsi quindi, invertito, il monito di Giocasta (dall'Edipo tiranno di Sofocle) "chi dei mortali non si è unito in sogno alla propria madre?". E quale spazio riconoscere al gioco di potere nella relazione triadica sottolineato nella critica alla concezione freudiana fatta da J.-P. Vernant nel suo "Oedipe sans complexe"? L'indagine clinica in psicoterapia fa emergere spesso, in effetti, sentimenti "matricidi" o comunque di forte conflittualità competitiva tra figlia e madre, come pure "affinità elettive" molto intense con la figura paterna che evocano una collocazione definita da Racamier come "incestuale" se pure non francamente incestuosa.

- Riccardo Zerbetto è psichiatra e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt di Siena e Milano. È autore di numerose pubblicazioni inerenti la psichiatria, le dipendenze, la Terapia della Gestalt e il sogno. È cultore di mitologia e ha pubblicato Arianna nel mito e nella clinica per Alpes editore per il quale curano la collana Mito e Psiche.
- Sara Bergomi è Counselor Trainer e Supervisor, formata in Gestalt-Thérapie presso l'École Parisienne de Gestalt, Docente e Trainer presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt.

Il workshop è aperto al costo di 70 euro e si inserisce nel Corso di specializzazione in "Gestalt, Mito e Mondo immaginale" promosso dal CSTG. Per informazioni scrivere a segreteria@cstg.it

CSTG - Centro Studi di Terapia della Gestalt ed Esperienziale
segreteria@cstg.it www.cstg.it

Il Centro Studi di Terapia della Gestalt

Con il patrocinio di:

Centro "Antropologia e Mondo Antico" del
Dipartimento di Filologia e Critica delle
Letterature Antiche e Moderne dell'Università di Siena
Istituto Nazionale del Dramma Antico
Federazione Italiana delle associazioni di psicoterapia



Giornata di studi su Edipo e il potere che uccide

Siracusa, 9 giugno 2017 - ore 9.30-13.30
Sede dell'INDA - Corso Matteotti 29 - Siracusa

Da tre mila anni, almeno, il racconto di Edipo, che dopo aver ucciso il padre sposa la madre e regna su Tebe, si tramanda di generazione in generazione, quasi rotolando nelle coscienze degli uomini dell'Occidente ed evocando sempre nuovo stupore, condanna, pietà, curiosità inesaurita. A cosa di deve questo potere di fascinazione? In epoca moderna, il "complesso di Edipo" nella rilettura di Sigmund Freud ha privilegiato il tema dell'incesto e della universalità delle sessualità infantile mettendo in evidenza il monito di Giocasta nell'opera di Sofocle "chi dei mortali non si è unito in sogno alla propria madre?". Ma parlando di Edipo non ci riferiamo quindi ad una storia definita e ben circoscritta nei suoi significati. Ogni volta dobbiamo chiederci infatti "a quale Edipo ci stiamo riferendo?". Quello di antichi racconti balcanici ricordati da Propp nel suo saggio "Edipo nel folklore" e che, balzando dall'utero appena nato, proclama il suo intento di uccidere il vecchio padre? O quello riportato da Omero nell'Odissea (v. 271-80) dove Ulisse, incontra la "bella Epistea che gran colpa commise con animo ignaro, sposando il figlio"? O di Eschilo che evoca un eroe stritolato tra una "colpa antica" ed il tragico destino del reciproco fratricidio dei figli ne "I sette contro Tebe"? O quello delle *Fenicie* di Euripide che sopravvive al tragico disvelarsi del misfatto ma tuttavia resta nella casa reale dove continua a vivere Giocasta? Potremmo continuare con Seneca, Voltaire, Corneille, Hoffmannsthal, Pasolini ed molti altri.

L'associazione delle due opere tragiche proposte quest'anno dall'INDA tende sicuramente a "mettere in figura" il conflitto nella trasmissione del potere tra padre e figlio, già privilegiato da J.P. Vernant rispetto al tema della "bella Epistea che gran colpa commise con animo ignaro, sposando il figlio"? O di Eschilo che evoca un eroe stritolato tra una "colpa antica" ed il tragico destino del reciproco fratricidio dei figli ne "I sette contro Tebe"? O quello delle *Fenicie* di Euripide che sopravvive al tragico disvelarsi del misfatto ma tuttavia resta nella casa reale dove continua a vivere Giocasta? Potremmo continuare con Seneca, Voltaire, Corneille, Hoffmannsthal, Pasolini ed molti altri.

L'associazione delle due opere tragiche proposte quest'anno dall'INDA tende sicuramente a "mettere in figura" il conflitto nella trasmissione del potere tra padre e figlio, già privilegiato da J.P. Vernant rispetto al tema della "bella Epistea che gran colpa commise con animo ignaro, sposando il figlio"? O di Eschilo che evoca un eroe stritolato tra una "colpa antica" ed il tragico destino del reciproco fratricidio dei figli ne "I sette contro Tebe"? O quello delle *Fenicie* di Euripide che sopravvive al tragico disvelarsi del misfatto ma tuttavia resta nella casa reale dove continua a vivere Giocasta? Potremmo continuare con Seneca, Voltaire, Corneille, Hoffmannsthal, Pasolini ed molti altri.

Un conflitto che, quando estremo, non può portare che alla tragica morte di tutti i contendenti. (a cura di Riccardo Zerbetto)

Programma preliminare:

Riccardo Zerbetto (Direttore, Centro Studi di Terapia della Gestalt): *La costellazione edipica tra amore incestuoso e conflitto di potere: una lettura in chiave gestaltica sulle "figure ambigue"*
Primo Lorenzi (Psichiatra e docente a contratto presso l'Università di Firenze): *Il dilemma di Edipo*
Daniela Fausti (Docente di Letteratura greca, Università di Siena): *Le varianti del mito nel racconto dei tragici*
Concetta Stornante (Psichiatra): *Le figlie ed i figli di Edipo*
Isa Bergamini: *I tanti volti di Edipo nel teatro dell'Occidente*
Maria Cristina Castellini (docente di lettere e regista di teatro): *Un Edipo al femminile?*

Segreteria scientifica: Riccardo Zerbetto (r.zerbetto@cstg.it), Primo Lorenzi (p.lorenzi@libero.it), Daniela Fausti (daniela.fausti@unisi.it)

Segreteria organizzativa: Nora Griffiths (nora.griffiths@yahoo.it)

Immagine: Edipo tra i due figli fratricidi nel Frontone del tempio di Talamone



IL CONTATTO INTERPERSONALE NELL'ERA DELLA CONNETTIVITA' VIRTUALE



Opera di Banksy

Università degli studi Milano Bicocca
Aula Martini U6-4 in Piazza dell'Ateneo Nuovo, 20126 Milano
Milano, 16 e 17 giugno 2017 - Ingresso libero

IL CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT

in collaborazione con

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

e con il patrocinio di:

COMUNE DI MILANO

ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LOMBARDIA

Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia FIAP

ERIT - Federazione degli operatori delle dipendenze

ALEA - Associazione per lo studio del gioco d'azzardo e dei comportamenti a rischio

Sezione Dipendenze della Società Italiana di Psichiatria SIP-DIP

Associazione Italiana per l'Informatica e il Calcolo automatico AICA

ORTHOS-Associazione per lo studio e il trattamento delle dipendenze comportamentali

La mirabile creazione tecnologica dell'uomo rischia di rivoltargli contro? La profezia sul supercomputer dotato di coscienza "Hali 9000" tratto dal romanzo di fantascienza di Arthur C. Clarke e presentato da Stanley Kubrick nel suo 2001. *Odyssey nello spazio* sta dunque avverandosi? Così sembra se la previsione recentemente annunciata da Tim Cook, successore di Steve Jobs, è che a breve "ogni abitante della terra avrà uno smartphone". L'obiettivo? La connettività globale. Saremo neuroni interconnessi di una unica *Intelligenza Collettiva*, come suggerisce Pierre Levy seppure "con rispetto della privacy" come viene precisato a scopo di rassicurazione. A 25 anni dalla introduzione del web, siamo di fatto alle soglie di una mutazione antropologica, tesi già avanzata dall'americano Marc Prensky, già osservabile con i nostri ragazzi, chiamati appunto "nativi digitali". Una tesi emersa dalle ricerche di Marshall McLuhan negli anni '60 e dell'antropologo Walter Ong negli anni '80, secondo i quali le tecnologie della comunicazione (o media) da sempre, cioè fin dall'invenzione della parola e poi della scrittura come già Platone ci ricorda, hanno la peculiarità di modificare la percezione del mondo e quindi il funzionamento stesso della mente. Un fenomeno attualmente definito "epigenetico" per il quale l'apprendimento si trasmette in patrimonio genetico. Su aspetti filosofico-culturali, psicologico-educativi e di concreto impatto sulle nostre comunicazioni interpersonali, prima fra tutte quelle nella sfera della intimità, si aprirà un confronto tra studiosi di diverse discipline a cui seguiranno le considerazioni a seguito della campagna di prevenzione dal gioco d'azzardo NO SLOT, EDUCA E FORMA promossa dal Comune di Milano che si è confrontata con il fenomeno delle dipendenze da *smartphone* cui constatamo un drammatico diffondersi tra i giovani e i ... giovanissimi.

