

la mente che cura

RIVISTA DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELL'UMBRIA

Autorizzazione del Tribunale di Perugia n. 6 del 16/07/2015

Anno V, n. 5, settembre 2019



Psicologia
umbria
FESTIVAL
Ψ

Riflessioni ed. 2018 - Programma ed. 2019

SPECIALE FESTIVAL

**Pubblicazione a carattere scientifico e informativo
dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria**

Anno V, n. 5, settembre 2019

Autorizzazione del Tribunale di Perugia
n. 6 del 16/07/2015

Consiglio dell'Ordine

David Lazzari - Presidente
Chiara Cottini - Vice Presidente
Marina Brinchi - Segretario
Paola Angelucci - Tesoriere
Elena Arestia - Consigliere
Simone Casucci - Consigliere
Franco Cocchi - Consigliere
Silvia Leonardelli - Consigliere
Michele Margheriti - Consigliere
Antonella Micheletti - Consigliere
Mariano Pizzo - Consigliere

Direttore responsabile

Roberta Deciantis

Coordinamento Editoriale

Rosella De Leonibus

Redazione

Michele Bianchi
Daniele Diotallevi
Mara Eleuteri
Maria Lo Bianco

Editing

Manuela Pellegrini

Segreteria

Raffaella Antonietti

Per l'invio di contributi e per le norme redazionali
rivolgersi alla Redazione via e-mail all'indirizzo
lamentechecura@ordinepsicologiumbria.it

Recapiti Ordine degli Psicologi dell'Umbria

Via Alessandro Manzoni 82
06135 Perugia
075 5058048
info@ordinepsicologiumbria.it

ORDINE
PSICOLOGI

Stampa
Tipolitografia Morphema


MORPHEMA
EDITRICE

La casa editrice garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne la rettifica o la cancellazione previa comunicazione alla medesima. Le informazioni custodite dalla casa editrice verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati nuove proposte (L. 675/96).

SOMMARIO

EDITORIALE <i>David Lazzari</i>	Pag. 2
01. IL CORPO COME METAFORA. Esperienza di danza-movimento terapia e di gruppoanalisi <i>Bruno Chipi, Elisabetta Forghieri</i>	3
02. UNA PALESTRA PER SENTIRE: EMOZIONI IN CORSA. Esperienze sull'ascolto di sé con gli altri, per un vivere più consapevole <i>Cristina Rossi, Elisa Lucrezi</i>	6
03. ASCOLTARE SÉ PER INCONTRARE L'ALTRO. Percorrere le inconsuete vie dell'ascolto attraverso l'arte e la danza <i>Anna Di Quirico, Maria Lo Bianco, Lisa Babbini</i>	8
04. EYE CONTACT EXPERIMENT" PER LO PSICOLOGIA UMBRIA FESTIVAL. Guardare negli occhi e lasciarsi guardare <i>Susanna Spaccatini</i>	12
05. L'ARTE DI CREARSI. Processi di autorappresentazione in scena <i>Valeria Di Loreto</i>	13
06. ANSIA E DISTURBI CARDIOVASCOLARI. La prospettiva dello psicologo <i>Rosella Papetti</i>	15
07. FAME O AGGRESSIVITÀ: COSA ALIMENTIAMO? Come, cosa e perché mangiamo in un dato momento <i>Marina Di Marco</i>	19
08. TUTTI INSIEME SPORTIVA-MENTE. L'importanza del benessere psicologico nello sport <i>Chandra Masetti</i>	22
09. SERVE UN'EDUCAZIONE SENTIMENTALE PER ADULTI? <i>Rosella De Leonibus</i>	24
10. IL SUPPORTO PSICOLOGICO PER LE COPPIE INFERTILI. Il bambino immaginato: il desiderio di diventare madre e padre <i>Katia Carlini</i>	27
11. ASCOLTARE-ASCOLTARSI ATTRAVERSO LE IMMAGINI. Il collage come tecnica espressiva <i>Lucia Scortecchi, Giulia Vinti</i>	30
12. DALL'ALIENAZIONE AL DISVELAMENTO DEL SÉ. Processo pittorico-esperienziale <i>Lavinia Lazzari</i>	33
13. TI RACCONTO I MIEI SOGNI. Laboratorio esperienziale di gruppo <i>Diego Bravetti, Francesca Vitale</i>	37
14. SOGNI, MESSAGGERI DELLA NOTTE. Workshop esperienziale in Psicoterapia della Gestalt Espressiva <i>Rosella De Leonibus</i>	40
15. SCOLASTICAMENTE. Lo Psicologia Umbria Festival incontra la scuola <i>Elena Arestia, Marina Biasi, Silvana Maria Luisa Boschieri, Francesca Cortesi, Caterina Cutuli, Luciana Di Nunzio, Silvia Salvarelli</i>	44
16. PROGETTO DI PREVENZIONE "RESILIENTI SI DIVENTA: LA FORZA D'ANIMO". Training per studenti adolescenti <i>Silvana Maria Luisa Boschieri</i>	49
17. SCREENING COGNITIVO E CONSULENZA: LA COMPLESSITÀ DEL BENESSERE. Buone prassi per prendersi cura della propria mente e di se stessi <i>Cecilia Stella</i>	53
18. DALLA PSICOLOGIA DI COMUNITÀ AL COMMUNITY HUB. Un laboratorio teorico-esperienziale <i>Carola Sorrentino</i>	56
PROGRAMMA DELLO PSICOLOGIA UMBRIA FESTIVAL 2019 "Psicologia & diritti universali"	59