A cura di Riccardo Zerbetto



Gestalt archetipiche

di Riccardo Zerbetto

Abstract

Una gestalt, come ci è noto, rappresenta una configurazione organizzata di elementi che ne trascende la somma. Anche la struttura del racconto mitico rimanda ad un insieme di elementi che si “costellano” in modo da acquisire una loro identità che troviamo rispecchiata in situazioni che ne riflettono la struttura. Così una grande prossimità nel rapporto figlio e madre (sino all’incesto) o di distanza (sino al parricidio) nel rapporto con il padre, possiamo definirla, appunto “gestalt (o costellazione) edipica” dal momento che evoca una tipologia archetipica di rapporto. Di qui il concetto di “Gestalt archetipiche” che affondano le loro origini nella storia dell’Uomo e dei suoi “mitologema”, come vengono definiti da C. G. Jung e K. Kerényi. In questo contributo ci interrogheremo sulla genesi della mitopoiesi, di quella “base poetica della mente”, che, per Hillman, è all’origine della psicologia archetipica. Una interpretazione che collega il tema dell’inconscio collettivo a quelle basi neurofisiologiche della funzione immaginale identificate recentemente da Jaak Panksepp in quella organizzazione di un Sé definito “archetipico” che, prima ancora di essere cognitivo, è affettivo e immaginativo. Tale dimensione ontogenetica verrà collegata alle più antiche cosmogonie che rimandano ad una evoluzione da Chaos a Cosmos attraverso un percorso morfogenetico (gestaltung) che possiamo riscontrare anche nella dinamica del sogno, nel processo di evoluzione del sé e quindi nel percorso della psicoterapia in un’ottica che integra l’approccio gestaltico al da-sein (come esser-ci nel qui-ed-ora) ad una therapeia che non sia preclusa a rispecchiamenti metastorici ed archetipici

A Gestalt, as you know, represents an organized configuration of elements which transcend the sum. The structure of the mythical also story refers to a set of elements that “take shape”, in order to acquire their own identity that we find in situations reflecting their structure. Thus, a great proximity in the relationship between son and mother (up to incest) or a distance in the relationship with the father (up to parricide) can be exactly defined “oedipal gestalt (or constellation)”, since they evoke an archetypal type of relationship. From here stems the concept of “archetypal Gestalt”, that has its roots in the history of man and of his “mythologeme”, as defined by C. G. Jung and K. Kerényi. In this contribution, we will consider the genesis of the mythopoesis, that “poetical foundation of the mind” which, according to Hillman, is at the origin of the archetypal psychology. An interpretation which connects the theme of the collective unconscious to the neurophysiologic grounds of imaginative function, recently identified by Jaak Panksep, in the organization of a Self-defined “archetypal”, which, even before being cognitive, is emotional and imaginative. This ontogenetic dimension will be connected to the most ancient cosmogonies that refer to an evolution from Chaos to Cosmos through a morphogenetic path (gestaltung) that we also find in the dynamics of the dream, in its evolutionary path and then in the path of psychotherapy in favour of the integration between the gestaltic approach to Da-sein (as binge-there in the here-and-now) and a therapeia open to meta-historical and archetypal reflections

Parole chiave: morfogenesi, mitopoiesi, gestaltung, costellazioni archetipiche, archetipi

Keyword: morphogenesis, mythopoesis, gestaltung, archetypal constellations, archetypes

Una *gestalt*, come ci è noto, rappresenta una configurazione organizzata di elementi che ne trascende la somma. Questa realtà è stata molto vera nel mio percorso di crescita da quando il mondo del mito e quello della psiche si sono integrati in una dimensione che attualmente considero come inscindibili, sia nel mio lavoro che nella mia vita personale (dimensioni che, nel bene e nel male, non mi è facile separare ...).

Amo chiamare questa nuova gestalt “*Gestalt archetipica*”. Un termine, per inciso, non del tutto nuovo. Lo trovai casualmente come titolo di un libro per bambini con belle immagini mitologiche in una libreria a Creta “*Archetypische gestalten*” e da allora la mia parte *Puer* e la mia parte *Senex* – per richiamarmi ad una strepitosa intuizione di Hillman nel suo *Puer aeternus* (op. cit. Hillman, 1967) - non mi ha abbandonato.

Nello spazio necessariamente breve di un contributo ad una tavola rotonda, cercherò di

tracciare alcuni punti di un complesso itinerario al quale mi piacerebbe dedicare buona parte delle energie psichiche (nella accezione anche di “animiche”) che ancora mi restano. Lo farò attingendo anche a scritti che ho disseminato su riviste e libri nei quali ho toccato alcuni aspetti di questa affascinante ricerca alle origini della riflessione dell’Uomo su se stesso e sulla “natura” (*physis*) dell’universo e che si esprime nei suoi “racconti” (*mythoi*) che ruotano generalmente attorno ad un “mitologema” - termine introdotto da C. G. Jung (op. cit. Jung, 1975) con il contributo del mitologo K. Kerényi, (op.cit. Kerényi 1983) - non raramente “tragico”, al primato riservato alla poesia e alle arti, alla speculazione filosofica, alla cultura della “*polis*” e ad una religiosità al confine tra immanenza e trascendenza che si salda (aspetto esplorato in modo ancora insufficiente) all’indagine “psicologica”, intesa letteralmente come disciplina che ha per oggetto l’essenza di *psyche*-anima dell’uomo ed il suo destino nel mondo. Una ricerca che, non a caso, ha comportato per Freud la strabiliante scoperta del mito di Edipo (citato nei suoi scritti 265 volte come ricorda Guido Paduano (op. cit. Paduano, 1994) come fulcro della sua metapsicologia e che Jung ha dilatato vertiginosamente nella rivisitazione di miti dei popoli primitivi e dell’Oriente sino a giungere ad ipotizzare un Inconscio (meglio definito, poi, Superconscio) “collettivo” - constatabile primariamente nella produzione (che in realtà è un disvelamento) onirica - concepita come dimensione coscienziale di cui i singoli sono “partecipi” prima di esserne i “generatori”. Un passaggio epocale ulteriore lo dobbiamo a James Hillman che, sulla scia di questa investigazione, ha cercato di mettere a fuoco la dimensione “immaginale” dello psichismo come funzione simbolica (da *sim-ballo*: collegio) “al confine” tra dimensione corporeo-istintuale (“*rex extensa*” per Cartesio e ripresa in parte dal concetto di “*Es*” per Freud) e dimensione concettuale-astratta (“*rex cogitans*” per Cartesio o Super-Io per Freud). Per dare ancora la parola a Hillman (op. cit. Hillman, 1979, p. 212):

Il linguaggio primario e irriducibile di questi modelli archetipici è il discorso metaforico dei miti, che possiamo quindi considerare i modelli fondamentali dell’esistenza umana. Per studiare la natura umana al suo livello basilare, bisogna rivolgersi a quelle sfere della cultura (mitologia, religione, arte, architettura, epica, dramma, riti) dove questi modelli sono rappresentati. Questo distacco dalla base biochimica, storico-sociale e personale-comportamentale della natura umana in direzione dell’immaginario presuppone ciò che viene chiamato “la base poetica della mente.

Il significato archetipico e psicologico del mito trova conferma, oltre che in Jung, anche in E. Cassirer, K. Kerényi, E. Neumann, H. Zimmer, O. Durand, J. Campbell e D. L. Miller.

La nozione di “*base poetica della mente*” si ritrova per la prima volta in Hillman (Op. cit. 1975a, p. XI); con essa si intende che la psicologia archetipica (ibid. 217) «*non ha il suo inizio nella fisiologia del cervello o nella struttura del linguaggio o nell’organizzazione della società e nemmeno nell’analisi del comportamento, ma nei processi dell’immaginazione*».

Le basi neurofisiologiche della funzione immaginale

Ricerche recenti consentono tuttavia di superare la tradizionale dicotomia tra la dimensione animico-cosciente e quella biologica. Jung sottolinea più volte la stretta analogia esistente tra la nozione di archetipo e quella di istinto. L'archetipo indica:

una maniera ereditaria di funzionare che corrisponde al modo con cui un pulcino esce dall'uovo, l'uccello costruisce il nido, [...]. In altre parole, è un "pattern di comportamento". Questo aspetto dell'archetipo, quello puramente biologico, è l'oggetto appropriato della psicologia scientifica (op. cit. Jung, 1975, p. 212).

Le profetiche anticipazioni avanzate da Jung già nel 1958 riguardano addirittura delle ipotesi di localizzazione cerebrale di tali funzioni:

Dopo lunghe riflessioni, sono arrivato alla conclusione che, se esiste un'analogia tra i processi psichici e fisiologici, il sistema di organizzazione del cervello deve risiedere a livello sottocorticale, nel tronco dell'encefalo. Questa congettura deriva dal considerare la psicologia di un archetipo di importanza centrale e diffusione universale, rappresentato nei simboli dei mandala. [...]. La ragione che mi ha portato a ipotizzare una localizzazione di una base fisiologica di questo archetipo nel tronco encefalico è stata l'evidenza psicologica che, oltre ad essere caratterizzato da una funzione ordinante ed orientante, le sue proprietà di integrazione sono prevalentemente affettive. Io sarei dunque portato a concludere che questo sistema sottocorticale dovrebbe in qualche modo riflettere le caratteristiche di una forma archetipica dell'inconscio (ibid. 214).

Recenti contributi, che in questo stesso convegno sono stati presentati da Antonio Alcaro – di cui si riportano alcune citazioni ed al cui contributo si rimanda per un maggiore approfondimento – mettono in evidenza il fondamentale contributo di Jaak Panksepp (op. cit. Panksepp, 2014) il neuroscienziato che più di ogni altro si è avventurato nell'indagine delle basi cerebrali delle emozioni di base e dei sentimenti

Questi studi mostrano che l'affettività è situata al centro dell'organizzazione neuropsichica individuale e che essa costituisce l'"anello mancante" (*missing link*) tra i processi primari dell'istintualità animale e le funzioni più evolute della psiche umana. In contrasto con il paradigma neurocognitivista dominante, che troppo a lungo ha trascurato il ruolo della coscienza e degli affetti, Panksepp ha individuato l'esistenza di un nucleo ancestrale di coscienza emozionale che è alla base di qualsiasi forma di attività psichica, tanto inconscia che cosciente. Tale proto-coscienza affettiva, sostanzialmente diversa dall'autocoscienza, o coscienza dell'Io, dipende dall'attività di aree cerebrali molto profonde ed antiche dal punto di vista filogenetico (denominate aree del "*core-Self*"), che l'uomo condivide con gli altri animali, perlomeno con i mammiferi ed, in parte, con i rettili. Le ricerche di Panksepp indicano pertanto che l'attività mentale è, sin dalle sue origini, un'attività cosciente, intenzionale ed intrinsecamente affettiva (op. cit. Alcaro, 2014).

L'organizzazione del Sé avverrebbe inoltre sulla base di un Sé definito "archetipico" (livelli archetipici del Sé) a partire da due livelli neuropsichici più arcaici che si sono evoluti prima della formazione di un'identità psicologica individuale. Il primo e più antico di questi livelli, il *Sé affettivo*, è dotato della capacità di sentire affettivamente, cioè di essere affetto da alcuni stati affettivi ed emozionali primari, come la rabbia, la paura, la gioia, ecc.. Il secondo di tali livelli, il *Sé immaginativo*, è dotato della facoltà di immaginare, cioè di dar vita a rappresentazioni che si costruiscono intorno a stati affettivi dominanti. Si è scoperto, tra l'altro, che la fase REM del sonno è molto sviluppata prima della nascita, in una fase nella quale il mondo immaginale del feto non è ancora influenzato dalla esperienza di contatto con il mondo esterno, ma è comunque abitato da immagini primordiali come elaborazione di esperienze affettive che si rivestiranno di contenuti immaginativi. Gli stessi svilupperanno, anche in seguito, una fondamentale funzione di "cuscinetto" tra dimensione istintuale e

impatto con la realtà oggettiva offrendo la possibilità di evocare e personalizzare schemi adattivi nella dimensione della “virtualità” collegata alla dimensione rappresentazionale della realtà esterna. Evidenti ne risultano i corollari circa l'importanza per l'individuo di essere dotato di un patrimonio immaginale che tenderà ovviamente ad evolversi anche in funzione del contatto con la realtà del mondo esterno e che emerge, in particolare, non solo nel sogno, ma anche in stati coscienziali di dormiveglia come il *dreamy state* favorito anche da stati meditativi. La carenza di questa funzione “mediativa” collegata alla funzione immaginifico-rappresentazionale comporterà conseguenze disfunzionali a livello di reazioni impulsive automatiche e di *acting out* non filtrati attraverso una sufficiente elaborazione dei vissuti.

Chaos e morfogenesi

In questo percorso ritengo doveroso non prescindere da una riflessione millenaria che l'Uomo ha coltivato sulle origini dell'universo prima ancora che di se stesso come specie. Interessante riflettere sui miti della creazione ad opera di un unico Demiurgo, come nelle tradizioni ebraico-cristiano-islamiche, che trovano anche nel Timeo (cap. VI, 30) di Platone un riferimento analogico dove si sostiene che «*Pertanto, secondo una tesi probabile, occorre dire che questo mondo nacque come un essere vivente davvero dotato di anima e intelligenza grazie alla provvidenza divina*». Nella concezione omerica ed esiodea che rispecchia una logica “generativa” (rappresentata da una successione di “generazioni” di dei che, pur eterni, lasciano spazio a divinità che si succedono in una traiettoria evolutiva) più che “creazionista” ad opera di un unico Ente creatore e che riassume cosmologie antecedenti di origine orfica viene riportata una “Teogonia” (θεογονία) che, in sintesi, narra il passaggio da un Chaos (Χάος), primordiale sino a Zeus come primo (*primus inter pares*) fra gli dei. Coevi di Chaos (che, anche in modo onomatopeico, allude ad uno “spazio vuoto” e non ad un disordine come noi intendiamo questo termine) sono Gaia (Γαῖα, la Terra) ed Eros (Ἔρως) come principio primo di attrazione reciproca che mette in moto il processo generativo dell'universo. «*L'Eros che appare per terzo, dopo Voragine (Chaos) e Terra (Gea), - per riprendere Jean-Pierre Vernant, 2001 - non è inizialmente quello che presiede agli amori sessuati. Il primo Eros esprime un'energia nell'universo*». Tornando a Chaos, troviamo che lo stesso non è un vuoto sterile, dal momento che ne derivano entità primordiali informi (Erebo e Notte e successivamente, secondo un modello di opposizione, Etere e Giorno) che non sono ancora antropomorfe. Inevitabile il collegamento con il concetto di “vuoto fertile” che, sulla scorta di S. Friedlander, Perls acquisisce tra i cardini della concezione gestaltica. Da Gaia (Madre Terra che per sua natura “dà forma”) origina, per partenogenesi, Urano (suo opposto) e dall'unione con lo stesso la prima generazione di dei e dee tra cui l'ultimo, il titano, Kronos, che, a sua volta, genera Zeus unendosi a Rhea. Seguendo Maria Michela Sassi (op. cit. Sassi, 2009, p. 71) «*Possiamo quindi scorgere un itinerario complessivo dall'informe al pienamente formato (da Chaos a Zeus), che comprende vari sotto-itinerari, dal negativo al positivo (dall'oscurità alla luce), da ciò che ha forma (Gaia) alle sue successive specificazioni (tutto ciò che via via nasce da Gaia)*». Ma lo stesso mito greco rappresenta, a sua volta, la riedizione di teogonie più antiche di derivazione medio orientale secondo studi accreditati di mitologia comparata, come riportato dalla fonte autorevole di G. Guidorizzi (op. cit. Guidorizzi, 2009, p. 1167) secondo il quale:

Modello della Teogonia è un testo hittita redatto intorno al 1400 a.C. e derivato a sua volta da una più antica versione hurrita (forse del terzo millennio a.C.). Secondo questi racconti, il dio più antico fu Alalu, a cui seguì il dio del cielo Anu (corrispondente a Urano); suo figlio Kumarabi (corrispondente a Crono) lo evirò e prese il potere. In seguito nacque il dio delle tempeste, che Kumarabi voleva inghiottire per sventare ogni futuro pericolo; al suo posto però gli fu data una pietra. Infine il dio delle tempeste (una divinità legata ai fenomeni atmosferici, esatto corrispondente di Zeus) prese il potere e dovette poi lottare contro mostri e giganti che cercavano di spodestarlo. Il racconto di Esiodo s'ispira dunque a un antichissimo mito cosmogonico che, attraverso varie mediazioni, giunse sino a lui e fu inglobato molto precocemente nel sistema mitologico greco.

Un racconto che anticipa in modo molto fedele la castrazione di Urano da parte di Kronos e lo spodestamento dello stesso da parte di Zeus che diviene il dio “celeste” che governerà il mondo dopo aver sconfitto le potenze primordiali di Titani e Giganti.

Nell'idea di *Anima mundi*, ripresa da Marsilio Ficino (da Hillman, 1970), sulla scia di pensatori esposti al messaggio ebraico-cristiano della tarda classicità (Seneca, Porfirio, Nonno di Panopoli, Filone di Alessandria etc.) si assiste ad una co-esistenza tra un Principio creatore ed una pluralità di “figure universali” che, in qualche modo, richiamano le divinità del mondo greco e che ritroviamo nel ricorso agli archetipi dell'Oroscopo:

L'*Anima mundi* infatti, secondo i Platonici più antichi, per mezzo delle sue ragioni, ha costruito in cielo, oltre gli astri, le figure astrali e le parti delle figure, tali che esse stesse diventano figure; ed ha impresso in tutte queste figure determinate proprietà. ... E precisamente essa ha posto in cielo quarantotto figure universali, cioè, dodici nello Zodiaco, trentasei fuori dello Zodiaco.

Ma un ritorno all'“animismo panteistico” riemerge anche nel Cinquecento con Giordano Bruno, che concepisce Dio immanente alla natura e con Tommaso Campanella, secondo il quale anche gli esseri senzienti sono partecipi della coscienza (sensismo). Un tema che, al di là del prevalere dell'orientamento scientifico-meccanicistico, ricompare con Goethe e Shelling (che preconizzava una “risalita degli dei sull'Olimpo”), sino alla nuova riscoperta del valore del mito con Giambattista Vico, che nella sua *Scienza nuova seconda* (vol. I, Bari 1953, p. 91) introduce il concetto di “universali fantastici” come figure mitiche che forniscono le caratteristiche poetiche del pensiero. Ed infine riemerge con Jung, nella sua concezione sull'Inconscio collettivo e in Hillman con l'introduzione del concetto di Psicologia archetipica, a cui più volte ci riferiremo in queste pagine e che richiama anche il contributo di Henry Corbin, considerato il “secondo padre” della psicologia archetipica, filosofo e mistico francese, noto soprattutto per le sue interpretazioni del pensiero islamico.