EDITORIALE

David Lazzari

presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria

Nel dicembre 2018 c'è stato un incontro molto significativo che aveva due scopi: ringraziare le Colleghe e i Colleghi che avevano pensato e realizzato iniziative per il nostro Psicologia Umbria Festival e raccogliere le loro riflessioni sulle esperienze fatte. Utili per capire e per definire meglio le proposte e gli eventi futuri.

Si tratta di passaggi di confronto e condivisione che incarnano lo spirito di un Ordine che si concepisce non come organismo burocratico ma come espressione di una “Comunità di persone e di professionisti”. Laddove la parola “persone” non è elemento retorico ma la sottolineatura e la consapevolezza che nella professione psicologica i due aspetti sono difficilmente separabili: l'agire professionale e la sua qualità – che sono gli aspetti che un Ordine deve garantire ai cittadini quali potenziali utenti – sono fortemente legati alla maturazione e alla consapevolezza personale.

Perciò promuovere lo spirito di sano confronto, condivisione e collaborazione non è un “di più”, un semplice contorno di una missione che ha al centro lo sviluppo delle competenze, l'accertamento dei requisiti e la tutela, ma ne è parte significativa e qualificante. Ne è un esempio il programma “Fondo Comune delle Idee”, dove i Colleghi “depositano” le loro proposte di progetti professionali che possono poi essere condivisi, promossi e finanziati, diventando patrimonio diffuso della Comunità professionale.

Gli articoli che leggete – e i cui autori ringrazio, insieme ai curatori della rivista e alla sua preziosa coordinatrice, la infaticabile collega Rosella De Leonibus – rappresentano una espressione della

riflessione innescata da quell'incontro del dicembre 2018 e dall'invito rivolto ai protagonisti del Festival 2018 di offrirci una testimonianza delle esperienze fatte.

La storia dello Psicologia Umbria Festival è del resto emblematica: pensato per creare un contenitore di eventi per i cittadini sui temi della Psicologia, diffuso nei centri della nostra Umbria, è partito nel 2015 con una decina di appuntamenti per poi crescere anno dopo anno e arrivare a quasi cinquanta nell'edizione del 2019.

Ma non è solo una questione di numeri: dopo la prima edizione sono arrivate le proposte dei Colleghi, la voglia di partecipare in modo attivo, da protagonisti. E così il Festival ha cambiato progressivamente la sua miscela, sono cresciute e diventate preponderanti le iniziative proposte dagli Iscritti. È diventato a tutti gli effetti l'espressione di una Comunità professionale viva e vivace e di questo sono profondamente onorato e orgoglioso, grato ai Colleghi che si sono impegnati.

Tra gli appuntamenti del Festival, diffusi nelle città umbre e nelle scuole, e gli Studi Aperti – che offrono incontri e consulenze gratuite e sono tantissimi – abbiamo creato un format di dialogo, conoscenza e confronto con la società umbra, che ritengo – da tanti riscontri – apprezzato dai nostri concittadini.

Poiché questo numero della rivista uscirà in concomitanza con il Festival 2019, vi auguro buona lettura e buona frequentazione degli appuntamenti di Psicologia Umbria Festival 2019 “Psicologia e Diritti Universali”, di cui troverete il programma in coda a questo numero.

01.

IL CORPO COME METAFORA

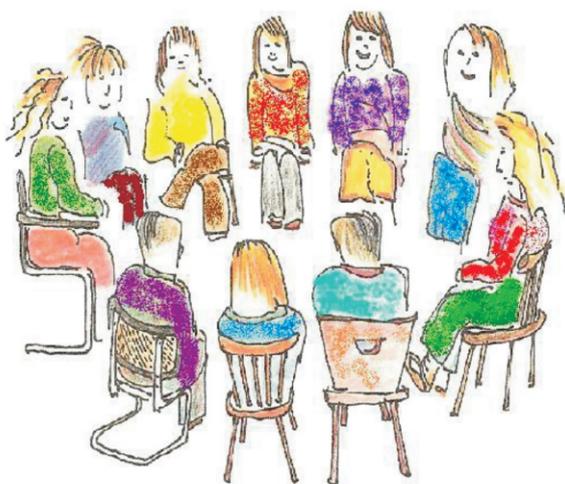
Esperienza di danza-movimento terapia e di gruppoanalisi