Deriva da Corbin l'idea che il *mundus archetypalis* (‘alam al-mithāl) coincide con il *mundus imaginalis*. È un campo specifico di realtà immaginali, il quale richiede metodi e facoltà percettive diversi da quelli richiesti dal mondo spirituale o dal mondo empirico e ingenuo della normale percezione sensoriale. Il *mundus imaginalis* offre una modalità ontologica di collocazione degli archetipi della psiche, che risultano essere strutture fondamentali dell'immaginazione, o fenomeni fondamentalmente immaginativi, che trascendono il mondo dei sensi, se non nella loro apparenza, almeno nel loro “valore”. (In quanto fenomeni essi devono “apparire”, anche se solo all'immaginazione o nell'immaginazione). Il *mundus imaginalis* fornisce agli archetipi quella fondazione cosmica e assiologica che non potrebbero loro fornire, per esempio, gli istinti biologici, le forme esterne, i numeri, la trasmissione sociale e linguistica, le reazioni biochimiche o la codificazione genetica” (Hillman, op. cit. p 23).

Rientra in questa concezione anche la nozione di anima-psiche come principio “terzo” o intermedio tra i due elementi “polari” di corpo (materia, natura, mondo empirico) e mente

(spirito, logica, idea). Lo “*esse in anima*”, che in questa visione è “individualizzata” (da cui il «*processo di individuazione*»), viene da Jung (*Collected Works*) esplicitato come la centralità del lavoro psicologico per il quale Hillman (op. cit. Hillman, 197a5) definisce «*fare anima*» (*soulmaking*) l’aspirazione che guida la sua ricerca richiamando John Keats: «*Chiamate, vi prego, il mondo “la valle del fare anima”. Allora scoprirete a che serve il mondo*».

Gestaltung

Il collegamento che, a parer mio, è co-essenziale alla concezione della *Gestalt*, sta nel fatto che, come asserisce Perls «*Gestalt ... qualcosa di inerente alla natura*», come ho avuto modo di ripercorre nel mio contributo comparso nel n. 2 della Rivista Monografie di Gestalt (op. cit. Zerbetto, 2017).

Anche in questo caso, quindi, la ricerca di Perls è volta ad accedere ai “processi primari” dello psichismo a cui poter attingere al di là di fumose intellettualizzazioni, ma cercando di cogliere quella essenza prima dell’umano sentire che, ancor prima del pensare (l’esser-ci precede il pensar-ci, ci ricorda anche Heidegger), ci mantiene in contatto con le radici del *Dasein*, dell’essere-al-mondo come entità corporee che gradualmente possono divenire consapevoli di sé, delle proprie pulsioni, del contesto con cui negoziare una condivisione “nutritiva” che sia anche di anima oltre che di sopravvivenza biologica.

Cercherò quindi di delineare solo alcuni punti di questo percorso, come fossero “punti di repere” per mappare un territorio che, sono ben consapevole, richiederà una più approfondita esplorazione per risultare minimamente esaustivo.

La stessa teorizzazione sulla essenza epistemologica della Gestalt, nella intuizione dell’ultimo Perls, rimanda ad un “qualcosa” che non è facile definire: «*Gestalt! Come posso dire che la Gestalt non è solo un altro concetto fabbricato dall’uomo? Come posso dire che la Gestalt è, e non solo per la psicologia, qualcosa che è inerente alla natura*» (op. cit. Perls, 1969 tr. it., p68). Un qualcosa di talmente ontologico e intrinseco alla realtà delle cose da richiamare il *De rerum natura* di Lucrezio e su cui si cimentarono i filosofi presocratici sino a Parmenide e ad Aristotele: il discorso cioè sulla *Physis*, sulla natura intima delle cose e del mondo: (*Peri Physeos*).

L’attitudine delle entità della materia – ma verosimilmente anche dello spirito ovvero della materia “sottile”, come il pensiero, seppur non implicando entità che trascendono completamente una componente materica – si strutturerebbe per virtù intrinseca, autogena come sorgente inesaurita di strutture-forme di ... *gestalten*. Tale processo viene generalmente chiamato *gestaltung* o morfogenesi ed è stato oggetto di un mio contributo preliminare presentato ad un congresso di Gestalt di Città del Messico nel 1991 (*La construcción y la destrucción de las figuras-formas*).

Le *gestalten*, infatti, non sono un processo fisso, ma un fenomeno in perpetua evoluzione. Tale fenomeno riguarda la configurazione della materia a partire da quel *big bang* che sancì il passaggio da energia a materia e che, lungi dal produrre caos, produsse, insieme alla materia, le quattro leggi fondamentali attraverso le quali la materia stessa si organizza. Ad una tendenza “entropica”, che tende a dissolvere e disorganizzare la settaria, si contrappone quindi una forza “sintropica” che giustifica il passaggio da forme più elementari e disperse a forme sempre più articolate e auto-organizzate. Tale processo viene attualmente definito “autopoiesi”, ma in realtà cominciamo solo ora a conoscere le leggi che possono giustificare il passaggio da atomi più

semplici a formazioni atomiche e molecolari più complesse e sappiamo ancora molto poco delle leggi che hanno portato alla formazione di materiale organico e al fenomeno definito “nascita della vita”. Viene il sospetto che il processo che sottende la aggregazione della materia secondo direttrici così complesse implichi un *disegno* intrinseco la cui origine è veramente difficile spiegare. Dove è scritto il disegno che “istruisce” le cellule che compongono una piuma di uccello o la struttura di un’orchidea è difficile dire. Ai confini estremi della ricerca empirica pare si sconfini in interrogativi inevitabilmente trascendenti che rimandano alle idee platoniche e ad un iperuranio dove le leggi dell’organizzazione del mondo sono scritte anche prima che il mondo si manifesti nella sua dimensione fenomenica. La fenomenologia sconfini quindi nell’ontologia e la possibilità di descrivere si arresta di fronte all’indescrivibile (da Zerbetto, 2002).

Giungeva alle stesse conclusioni, interrogandosi sul significato di “Gestalt”, Koffka (op. cit. Koffka, 1935) a conclusione della sua opera poderosa sulla Psicologia della Forma con una sintesi che colpisce ancora per la sua forza definitoria:

La parola “*Gestalt*” designa un’entità concreta e individuale, che esiste come qualcosa di staccato e che ha come uno dei suoi attributi la forma, o configurazione” (Kohler, 1947). Una Gestalt è perciò un prodotto dell’organizzazione e l’organizzazione è il processo che produce la *Gestalt*. Ma, come definizione, questa specificazione non basta, se non teniamo conto della natura dell’organizzazione espressa nella legge di pregnanza, e del fatto che, come categoria, l’organizzazione è diametralmente opposta alla mera giustapposizione o alla distribuzione casuale. “Nel processo di organizzazione ciò che concerne una parte della totalità è determinato da leggi intrinseche, inerenti a tale totalità” (Wertheimer, 1925). In quest’accezione il termine comporta l’alternativa caos-cosmo; dire che un processo, o il prodotto di un processo, è una Gestalt, è come dire che esso non può venire spiegato dal mero caos, dalla mera combinazione cieca di cause essenzialmente non connesse; è come dire - ricorrendo a un linguaggio metafisico per rendere un’idea espressa tante volte in questo libro da nozioni scevre di metafisica quanto lo può essere una nozione scientifica - che la sua essenza è la ragione della sua esistenza.

È curioso osservare come, ancora una volta, un procedimento empiricamente fondato può sconfinare, laddove condotto sino alle sue estreme conseguenze, in una apertura di carattere metafisico. Una constatazione che non cessa di stupire gli stessi gestaltisti che, pur partiti da elaborazioni rigorosamente ancorate alle osservazioni dei fenomeni percettivi, si trovano “naturalmente” a confrontarsi con implicazioni di carattere metafisico. Il concetto di “auto-regolazione organismica” adottato da Goldstein (op. cit. Goldstein, 1939), viene da Perls estesa a tutta la dimensione del reale, come abbiamo già osservato in occasione della sua concezione sulla *Gestalt*. Il fatto che la materia abbia un’anima, quasi un principio ispiratore che ne orienta le traiettorie evolutive e auto-organizzatrici rappresenta una conclusione sicuramente ardita e che lui stesso riconosce: «*Posso capire che potreste non essere d’accordo con me nella teoria che tutto è consapevolezza, ma non riesco ad accettare la vostra riluttanza riguardo all’idea di Gestalt*» (Op. cit., 1969, p. 68). Si direbbe un vero pronunciamento di fede in questa realtà tanto evidente a chi si esprime con tale appassionata adesione quanto difficile da suffragare con elementi empirici di dimostrazione.

In questo processo “autopoietico” dell’universo (che troviamo rispecchiato anche nel mirabile *Le metamorfosi* di Ovidio per il quale un unico principio vitale – Zeus - è generatore di una pluralità di creature immortali mirabilmente diversificate - basti pesare alla diversità di Apollo da Dioniso - come frutto di congiunzioni amorose con partners di diversa “natura”, mortale o immortale) assistiamo alla manifestazione di “entità delle origini” che, seppure

in una successione di “generazioni” popolano l’immaginario dei “mortali” come enti costitutivi “archetipici” dei quali gli stessi sono partecipi.

Come genialmente Hillman sostiene la «*La mitologia è una psicologia dell’antichità. La psicologia è una mitologia dell’epoca moderna*» (op. cit. Hillman, 1977, p. 36).

Quali configurazioni archetipiche?

Merita, a questo punto, inserire un concetto che ritengo fondamentale, richiamato con grande autorevolezza da James Hillman. Nella sua *Re-visione della Psicologia* (op.cit. Hillman, 1975a) sottolinea il fatto che la *psychè*, se analizzata nell’espressione che definisce più autentica e cioè nella *poiesis* onirica, non procede con nessi logico-formali di tipo concettuale ed astratto, ma attraverso un linguaggio di immagini. Non solo: la *psychè* personalizza, drammatizza e patologizza. Se noi osserviamo un sogno, in effetti, vediamo che lo stesso si esprime in eventi interattivi tra personaggi o elementi comunque *animati*. A tale proposito Hillman osserva che non dovremmo parlare di “psicodinamica” (da *dynamis*: forza) ma di “psicodrammatica”. Nel sogno, in particolare, la *psychè* (o l’inconscio, per dirla con Freud) crea personaggi per mettere in scena i significati che vuole farci evidenziare, aprendo le porte alla “*via regia*”, alla conoscenza dei nostri contenuti psichici più profondi. Questo processo di personalizzazione rappresenta un’operazione morfogenetica di natura squisitamente gestaltica a cui si dà generalmente la definizione di *gestaltung* (o morfogenesi). La *psychè*, in altri termini, mette insieme degli elementi riassumendoli in una configurazione di senso unificante (*gestalt*, appunto, che rappresenta quel “più” che somma delle parti che ne definisce i particolari “rapporti reciproci” tra le parti stesse) e cui spesso viene associato un termine identificativo ed una specie di intenzionalità intesa come capacità di agire *motu proprio*.

Il passaggio da una fase in cui si avvertono oscuramente delle forze nel campo a quella in cui si arriva a dare ad esse un nome e delle caratteristiche “personologiche” richiama il complesso processo di “nominazione” delle divinità. Tali immagini si ritrovano con caratteristiche spesso simili sia nell’immaginario collettivo che nel sogno: «*Le persone con le quali ho a che fare nei sogni... sono immagini fatte d’ombra che ricoprono ruoli archetipici; sono personae, maschere, nella cui cavità è presente un numen*» (op. cit. Hillman, 1977, p. 80).

Quante e quali siano queste “configurazioni di senso” dotate di potere di agire sui viventi (non a caso gli dei vengono chiamati da Omero “*xratistoi*”: i potenti) ed in particolare sugli umani non è facile dire. Ogni cultura ha prodotto infatti una sua formulazione originale sotto forma di una cosmologia o teogonia propria. È anche vero che, con nomi diversi, vengono spesso identificate divinità con caratteristiche comuni. Nota è l’osservazione di Erodoto sulle divinità egizie che, a suo dire, richiamavano le stesse funzioni di quelle greche con la sola diversità degli epiteti.

Per quanto riguarda le leggi-entità che governano i fenomeni della coscienza, Jung ha introdotto il termine di “*archetipi*” (utilizzando un termine già in uso in ambito letterario) e “*psicologia archetipica*” viene conseguentemente definita da Hillman la concezione che si ispira a detta visione. Per riprendere una definizione datane dallo stesso Hillman:

È una psicologia che volutamente si collega con le arti, la cultura e la storia della società, le quali traggono anch’esse origine dall’immaginazione. Il termine ‘archetipico’ contrapposto al termine ‘analitico’, che è la qualifica abituale della psicologia junghiana - è stato scelto non soltanto perché rifletteva “gli appro-

fondamenti teorici dell'ultimo Jung, che tenta di risolvere i problemi psicologici andando oltre i modelli scientifici (op. cit. Hillman, 1970, p.27)".

In un primo tentativo operato da Jung per definire detti archetipi sono emersi: l'Ombra, *Animus* ed Anima, la Coppia divina, il *Puer*, il Sé ma numerosissimi sono gli elementi dotati di una pregnanza di significato e che Jung ha preso in esame nel suo *L'uomo e i suoi simboli* (op. cit. Jung, 1964).

Per Jung «*Archetipo è una parafrasi esplicativa dell'èidos platonico. Ai nostri fini tale designazione è pertinente e utile poiché ci dice che, per quanto riguarda i contenuti dell'inconscio collettivo, ci troviamo davanti a tipi arcaici o meglio ancora primigeni, cioè immagini universali presenti fin da tempi remoti*» (op. cit., Jung, 1964, p. 4).

Se tali entità sono dotate di carattere universale e metastorico è lecito interrogarci su quali siano quelle maggiormente fondanti l'ordine dell'universo (esteriore ed interiore) nonché le relazioni tra le stesse.

Dei molteplici e tutti affascinanti sistemi di pensiero oggetto di discipline sterminate come l'antropologia e lo studio comparato delle religioni, non vi è dubbio tuttavia che quello propostaci dal pensiero greco, per lo meno nel pensiero di Hillman e che personalmente condivido, rappresenta uno dei più sofisticati e comprensivi come potenzialità di rispecchiamento della multiforme fenomenica dei vissuti dell'uomo. L'interesse per queste configurazioni, tuttavia, non nasce tanto da valutazioni di carattere estetico o antropologico, quanto dalla coerenza con un pensiero – quello dell'Occidente – di cui siamo espressione e che è all'origine di gran parte delle elaborazioni a livello psicologico e quindi psicoterapico. «*Questa "Grecia" che rimanda ad una regione psichica storica e geografica, ad una Grecia fantastica o mitica, ad una Grecia interiore della mente*» (op. cit. Hillman, tr. it. 1992).

“Gli dèi sono diventati malattie” (C.G. Jung, Opere, XIII, p. 47).

Questa espressione viene riportata da Hillman (op. cit. Hillman 1977, p.123) a partire dall'espressione di Freud sull'importanza di costruire una metapsicologia a partire dai sintomi:

Signore e Signori, so che conoscete l'importanza che ha il punto di partenza nei vostri personali rapporti, siano essi con persone o con cose. Così è stato anche per la psicoanalisi: per lo sviluppo che essa ha avuto e per l'accoglienza che ha trovato, non è stato indifferente che abbia iniziato il suo lavoro con lo studio del sintomo, della parte più estranea all'Io.

Aggiungendo come la coscienza non sia ancora giunta alla scoperta di una più ampia sulla rete dei significati in cui muoversi e “costellarsi”. Importante è, tuttavia, non limitarci a «*vedere i nostri sintomi come gli accidenti che ci hanno portato in terapia, invece che come la via regia per entrare nell'anima*» (ibid. p.142). In modo ancor più definito, Jung riconduce le diverse forme di psicopatologia ad un mancato riconoscimento degli elementi costitutivi su cui si fonda l'universo psichico: gli dèi stessi.

Crediamo di poterci congratulare con noi stessi per aver già raggiunto una tale vetta di chiarezza, convinti come siamo di esserci lasciati alle spalle tutte queste divinità fantasmatiche. Ma quelli che ci siamo lasciati alle spalle sono solo spettri verbali, e non i fatti psichici che furono responsabili della nascita degli dèi. Noi continuiamo a essere posseduti da contenuti psichici autonomi come se essi fossero davvero dèi dell'Olimpo. Solo che oggi si chiamano fobie, ossessioni, e così via. Insomma, sintomi nevrotici. Gli dèi sono diventati malattie (op. cit., C.G. Jung, Opere, XIII, p. 47).

La proiezione sulle rappresentazioni mitico-divine non suggerisce tuttavia solamente una realtà improntata ad una dimensione beatifica e a-problematica. Anche gli dei sono soggetti al dubbio, alla sofferenza e, talvolta, alla morte. La *infirmetas dei* rappresenta quindi un modello di rispecchiamento non meno fecondo della loro rappresentazione come *rean zoontes* (Snell, tr. it. 1963, p. 60), gli dèi “dalla vita facile (letteralmente: scorrevole)” che, nella concezione omerica, dissolvono nell’ambrosia i conflitti sulle sorti dei mortali.

A proposito della *Psicologia anormale degli Dei* Hillman (op. cit. Hillman tr. it. 1973, p. 94) sostiene che:

Si potrebbe dire, come hanno detto alcuni, che, quando si pensa in modo mitologico la patologizzazione, il “mondo degli Dei” è antropomorfo, una proiezione imitativa del nostro mondo, con tutte le nostre patologie. Ma si potrebbe anche invertire il ragionamento e, partendo dal *mundus imaginalis* degli archetipi (ovvero dagli dèi), dire che il nostro “mondo secolare” è al tempo stesso mitico, una proiezione imitativa del loro mondo, con tutte le loro patologie (...) Se gli dèi sono il vero fondo della vita umana e se noi siamo fatti a loro immagine, allora anche la nostra malattia ha origini divine.

Tale concezione si discosta da un orientamento, proprio delle concezioni monoteistiche, che tende ad accentrare su un unico elemento tutto il bene (Dio) salvo dover poi attribuire l’origine del male alle due possibilità ipotizzabili: la presenza del Male (che si esprime come morte, ombra, peccato o malattia) in quanto realtà che si contrappone al bene (che, ricorrendo al Cristo come “archetipo del Sé”, Jung chiama Anticristo) o ad una *privatio boni* secondo la tesi di Origene e di Agostino. Su questo tema Jung dedica una approfondita analisi nel suo *Aion* (op. cit. Jung, 1982), senza arrivare ad una conclusione soddisfacente, tanto da portare Hillman a contrapporre una concezione molteplice e pluralista del Sé:

Per prima cosa, la nostra è una psicologia politeistica, non tanto per confessione religiosa quanto piuttosto per necessità psicologica. La multilateralità della natura umana, la varietà dei punti di vista presenti anche in un singolo individuo richiede il più ampio spettro possibile di strutture fondamentali. Se una psicologia vuole rappresentare fedelmente la reale diversità dell’anima, non può cominciare con una petizione di principio e insistere, con pregiudizio monoteistico, sull’unità della personalità. (op. cit. Hillman. 1979, p. 22).