Bruno Chipi

psichiatra, psicoterapeuta gruppoanalista, direttore della Scuola di Specializzazione COIRAG di Roma, presidente de "Il Cerchio"

Elisabetta Forghieri

psicologa-psicoterapeuta gruppoanalista, danza-movimento terapeuta, socia de "Il Cerchio"



Sappiamo che la presenza di ogni individuo è corporea e che il corpo è la modalità dell'apparire e, come ci ricorda Galimberti (2005), la realizzazione dell'esistenza. Nessuno esiste al di fuori del suo corpo e attraverso di esso l'individuo entra in contatto con il mondo, presentificandosi ad esso. Ma certo non possiamo parlare di corpo avulso dalla mente che lo guida e dalle emozioni che lo attraversano e lo hanno attraversato, grazie alle continue sollecitazioni esterne e interazioni con il mondo. Il corpo è molto più di ciò che vediamo: esso non è solo un sistema di segmenti e componenti fisiche organizzate tra loro, non è soltanto una macchina composta di parti, ma è l'espansione fisica della nostra personalità, della nostra struttura psichica.

Il corpo è quindi espressione di chi siamo, con tutte le potenzialità e i limiti, portatore di quella che viene definita memoria implicita, in cui si sono sedimentate nel tempo tutte le esperienze sensoriali ed emotive, le quali hanno sempre una base corporea. Possiamo immaginare il corpo come un archivio in cui sono contenute e impresse tutte le esperienze di vita, fundamentalmente relazionali, che tanta parte hanno nella costruzione del Sé.

C'è stata un'età della nostra vita in cui ognuno di noi era solo corpo; tutto ciò che si sperimentava veniva espresso solo attraverso di esso. Lo stesso Freud, padre della cura attraverso le parole, sosteneva che l'io, al suo sorgere, è prima di tutto un'entità corporea. Da quel mondo silenzioso le parole arriveranno solo in un secondo momento.

Il corpo offre il substrato concreto su cui la mente si appoggia e si sviluppa; infatti essa «emerge dalle attività del cervello, le cui strutture e funzioni sono direttamente influenzate dalle esperienze interpersonali» (Siegel, 2001, cit. in Lo Verso, Di Blasi, 2011). Ormai è acquisito che le tante interazioni e connessioni umane, a cui si è esposti fin dalla nascita, plasmano lo sviluppo delle connessioni nervose che danno origine alla mente.

Il corpo in movimento

Da tutto ciò si evince che, se il corpo si muove senza un modello da seguire, senza esercizi da realizzare ed è lasciato libero di esprimersi, esso può avvicinarsi il più possibile alla propria memoria, alla ricchezza di quelle lontane esperienze

incarnate, ai ricordi che non si pensava di avere, a sensazioni lontane nel tempo. Il movimento che si crea può acquistare un significato, un senso profondo per chi lo fa, perché attinge all'energia primaria del Sé e si organizza e struttura in forme visibili che fungono da veicolo comunicativo verso il mondo esterno. Le forme che il corpo assume sono messaggi, metafore del nostro mondo interiore. Così le sensazioni, le emozioni impresse nel corpo potranno essere riconosciute, nominate, esplorate, finché sarà possibile integrarle con ciò che già si conosce di se stessi. Le connessioni che ne scaturiscono possono aprire utili spazi alla comprensione di sé. Quindi si tratta di muoversi, di superare la barriera dell'abitudine a trattare il corpo come una macchina da usare, e aprirsi, gradualmente, verso il meno noto, il gesto nuovo, non educato dalle buone maniere, non allineato sulle identificazioni precedenti, ma libero, autentico, creativo.

Tutto questo è il cuore della danza-movimento terapia, in cui il corpo è il soggetto del lavoro stesso, mezzo espressivo e visibile realtà.

Modalità ideale per sperimentare la danza-movimento terapia è il gruppo.

Come sappiamo l'individuo non può più essere spiegato esclusivamente in una prospettiva intrapsichica o biologico-genetica, ma va considerato come elemento, parte di un insieme più ampio, di un contesto che lo definisce in maniera significativa. Ciascun individuo è fortemente determinato dal mondo in cui vive, dalla comunità, dal gruppo di cui egli costituisce una parte. Foulkes, padre della gruppoanalisi, affermava che l'essere umano è parte di una rete sociale e solo in modo artificioso può essere considerato isolatamente rispetto al suo contesto (Foulkes, 1976). Infatti l'essere umano è connesso agli altri attraverso reti gruppali che lo formano e che lui stesso contribuisce a formare. Prevalentemente inconsce, tali reti sono il frutto del patrimonio biologico e culturale della specie umana (Lo Verso, Di Blasi, 2011).