È evidente che, quanto più una “configurazione” mitico-personologica – per quanto divina – si discosta dall’ipotetico “centro” della presunta perfezione, tanto più incorre inevitabilmente in una forma caratterizzata dallo sbilanciamento verso una prerogativa a scapito di altre (op. cit. Zerbetto, 2011). Così Apollo tenderà al perfezionismo ed al controllo come Dioniso alla ibridazione orgiastica secondo una logica di contrapposizioni dialettico-polari che possiamo ritrovare in altre “figure” come Afrodite ed Era, Estia ed Ermete, Atena e Poseidone etc.

«Questo approccio – precisa Hillman – sottopone a enucleazione quel cuore di patologizzazione che è intrinseco a ciascuna figura archetipa e necessario al modo di essere di quella figura» (Op. cit., Hillman 1977, p. 97). Con apparente paradosso, conclude che:

Se coloro cui stanno a cuore le sorti della religione volessero ripristinare la salute e riportare in vita il suo Dio, un primo passo di questa restituzione alla vita sarebbe quello di togliere al Demonio tutte le sue patologie che gli sono state accolte. Se Dio è morto, è stato perché era troppo in buona salute; perché aveva perduto il contatto con l’intrinseca *infirmetas* dell’archetipo. (op. cit. Hillman., p. 98).

Per riprendere un mio precedente contributo - *Il mondo è pieno di dei (Taletti di Mileto)*, 2011 -, il processo di guarigione passerà, in questi termini, dal riconoscimento di quelle

realtà archetipe che in qualche modo sono state rimosse o non riconosciute. Non onorare la seduzione di Afrodite, la forza dei vincoli di Era, la limpida intelligenza di Atena, l'impulso vitalistico di Pan, la luminosa lungimiranza di Apollo o l'estasi ebbra di Dioniso, come caratteristiche di altre divinità, non potrà che comportare squilibri nella vita della persona. Solo se sapremo riconoscere, quindi, il principio archetipo a cui si deve ispirare una vita ricca e aperta ad un politeismo di influssi – seppure talvolta in conflitto tra loro come lo erano gli dei dell'Olimpo – sapremo armonizzare i diversi ingredienti del vivere in una sintesi compatibile con la complessità e la ricchezza a cui siamo stati chiamati e ...condannati.

La *gestalt* che si enuclea in figura dal racconto di un paziente, rispecchia quindi una «*gestalt archetipica*» nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato, che universale e metastorico. In tal senso, per tornare a Jung, «*Il sogno utilizza figure collettive perché non sta esprimendo un problema della vita di quella persona ma un problema umano eterno che si ripete all'infinito*» (op. cit. Jung 1964, p. 21). E, del resto, come ci ricorda anche Aristotele «*Il migliore interprete di sogni è colui che sa notare le somiglianze*».

Il rischio, in tale prospettiva, sarebbe sia quello di limitarsi ad osservare il fenomeno senza coglierne il riflesso archetipo, sia quello di cogliere l'universale perdendo di vista il particolare, la unicità irripetibile del vissuto della persona che mi sta di fronte. Il processo della guarigione, in questa prospettiva, non si configura unicamente come operazione che si gioca nella relazione tra paziente e terapeuta. Implica una funzione mediativa di quest'ultimo nei confronti del sistema simbolico nel quale il paziente cerca di ri-configurarsi.

Diasparagmos e ri-con-figura-zione

La molteplicità del Sé comporta, ovviamente, anche il corollario della sua dissociazione e frantumazione (da cui il termine schizo-frenia). Questo smembramento (*diasparagmos*) rimanda alla disarticolazione cui la vittima sacrificale veniva sottoposta nei riti dionisiaci, nei quali sacrificante e sacrificato, cacciatore e preda venivano simbolicamente legati a un unico destino. Lo stesso Dioniso può restare vittima di se stesso, come ci ricorda la tradizione orfica secondo la quale le forze primordiali, rappresentate dai Titani, non più tenuti a freno da Zeus, potranno ancora irrompere incontrollate sul mondo e fare a pezzi il dio-fanciullo estaticamente rapito dai suoi stessi giochi.

Tale evenienza, che come nessun'altra veicola l'idea di follia e di «*perdita dell'anima*» come fattore integrativo della coscienza unificante, comporta tuttavia anche la potenzialità di uscire dalla prigione di una unitarietà monolitica e chiusa alla integrazione di elementi di novità e di crescita. «*Dioniso fatto a pezzi* – ci ricorda Nietzsche (Nietzsche, 1974, p. 55) – è una promessa alla vita: essa rinascerà e rifiorirà eternamente dalla distruzione». Come ci ricorda Antonelli (2003, p. 110):

Analizzare significa lavorare con le parti di Dioniso. Le parti di Dioniso sono i complessi, siamo noi, noi siamo parti di Dioniso. Nell'ottica di questo lavorare con Dioniso, che è l'analisi, si rende anche possibile considerare brevemente il cuore pulsante della tecnica analitica junghiana: l'immaginazione attiva. Per più versi mi sembra di poter definire questa tecnica «dionisiaca». Intanto per la sua complessità e, insieme, mistericità e, soprattutto, per il suo debordare dalla coscienza allo scopo di allargarla (di qui la già citata definizione data da Jung di «psicosi anticipata»). Nell'immaginazione attiva si tratta d'un fare frammentazione, d'un entrare in dialogo con le proprie immagini interiori, con le proprie parti, i propri complessi.

Per converso, gli scritti di F.S. Perls, padre della *Gestalt*, riportano puntualmente al lavoro “integrativo” delle parti scisse, a quel lavoro di “*reowning*”, di riappropriazione delle parti alienate da cui unicamente può derivare una maggiore integrazione del Sé. Nella tradizione orfica, sarà Apollo a ricomporre le disperse membra del fratello-dio dilaniato dai titani. Il dio della guarigione è qui colui che sa legare, “mettere insieme”, come Dioniso, al contrario, sa sciogliere e dissolvere: «*Ma Apollo lo raccoglie e lo risollewa, egli è dunque il dio purificatore e il salvatore di Dioniso, e per tale motivo si inneggia a lui come Dionysodotes*» (Olimpiodoro, tr. it. 1992).

Non esiste, tuttavia, contrapposizione tra i due momenti; c'è semmai un movimento alternato, oscillante. Una pulsazione tra fasi di ana-lisi, di separazione delle parti, smembramento (*diasparagmos* dionisiaco) o dissoluzione (Dioniso come Eros è *lusimeles*, “scioglie le membra”) e fasi di integrazione, sintesi, ri-configurazione delle parti in una nuova figura (*gestalt*) unificante. Nella sua essenza, questo movimento alternante esprime il lavoro dello psicoterapeuta: quello cioè dello sciogliere e del legare (“*solve et coagula*” per gli alchimisti), dell'analizzare le componenti in gioco per ricomporle in una nuova sintesi che si offra come nuova forma di vita.

L'*aeternus Puer* e la divina-umana *poiesis*

Il tema del *Puer* esprime uno delle più geniali accostamenti operati da Hillman tra intuizione archetipica, e associazioni alla psicopatologia. Ma non va sottovalutato l'afflato poetico che dà forma al pensiero dell'Autore che è uno psichiatra, un mitologo ed un poeta-scrittore insieme.

La figura del *Puer aeternus* è la visione della nostra natura prima, la nostra primordiale Ombra d'oro, la nostra affinità con la bellezza, la nostra essenza angelica come messaggera del divino. Dal *Puer* ci proviene il senso di destino e di missione, il senso di possedere un messaggio e di dover essere gli eterni coppieri degli dei; la sensazione che la nostra linfa è sovrabbondanza, l'entusiastica umidità della nostra anima sia al servizio degli dei per portare eterno ristoro al fondo archetipico dell'universo... la vocazione delle persone verso il Sé, ad essere fedeli a se stesse, a mantenere il contatto con il proprio *eidōs* che è creazione divina. Il *Puer* offre un contatto diretto con lo spirito. Se si rompe questa connessione il *Puer* cade con le ali spezzate. E quando cade noi perdiamo il senso urgente, bruciante del nostro scopo. (Op. cit. Hillman, 1999, p. 66).

Quando, tuttavia, un elemento archetipo non si articola in forma dialettico-dinamica con il suo polo opposto, in questo caso il *Senex*, esso cade in una dimensione di squilibrio unilaterale e di disarmonia, se non di esplicita patologia. Ridando la parola a Hillman «*Senex e Puer sono inestricabilmente legati con la natura stessa dello sviluppo.*» (*ibid.*, pag. 67). La struttura coscienziale del *Puer* è caratterizzata dall'essere “ferito”, «*dall'autodistruttività (il desiderio di fallire, di cadere, una costellazione genitoriale che tende a demonizzare o divinizzare, a combattere la polarità Senex, espressione di ordine, lavoro, rispetto del tempo, dei limiti, della continuità e del radicamento nel concreto)*» e «*spinto da una sorta di fallicismo a ricercare, a domandare, a viaggiare, a inseguire, a trasgredire ogni limite. uno spirito “senza dimora” sulla terra; è sempre in arrivo da qualche luogo ed in partenza per qualche altro, sempre però di passaggio. Il suo eros è mosso dal desiderio. Gli psicologi disapprovano un tale spirito perché irrelato*» (*ibid.* p 76).

Archetipi “in gioco”

Dedico questo paragrafo all'applicazione della prospettiva archetipica alla comprensione e cura di una patologia particolare: il gioco d'azzardo patologico di cui mi occupo da alcuni anni attraverso un programma di psicoterapia intensiva in ambito residenziale (www.orthos.biz).

Hillmann, nel suo saggio sul *Puer aeternus*, identifica nell'equilibrio tra i due archetipi del *Puer* e del *Senex* la vera possibilità realizzativa dell'uomo. «*insieme essi conferiscono all'Io la sua Gestaltungskraft, la sua forza creativa, come è stata definita, ovvero la sua intenzionalità o pienezza di senso nello spirito*» (Op. cit. Hillman 1999, p.90). La nevrosi, di converso, risulterebbe dal prevalere di una istanza archetipa a sfavore dell'altra. *Senex*, infatti, che identifica Cronos-Saturno il Vecchio Re, condensa elementi positivi come il potere, l'accumulazione dell'esperienza e del sapere, la ricchezza e la capacità di misurare ed ordinare il mondo secondo leggi ferree e durature. Se tuttavia si chiude al nuovo e uccide i suoi figli (come il mito di Cronos ci ricorda) viene emarginato ai confini del mondo assumendo un'immagine cupa, fredda, isolata e rancorosa. *Puer*, dal suo canto, rappresenta in positivo ciò che è nuovo, l'evoluzione verso un futuro gravido di promesse, la possibilità di cambiamento ed anche di insubordinazione ad un ordine divenuto statico e persecutorio (op. cit. Zerbetto, 2002b).

Ogni polarità archetipa esprime quindi il meglio delle sue potenzialità non in quanto contrapposta a quella contropolare, ma al contrario se saprà interagire dialetticamente con essa. «*Per questo motivo – riprende Hillman - diventa estremamente importante cercare di risanare l'archetipo scisso che divide il Puer dal Senex*». Tale armonizzazione non potrà passare infatti attraverso un semplice riconoscimento di “sconfitta” e di autoeliminazione di una parte, laddove giunta alle conseguenze negative di una sua estremizzazione. Se è vero che una infantile mobilità non potrà essere costruttiva senza un proporzionato elemento di ordine e disciplina, così anche «*senza l'entusiasmo e l'eros del figlio l'autorità perde il suo idealismo. Non aspira ad altro che alla propria perpetuazione, non può condurre ad altro che al dispotismo e al cinismo; perché il significato non può reggersi soltanto sulla struttura e sull'ordine*». (op. cit. Hillman, 1999, p.91).

Se da questa “scissione nasce la nostra sofferenza” ne consegue, sempre per Hillman, un percorso di cura teso a superare la contrapposizione, mentre «*la divaricazione non può offrire alcuna cura*». Riportando Kluckhahn e Lévi-Strauss «*Il pensiero mitico muove sempre dalla consapevolezza di contrapposizioni binarie verso la progressiva mediazione. Il contributo della mitologia, cioè, consiste nel fornire un modello logico capace di superare le contraddizioni*» (op. cit. Hillman, 1999, p. 127). Si tratterà quindi di tendere ad una armonizzazione-compensazione tra le due funzioni rinunciando alla pretesa che una (quella saturnina o superegoica, per dirla con Freud) annienti umiliandola quella del *Puer* (dell'Es), salvo perpetuare l'eterno conflitto con le alterne vicende del prevalere dell'uno a scapito dell'altro. Una prospettiva sicuramente più ambiziosa e di lungo periodo, ma che potrà dare risultati più profondi in quanto trasformativi della personalità e non solo miranti ad un controllo temporaneo del sintomo, come nel caso del gioco d'azzardo compulsivo.

Dall'Edipo tiranno all'Edipo a Colono

Edipo rappresenta notoriamente il paradigma tragico che sintetizza per Freud l'essenza conflittuale delle relazioni umane. Tale illuminazione intellettuale, di cui abbiamo le prime anticipazioni nelle lettere a Fliess del 1897, viene addotta quale prova della veridicità delle teorie psicoanalitiche, stando a quanto sostenuto ne *L'interpretazione dei sogni*. La stessa prova non va ricercata, infatti, in una dimostrabilità riconducibile a criteri scientifici, ma alla insuperata fortuna del mito di Edipo che da oltre tre millenni si ripresenta come inquietante richiamo alla coscienza dell'uomo sulle vicissitudini più intime ed inestricabili della libido.

tuttavia curioso osservare come, al di là della vasta conoscenza del padre della psicoanalisi della cultura classica, i riferimenti su Edipo si limitino alla vicenda del dramma sofocleo dell'*Edipo tiranno* (che impropriamente viene tradotto come Edipo re).

Nessun riferimento, nell'opera di Freud, viene fatto alle magistrali opere tragiche che seguono l'episodio narrato nell'Edipo re, come l'Edipo a Colono. Qual è, in altri termini, il *mitologema* che ne costituisce il nucleo vitale? La tensione critica tra amore e potere (op. cit. Zerbetto, 2010) sembra trovare nella vicenda edipica la sua espressione più estrema e dilaniante già stigmatizzata a ben vedere dalla stessa sentenza dell'oracolo: «ucciderai tuo padre e ti unirai a tua madre». Di qui l'essenza tragica per eccellenza del dramma che, più in generale, si riflette nella vita di noi umani allorché le due pulsioni fondamentali del vivere non trovano una più integrativa possibilità di coesistenza. Nella figura di Edipo, seppure tale contrasto emerge nella sua forma più estrema, si ha tuttavia una conclusione all'insegna di un superamento dei vecchi tormenti legati alle origini (op. cit. Hillmann e Kerényi, 1992.) ed un approdo al bosco delle Eumenidi (le dee benevole) che in passato furono Erinni.

Abbiamo quindi la possibilità di vedere nel paradigma edipico la storia di un uomo che accetta di perseguire sino alle estreme conseguenze il “conosci te stesso”, detto che campeggiava sul tempio di Apollo a Delfi e che nessun mortale ha esplorato come il nostro eroe della conoscenza interiore (op. cit. Zerbetto, 2006). Edipo può legittimamente essere considerato come un eroe dell'autoconoscimento, un nume tutelare di ciascun uomo che intraprende il suo *descensus ad inferos*, il percorso conoscitivo delle parti rimosse della personalità, delle parti dell'Ombra, senza le quali è comunque impossibile accedere a livelli integrativi del sé (op. cit. Zerbetto, 2009b).

Servono forse a qualcosa i miti?

In ogni caso, come ci ricorda G. Durand (op. cit. Durand, trad it. 1972) «*I miti accompagnano sempre l'uomo...la storia degli dei ci insegna molto su noi stessi*». Sarebbe quindi un grave gesto di presunzione non tener conto del patrimonio di insegnamento in essi contenuto. È noto come Platone ritenesse che i pessimi esempi dati dai personaggi del mito – come sono narrati nei poemi omerici e nelle tragedie attiche – non rappresentassero un buon materiale per una ideale “pedagogia”. La “logica” del mito tragico, segue, del resto, un percorso dissuasivo, più che persuasivo: anziché proporre esempi da seguire, evidenzia esiti tragici collegati ad un “*amerthema*”, come quello collegato alla tracotanza (*ubris*) e mancanza di saggezza (*eusebeia*). Una strategia efficace e ... “adultizzante” che mette il soggetto di fronte ad un evento che innesca un *problema* (dalla omonima parola greca) di coscienza

di fronte al quale interrogarsi pur senza dare facili risposte preconfezionate e ovvie. Per tornare alla paradigmatica vicenda edipica (non a caso prescelta da Aristotele come paradigma di purificazione (*cathexi*) nella sua *Poetica*, è importante non fermarsi all'evento "primo" (il parricidio e l'incesto nel caso del nostro eroe) ma all'intera parabola (*peripatheia*) del suo percorso di dolorosa conquista della consapevolezza e della crescita interiore.

Una tematica edipica nella triangolazione madre-figlio-padre potrebbe fare a meno del richiamo al mito. Ma il rispecchiamento al mitologema, sempre che non sia stereotipo e superficiale, offre pur sempre dei vantaggi, tra i quali, riprendendo ancora il mio scritto *Il mondo è pieno di dei* (op. cit. Zerbetto, 2011):

- allarga il contesto di riferimento dando lo spunto per un rispecchiamento archetipo ad una vicenda che, in caso contrario, risulta coartata in una dimensione di tragica e spesso inconfessabile eccezionalità;
- offre un paradigma di identificazione proiettiva in cui ricercare possibili vie di uscita o soluzioni che la mente nel singolo può avere difficoltà a reperire;
- mette a disposizione una riflessione millenaria su temi coevi all'esistenza dell'uomo con il bagaglio di riflessione che una cultura antica ha potuto raccogliere su un dato argomento;
- offre un paradigma narrativo-letterario e filosofico-sapienziale che consente di nutrire le esigenze di conoscenza e, per citare un'espressione cara a Hillman, «fare anima» a partire da situazioni critiche del vivere.

In ogni caso, non deve dispiacerci non poter giungere a conclusioni certe se ci arrendiamo con Eraclito alla conclusione che «*I confini dell'anima non li potrai trovare, neppure se percorressi tutte le strade: così profondo è il suo logos*». (frammento 55) (op. cit. Colli, 1993).

Quale *therapeia* in una ottica archetipica?