La disposizione spaziale più idonea per sperimentare il gruppo in un contesto di formazione (ma anche terapeutico) è la dimensione del cerchio, dove si incrociano gli sguardi, dove il reciproco "toccarsi psichico" (Lo Verso, Papa, 1995), il succedersi delle interazioni tra partecipanti, i vissuti legati a questi scambi rappresentano lo spazio delle aspettative, del desiderio, delle emozioni che rendono l'esperienza del gruppo un evento affettivo diverso da ogni altra esperienza umana. Alcuni degli aspetti implicati sono stati studiati dalla psicologia sociale, come il ruolo del conduttore, la comunicazione intercorrente, la coesione di gruppo, tutti elementi appartenenti alla sfera del visibile. Altri, come la risonanza, la complessa dimensione transferale, il rispecchiamento, le comunicazioni inconsce, gli assunti di base, le dinamiche gruppali, implicano la specifica attenzione del clinico e appartengono a quegli aspetti non visibili, ma che hanno tanta parte nel comportamento delle persone e nell'andamento della situazione gruppale.

Il corpo e il gruppo

Foulkes, in una frase rimasta famosa, afferma che la psicoterapia gruppoanalitica è «una forma di psicoterapia praticata dal gruppo, nei confronti del gruppo, ivi incluso il suo conduttore» (Foulkes, 1976). Essa sintetizza i processi imprescindibili di un gruppo, come lo si concepisce in questo dispositivo. Ogni gruppo crea una storia, una sua propria cultura, che è qualcosa in più rispetto alla somma delle storie ed esperienze individuali e che l'autore aveva definito "matrice dinamica" di gruppo. Il gruppo non è la somma dei membri che ne fanno parte, ma è «un organismo vivente [...] ha umori, reazioni, uno spirito, un'atmosfera, un clima» (Foulkes, 1991). Gli accadimenti psichici non avvengono più soltanto nello spazio psichico degli individui, ma all'interno di uno spazio relazionale che, con il procedere della terapia, diventa un campo mentale sovradeterminato rispetto ai singoli pazienti (Lo Verso, Di Blasi, 2011).

L'esperienza

Questi brevissimi accenni teorici hanno rappresentato parte dei pensieri che ci hanno spinto a proporre il laboratorio esperienziale a carattere formativo dal titolo "Il corpo come metafora: esperienza di danza-movimento terapia e gruppoanalisi" all'interno dello Psicologia Umbria Festival promosso dall'Ordine degli Psicologi dell'Umbria.

Allo stesso modo in cui si succedono le tappe evolutive dello sviluppo umano, che procedono dal silenzio del corpo alla parola, così il nostro lavoro si è articolato in due momenti: si è proposta un'esperienza di movimento, in cui si sono dati alcuni stimoli, per poi lasciare i partecipanti gradualmente più liberi perché potessero sperimentare il proprio modo di dare forma a ciò che ancora non l'aveva. In un secondo momento si è data parola a ciò che ognuno, in libertà, aveva voglia di esprimere o condividere.

Come gesto di transizione, al termine del movimento, ognuno ha preso una seggiola che ha disposto in cerchio. Questa azione ha consentito il passaggio dal silenzio alla parola.

Alcuni partecipanti sono rimasti sorpresi dalla forza simbolica del corpo e del suo movimento e dalla rapidità con cui esso esprime emozioni e stati d'animo. La possibilità di passare dal movimento al gruppo di parola, condotto secondo le indicazioni gruppoanalitiche, ha permesso di dare parole al movimento, alla sorpresa di poter esprimere in un solo gesto tanta ricchezza di emozioni e vissuti.

Ciò ci ha dato ulteriore conferma della validità di utilizzare le due modalità di intervento in una stessa sessione, non solo dal punto di vista terapeutico, ma anche formativo.

Bibliografia

Foulkes S.H. (1976), *La psicoterapia gruppoanalitica. Metodo e principi*, Astrolabio, Roma.

Foulkes S.H. (1991), *Introduzione alla psicoterapia gruppoanalitica*, Edizioni Universitarie Romane, Roma.

Galimberti U. (2005), *Il corpo*, Feltrinelli, Milano.

Lo Verso G., Di Blasi M. (2011), *Gruppoanalisi*

Soggettuale, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Lo Verso G., Papa M. (1995), Il gruppo come oggetto di conoscenza e la conoscenza del gruppo, in F. Di Maria, G. Lo Verso (a cura di), *La psicodinamica dei gruppi, teorie e tecniche*, Cortina, Milano.

Siegel D.J. (2001), *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

02.