Se, con Hillman, la psicologia politeistica si presenta più come una "psicologia con dei" questo non significa che sia una "religione": «*Parlando di Dei come siamo venuti facendo in tutto questo libro, potremmo dare l'impressione di non saper più distinguere tra religione e psicologia*» (op. cit. Hillman, 1977, p. 203).

Per concludere, ancora, con Hillman (Ibid. p. 205): «*Avere a cuore e prendersi cura di queste potenze è la vocazione dei therapeutes. Questo termine significava in origine "servitore degli Dei". Esso indica anche "chi si occupa di qualcosa" e "colui che assiste i malati". Il terapeuta è colui che presta attenzione, offre i suoi servigi al "Dio nella malattia"*». Compito del terapeuta, in questa prospettiva è quindi svolgere una funzione mediativa tra i nostri pazienti con i loro "sintomi" e le costellazioni archetipe nelle quali le loro vicende inevitabilmente si inscrivono.

Al di là delle singole problematiche che il paziente può presentare (conflitti sul lavoro e nel mondo degli affetti, scelte di vita, mutamenti nei valori e negli stili di vita) ci si può chiedere quindi a che punto del "percorso esistenziale" si trovi il soggetto che si rivolge alle nostre cure.

Certo, non abbiamo una "mappa del territorio", per usare un termine della semantica generale, che sia certa e che ci indichi in modo chiaro se siamo o meno sulla buona strada. Il quesito, tuttavia, si impone ineluttabilmente e sta alla sensibilità della diade cliente-terapeuta "sentire" oltre che "capire" se si è sulla buona strada di una possibile evoluzione

maturativa o incastrati in circoli viziosi ripetitivi e sterili (*Psicoterapia e percorso iniziatico*, Zerbetto, 2012).

Dalla problematica contingente e dalle manovre “adattive” che sulla stessa (utilmente) possono applicarsi, ma che riportano un intervento sul piano del *counseling* più che della psicoterapia del profondo, si tratta quindi di inscrivere la vicenda umana in una prospettiva di più ampio respiro per la quale l’attrezzatura concettuale deve risultare minimamente adeguata. Per dare la parola a Walter Otto:

Se i miti non sono favolette, ma rendono testimonianza di quel medesimo incontro dell’umano col sovra-umano, se dunque si tratta di prendere consapevolezza di fenomeni originari di grandiosa realtà, allora non può più giovarci quello studio della psicologia e della logica da cui finora ci eravamo ripromessi tutto [. È tempo di riportare alla mente le parole di Schelling: “E non si domanda qui come debba essere usato, indirizzato, isolato o immiserito un fenomeno per potere ancora essere spiegato mediante premesse da cui ci siamo comunque proposti di non esorbitare: ma si domanda in qual senso debbano ampliarsi i nostri pensieri per potersi mettere a contatto con un tal fenomeno” (op.cit. Otto, 1966, p. 137).

Bibliografia

Alcaro A. (2014) *Le radici affettive ed immaginative del Sè. Un’indagine neuroetologica sulle origini della soggettività*, da Panksepp J. e Biven L. *Affective Neuroscience*, tr. it. Archeologia della mente Ed. Cortina, Milano.

Antonelli G. (2003) *Origini del fare analisi*, Liguori, Napoli.

Colli G. (a cura di) (1993) *La sapienza greca*, Ed. Adelphi, Milano.

Durand, G. (1960) *Les Structures anthropologiques de l’imaginaire*, tr. it. Le strutture antropologiche dell’immaginario: introduzione all’archetipologia generale, Bari: Dedalo, 1972.

Ficino M. (tr. it. 1991) *De vita*, Biblioteca dell’Immagine, Pordenone, III: De vita coelitus comparanda.

Freud S. (1895) *Progetto di una psicologia*, in Opere 2 Ed. Boringhieri, Torino, 1961.

Goldstein K. (1939) *The Organism*, N.Y. American Book Co.

Guidorizzi G. (2009) *Il mito greco*, vol. I Gli dèi. Milano, Mondadori.

Hillman J. (1992) *Variazioni su Edipo di Hillmann e Kereny*, tr. it. Cortina Ed.

Gestalt archetipiche. di Riccardo Zerbetto

Hillman J. (1967) *Senex et puer: an aspect of the historical and psychological present*, in "Eranos" (tr. it.: *Senex et puer*, Padova 1973).

Hillman J. (1972) *Myth of analysis*, Evanston, Ill. (tr. it.: *Il mito dell'analisi*, Milano 1979).

Hillman J. (1975a) *Re-visioning Psychology*, New York, tr. it. 1979, *La re-visione della psicologia*, Ed. Adelphi, Milano.

Hillman J. (a cura di, 1975b) *The fiction of case history in Religion as a story*, in: J. Hillman, Berry J. 1975 *Archetypal therapy*, in *First international seminar of archetypal psychology*, Dallas Himmelstein P. Eds.

Hillman J. (1977) *The pandemonium of images. C. G. Jung's contribution to know thyself*, in *New Lugano review*, 1977, III, 3-4.

Hillman J. (1999) *Puer aeternus*, Ed. Adelphi, Milano.

Hillman J. *Why archetypal psychology?*, in "Spring", 1970.

James W. (1945) *Le varie forme della coscienza religiosa*, Bocca Milano.

Jung C. G. Aion (Opere, 9) *Aion, Il Sé*, Bollati Boringhieri, tr. it. 1982.

James W. (1945) *Le varie forme della coscienza religiosa*, Bocca, Milano.

Jung C. G. (1982) *Aion: ricerca sul simbolismo del Sé*, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C. G. (1975) *La vita simbolica*, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung C. G. (1964) *L'uomo e i suoi simboli*, Bollati Boringhieri, Torino.

Jung, C. G. (1976) *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino.

Kerényi K. (1983) *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia*, Bollati Boringhieri, Torino.

Koffka K. (1935) *Principles of Gestalt Psychology*, tr. it. *Principi di Psicologia della Forma*, Bollati Boringhieri, 1970, Torino.

Kohler W. (1947) *Gestalt Psychology: an introduction to new concepts in modern psychology*. New York: Liveright.

Olimpiodoro da Kerényi, tr. it. 1992, *Dioniso: archetipo della vita indistruttibile*, Adelphi, Milano.

Otto W. (1966) *Philosophie der Mythologie*, S.W. II. Band 2; Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.

Paduano G. (1994) *La lunga storia di Edipo Re*, Einaudi, Torino.

Panksepp J., Biven L. (2014), *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*, Cortina, Milano.

Peñarrubia P. (1997) *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*, Alianza Editorial, Madrid.

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Julian Press, New York N.Y. tr. it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*; Ed. Astrolabio, 1971, Roma.

Perls F. (1942) *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*, London: George Allen & Unwin; N.Y.: Random House, 1969a tr. it. 1998 *L'io, la fame e l'aggressività*, Ed. Astrolabio, Roma.

Perls F. (1968) *Gestalt Therapy Verbatim*, Real People Press, Moab, Utah, tr. it. *La terapia gestaltica parola per parola*, Ed. Astrolabio, 1991, Roma.

Perls F. (1969) *In and out the Garbage Pail*, Real People Press, New York tr. it. Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica, Ed. Sovera, 1991, Roma.

Sassi M. M. (2009) *Gli inizi della filosofia: in Grecia*, Bollati Boringhieri Torino.

Vernant J. P. (2001) *L'universo, gli dei e gli uomini*, Einaudi, Torino.

Wertheimer M. (1925) *Productive Thinking*, Harper and Bros, New York.

Yates Fr. (1966) *The art of memory*, London, tr. it.: L'arte della memoria, 1972, Torino.

Zerbetto R. (1991) *La construccion y la destruccion de las estructuras - formas como ley de la vida*, Revista Internacional de Gestalt, Vol.III, Mexico.

Zerbetto R. (2002a) *Il logos ama nascondersi (Eradito)*, in (a cura di) Naranjo C. *Gestalt de Vanguardia*, Ed. La Llave, Victoria (SP).

Zerbetto R. (2002b) *Il mito del gioco e il gioco nel mito da Il gioco & l'azzardo*, a cura di R. Zerbetto e M. Croce, Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (2006) *I volti di Edipo*, in *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia* (a cura di) M. Spagnuolo Lobb, Ed. Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (2009) *La Terapia della Gestalt*, in: L. Cionini L. (a cura di) *Psicoterapie: modelli a confronto*, Carocci Ed.

Zerbetto R. (2010) *Psicoterapia e percorso iniziatico*, in *Il nostro mare affettivo: la psicoterapia come viaggio*, (a cura di) P. Moselli, Ed. Franco Angeli, Milano.

Zerbetto, R. (2010) *Labdacidi o delle vicissitudini tra potere e affetti nella dinastia di Edipo*, in *Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura* fondato da Aldo Carotenuto Vol. I.

Zerbetto R. (2011) *Il mondo è pieno di dei (Talete di Mileto)*, in M. Menditto (a cura di) *Psicoterapia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto*, Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (2011b) *Perls e Jung*, in *Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura*, fondato da Aldo Carotenuto n. 12, aprile 2011.

Zerbetto, R. (2014) *Il lavoro sul sogno nell'approccio della terapia della Gestalt*, in *Il sogno, crocevia di mondi*, (a cura di) Angela Peduto e Giorgio Antonelli, Alpes, Roma.

Zerbetto, R. (2017) *"Gestalt ... qualcosa di inerente alla natura"*, da *In and Out the Garbage Pail* di F. Perls in *Monografie in Gestalt*, vol. 2, maggio 2017.



CSTG: viaggi di studio in Grecia e GestaltArt.