UNA PALESTRA PER SENTIRE: EMOZIONI IN CORSA

Esperienze sull'ascolto di sé con gli altri, per un vivere più consapevole

Cristina Rossi
psicologa

Elisa Lucrezi
psicologa



«Noi non siamo come l'albero che vive e non si sente, a cui la terra, il sole, l'aria, la pioggia, il vento, non sembra che siano cose ch'esso non sia: cose amiche o nocive. A noi uomini, invece, nascendo, è toccato un tristo privilegio: quello di sentirci vivere, con la bella illusione che ne risulta: di prendere cioè come una realtà fuori di noi questo nostro interno sentimento della vita, mutabile e vario, secondo i tempi, i casi e la fortuna.»

Luigi Pirandello

Non siamo abituati ad ascoltarci, a fermarci un attimo e condividere con gli altri. È stato piacevole... Grazie per questa serata».

È stato questo commento, tra quelli ricevuti a conclusione del nostro incontro all'interno dello Psicologia Umbria Festival 2018, che esprime l'obiettivo che c'eravamo auspicate di raggiungere: riflettere sull'importanza di ascoltarci e allenarsi a farlo nel quotidiano. Gratificazione, senso di appartenenza a un gruppo professionale attivo e vicinanza personale alla comunità sono state alcune delle nostre riflessioni a fine incontro. Abbiamo percepito piacevolezza nell'uscire dal

nostro abituale setting, lo studio privato, per sperimentare la conoscenza di persone attente ad ascoltarsi e ascoltare gli altri, con curiosità, senza giudizi e con totale accoglienza nella condivisione, senza che questo abbia inficiato quegli aspetti di scientificità che caratterizzano la nostra professione.

Siamo Elisa Lucrezi e Cristina Rossi, due colleghe accomunate da un percorso formativo affine: la psicoterapia cognitivo costruttivista. Secondo tale modello teorico l'unicità della persona si manifesta nella maniera in cui ciascuno è autore e portatore di un senso soggettivo di sentire, di comportarsi, di pensare alla realtà secondo i propri significati. Il Sé viene contemplato non da una prospettiva illusoriamente "oggettiva e vera", ma dal punto di vista di chi fa l'esperienza (Guidano, 2007). È stato questo aspetto a ispirare il nostro incontro: far avvicinare le persone alla prospettiva di "multiverso" (il concetto di molteplicità della realtà e dei punti di vista) attraverso piccoli esperimenti-esperienze di osservazione e ascolto di se stessi, degli altri e di se stessi con gli altri.

Il nostro incontro laboratoriale "Una palestra per sentire: emozioni in corsa" si è tenuto l'11 ottobre, dalle ore 20.30, ad Assisi, accanto alla Basilica di Santa Maria degli Angeli e, insieme all'evento "Sogni, messaggeri della notte" della dott.ssa Rosella De Leonibus, ha portato a conclusione

un'intensa giornata della quarta edizione dello Psicologia Umbria Festival.

L'esperienza

Nel corso delle due ore del nostro incontro, ventotto persone si sono sperimentate in un intreccio di riflessioni, condivisioni, conoscenze teoriche ed esperienze dirette, attraverso il coinvolgimento degli organi di senso. Tutte le attività sono state svolte in maniera guidata e graduale all'interno di un ambiente sicuro e garante della riservatezza dei contenuti personali emergenti.

Il momento introduttivo "rompighiaccio" ha visto i partecipanti esprimere aspetti caratterizzanti il Sé (una cosa che piace e non) con una sorprendente condivisione di punti in comune pur nella specificità e unicità di ognuno. L'incontro ha poi visto la costruzione di un momento di brainstorming e di condivisione sul concetto di "emozione" dove, nell'interesse più partecipe di alcuni e nella difficoltà di esprimersi in gruppo di altri, sono emersi punti di vista affini ma anche difficoltà nella definizione e ascolto di sé. Ogni definizione, nel raccontare qualcosa di quella persona, è stata portatrice di un ricco contributo. Ne riportiamo di seguito alcune: «non si può vivere senza emozionarsi», «è qualcosa che parte da dentro», «è la parte che ti identifica e ti accompagna quotidianamente», «mi fanno ricordare», «è ciò che mi permette di essere e di dare», «sono la parte più vera di me».

Ci si è poi calati nella parte più interattiva dell'incontro con il susseguirsi di alcune esperienze dirette che hanno visto il coinvolgimento consapevole e prevalente di uno degli organi di senso (vista, udito, tatto, gusto), alla scoperta e ascolto del proprio particolare sentire di fronte a uno stimolo uguale per tutti. Grazie all'esperienza e al vissuto corporeo è stato possibile costruire uno spazio di condivisione di sensazioni, emozioni, pensieri e ricordi. A fine incontro ci siamo salutati con un'esperienza condivisa di rilassamento corporeo e, successivamente, con un momento di convivialità.

Le nostre riflessioni seguite all'incontro, hanno visto nella numerosità del gruppo la principale criticità, sia per i tempi di attesa nelle pratiche esperienziali, sia nelle possibili difficoltà di alcuni a esporsi all'interno di un ampio gruppo.

Sulla scia delle richieste dei partecipanti e di persone che non hanno potuto partecipare all'incontro verrà riproposto il laboratorio, con possibili variazioni e sviluppi, per maestre e insegnanti che hanno avanzato richieste specifiche.

Per dare un seguito all'esperienza presentata nell'ambito del Festival, a partire da febbraio 2019 verranno riproposti laboratori esperienziali, aperti a tutti, che approfondiranno i temi introdotti durante tale incontro (emozioni di base e significato personale, rilassamento, lavoro sui 5 sensi, esperienze di consapevolezza corporea). Per tali incontri sarà stabilito un limite massimo di 12 partecipanti.

Bibliografia

Guidano V.F. (2007), *Psicoterapia cognitiva post-razionalista. Una ricognizione dalla teoria alla clinica*, note e commenti al testo di Álvaro T. Quiñones Bergeret, FrancoAngeli, Milano.

03.

ASCOLTARE SÉ PER INCONTRARE L'ALTRO

Percorrere le inconsuete vie dell'ascolto attraverso l'arte e la danza

Anna Di Quirico

pedagogista, danza-movimento terapeuta (ATI)

Maria Lo Bianco

psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva (IDO)

Lisa Babbini

laureanda in Psicologia



Premessa

Sabato mattina, Studio La Ghianda, Perugia: giovani uomini e donne entrano scalzi nella sala che accoglie il workshop e, dopo una breve presentazione, iniziano a muoversi su indicazioni che non precludono o saturano, ma aprono a possibilità. Il tema: l'Ascolto! Partire da se stessi, dal proprio corpo, sentire il movimento del corpo

nello spazio. Chiudere e aprire, respirare, sentire l'aria che si sposta, avanti, indietro. Spazi che si aprono, che si occupano, spazi da visitare. Essere leggero, forte, possibilità di sostenere un appoggio. Dare fiducia all'altro che sostiene. Sostenere il peso ma anche darlo. Poi ci si scioglie e ciascuno porta nello spazio la memoria. Si sta con la sensazione di ascolto profondo, ci si ritrova sui propri piedi ed ecco le prime parole poetiche che emergono dal gruppo: sostegno, conforto, sicurezza, empatia, fiducia, bellezza, paura, senza pensieri, cura, incontro, armonia, diversità, equilibrio, curiosità.

Sono passati alcuni mesi da quando si è conclusa l'esperienza di "Arte e danza: inconsuete vie dell'ascolto", workshop inserito nel programma dello Psicologia Umbria Festival, quarta edizione, ma le immagini, ancora oggi, continuano ad affiorare prendendo forma e colore. Per lo spirito psicodinamico che ci contraddistingue, e ricordando Jung che nel 1979 scrisse che «l'immagine è psiche» e che «ogni accadimento psichico è un'immagine e un'immaginare», abbiamo cercato di cogliere dalle immagini emerse e ancora vive un senso, per poi restituirlo attraverso la narrazione a tre voci. Anna, la voce che conduce, Maria, la voce che testimonia e restituisce, Lisa, la voce che danza.

Lo sfondo teorico-analitico da cui prende vita il workshop è un'integrazione dei lavori di Art

Therapy Italiana, Istituto Di Ortofonologia, Anna Di Quirico (2012), Wilfred R. Bion (2013), Mimma Della Cagnoletta (2010), Rudolf Laban (1999), Claudio Neri (2017) e Thomas H. Ogden (1997).

Il movimento

Le esperienze si susseguono e dopo le parole poetiche dei partecipanti si passa a transizioni sempre nuove verso un linguaggio “altro” di espressione e di ascolto. E si sente una nuova energia nel movimento, quella propria dei gruppi che si formano grazie a un procedere creativo e immaginativo, piuttosto che a un assetto indirizzato cognitivamente: quel procedere nel muoversi che ha a che fare con una modalità esplorativa e che dà vita a una nuova esperienza di sé mentre ci si muove e si danza, lasciando che la materia prenda forma.

Un'immagine che emerge in modo ricorrente dai partecipanti ai laboratori di Danza Terapia è che il movimento libero, quando non sia indirizzato né finalizzato, vissuto in un luogo protetto e libero da un giudizio di valore, apre, nel corpo in movimento, silenziosi “sentieri” sensoriali e percettivi. L'immagine del “sentiero”, ricorrente nelle testimonianze dei partecipanti, allude e richiama a un procedere lungo una traccia appena visibile sul terreno, in questo caso il corpo: una via spesso incerta, aperta dal calpestio di passi, spesso impervia. Ma proprio al procedere per sentieri appartiene la possibilità di schiudersi su paesaggi inaspettati, luoghi nuovi che si aprono, dopo fatica e ristrettezza, e anche la possibilità di soffermarsi, appunto, lungo il sentiero, rimanendo in ascolto. Soffermarsi, darsi tempo, vivere il sentimento della Presenza qui e ora: ascoltare sé come modo per incontrare l'altro.

Le parole di Lisa raccontano: «Lasciare tracce di sé, in ascolto del proprio essere e di quello dell'altro. Percorrere le orme del gruppo, a volte portando, a volte lasciandosi portare. Le tracce prendono forma nell'incontro. E le nostre emozioni creano un ponte tra interno ed esterno, tra me e non me. All'inizio c'è stata la difficoltà a lasciarsi andare,

consapevole che il mio corpo inevitabilmente avrebbe parlato per me, accennando anche le mie parti nascoste, svelando ben oltre le mie parole. Sono pronta a lasciarmi conoscere?». Lisa racconta il divenire del movimento, mentre l'attitudine verso lo Spazio, con qualità di movimento ora più dirette ora più flessibili, sembra creare un primo grande contenitore alle transizioni del gruppo.

Transizioni

Quando i confini sono tracciati e vissuti e il gruppo ha tessuto una prima “pelle gruppale”, è possibile, allora, giocare anche con il Peso; mettendo ideali radici nel terreno che accoglie e giocando con la gravità è possibile esplorare anche la leggerezza: sentire sé anche grazie al Peso dell'Altro. Lisa racconta: «Il gruppo si sperimenta timidamente, rispettosamente, prudentemente. Ci tocchiamo, ci scambiamo forme e posizioni nello spazio, in una danza di scoperta e di integrazione, fino a diventare spalla che sorregge e che si fa sorreggere. Lascio portare all'altro un po' del mio peso, e sperimento il conforto di affidarmi. Accolgo su di me il peso dell'altro, e scopro che ho la stabilità per sorreggere. Solo così possiamo stare in equilibrio: ci incontriamo nell'ascolto di pesi e leggerezze».



Poi un telo verde “appare” nel centro della sala, può accogliere duttilità e resistenza e ogni partecipante può investire, giocando a creare e ricreare nuove forme e nuovi confini di sé nel gruppo. Entrare, uscire, tirare, lasciare, sentire la pelle, giocare con la tensione della stoffa, si può fare perché si ha un appoggio, perché ci sono gli altri che tengono. Nel laboratorio, talvolta, può essere immesso un oggetto che, grazie alla concretezza ma anche finitezza della sua forma, aiuti e sostenga il gruppo verso nuove transizioni.

Con queste parole Lisa racconta l'esperienza del lasciar muovere: «E ancora è il corpo che parla, quello mio e dell'altro, al quale mi affido quando ci troviamo in cerchio, avvolti dal telo verde che ci unisce tutti come in un grande abbraccio. Mi lascio trasportare dal flusso dei movimenti del gruppo, ma a volte decido di contrastare quell'onda, muovendomi nella direzione opposta. Non perdo mai la stabilità perché il gruppo mi sostiene con le sue forze contrarie. Di nuovo sperimento l'equilibrio nella mediazione degli opposti. La stoffa è morbida e cedevole e riesco a isolarmi quasi come fossi in un bozzolo. A volte mi chiudo in me stessa, a volte mi apro al movimento degli altri. E alla fine ci fermiamo tutti, in attesa della mano di Anna che dal centro del cerchio tocca le parti del nostro corpo che sporgono attraverso il telo. Smussa gli angoli. Mette in comunicazione il dentro con il fuori. Ci riporta alla consapevolezza della realtà esterna».



Quando le esperienze creative vissute nel gruppo sono profondamente tracciate nella sensorialità, i confini gruppali sembrano rinforzarsi e dare vita a una nuova coscienza di sé nel gruppo. È un preludio all'apertura ed emersione di ricordi personali, antichi, tracciati nel corpo, come memorie preverbalì che ora prendono vita e parola: il dettaglio concreto di un muscolo in tensione, la qualità del respiro, un balzo, una flessione o torsione del corpo, ogni particolare può aiutare a transitare nella coscienza nuovi significati di sé.

Ora il gruppo può aiutare ad ascoltare, contenere e integrare nuovi vissuti, sempre più articolati, se verrà sostenuto a vivere l'esperienza del passaggio dalla contiguità delle esperienze preverbalì a una nuova modalità di vivere l'esperienza, che dalla comunione porti alla comunicazione. E allora palmo della mano, cerchio, coppia, ascolto, molto ascolto, energia anche quando le mani si separano e c'è aria tra di loro, c'è ascolto lo stesso, non ci si perde! La musica trasporta in un flusso, le mani si allontanano ma poi si ritrovano. Non ci si perderà! La vicinanza è un dato di partenza e la distanza è una grande conquista. Grande emozione, tanta energia. Grazie! Le parole dedicate, regalate: voglia di giocare, forza che guida, divertimento, sensibilità, creatività, accoglienza. Dal racconto di Lisa: «In ultimo, una musica che invita a danzare ci accompagna negli ultimi incontri, quelli che passano attraverso le mani, che ci guidano nella stanza con il contatto dei loro palmi. Ora mi lascio condurre dalla mano dell'altro, ora conduco. Ora sono più cedevole, ora sono più intraprendente. E cosa succede se perdo il contatto? Riusciremo a ritrovarci nella stanza anche se ci separiamo fisicamente? Scopro che l'energia che ci lega non si perde. Continuiamo a ritrovarci nel mondo anche da distanti, se rimaniamo in ascolto l'uno dell'altro. Mi diverto, gioco, mi lascio andare, so che comunque l'altro mi ritroverà, so che non lo perderò». La danza, grazie all'integrazione del sentimento del Tempo, aiuterà il gruppo ad “apprendere” come poter fare esperienza della distanza/lontananza come luogo dove poter vivere e pensare l'altro, pur in sua assenza.

Traccia

Torniamo sulla traccia e raccontiamo ancora l'esperienza dando forma all'invisibile con nuovi materiali da ritagliare e attaccare e una sagoma da costruire, a cui dare "Anima".



Un tempo per comprendere, un tempo per riflettere, un tempo per scegliere, un tempo per creare, un tempo per dare forma, per dare nuova Vita! Una nuova vita che avrà bisogno questa volta di una sospensione temporanea dal prendere forma. Si vuota il campo e si passa a una nuova transizione che porta a nuove parole, le ultime, le conclusive di questa magica esperienza di ascolto: «comprensione, unità, cura, armonia, fiducia di rimanere nel proprio progetto, tenacia, ricerca della verticalità». E anche l'ultimo racconto di Lisa: «Il mio compagno nell'ultima esperienza fatta mi regala una frase, ritagliata dalla sua sagoma: "Cascata di possibilità". Una cascata di possibilità è quello che porto nel cuore di questo incontro. Possibilità di scoprirsi e di scoprire, di abitare l'altro e di lasciarsi

abitare, di restare uniti nella separazione. La cura. La fiducia. Le infinite possibilità che dà il restare in ascolto!»

Il laboratorio è concluso: ognuno di noi porta con sé una nuova e unica esperienza di ascolto, che segna una traccia, in parte esplorata oggi, ma la parte forse più feconda e inscritta nella storia individuale di ognuno avrà un respiro più lungo nel tempo, quando nuove esperienze vitali aiuteranno a esplorare, ascoltare e integrare un nuovo tratto del sentiero, oggi appena tracciato.

Ma nuove transizioni ci attendono!

Bibliografia

- Art Therapy Italiana, Istituto Di Ortofonia, Di Quirico A. (a cura di) (2012), *Lasciar parlare il corpo. Linguaggi e percorsi clinici della Danza Movimento Terapia*, Edizioni Magi, Roma.
- Bion W. R. (2013), *Esperienze nei gruppi*, Armando Editore, Roma.
- Della Cagnoletta M. (2010), *Arte terapia. La prospettiva psicodinamica*, Carocci Faber, Roma.
- Jung C.G. (1979), Prefazione a T.D. Suzuki, *La grande liberazione. Introduzione al buddhismo zen*, in *Opere*, vol. 11, Boringhieri, Torino.
- Laban R. (1999), *L'arte del movimento*, Ephemeria, Macerata.
- Neri C. (2017), *Gruppo*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Ogden T.H. (1997), *Reverie e Interpretazione*, Astrolabio, Roma.

04.

“EYE CONTACT EXPERIMENT” PER LO PSICOLOGIA UMBRIA FESTIVAL Guardare negli occhi e lasciarsi guardare

Susanna Spaccatini
psicologa



Il 10 ottobre 2018 per lo Psicologia Umbria Festival ho proposto questo esperimento sociale ai miei concittadini ternani.

L'evento trae origine e ispirazione dalla performance dell'artista Marina Abramovic al MoMA di New York nel 2010. Successivamente fu proposto in Australia grazie a Peter Sharp che, a fine 2015, con “The Liberators International”, ha diffuso in tutto il mondo il primo “World's Biggest Eye Contact Experiment”, arrivato negli anni successivi anche in Italia.

Seguendo questa scia, e prendendo spunto dagli esperienziali che noi psicologi in continua formazione spesso viviamo, ho chiesto ai miei concittadini di raggiungermi in una piazza centrale e sedersi davanti a me o davanti a qualsiasi altra persona sconosciuta disponibile a mettersi in gioco.

La chiamata è stata unicamente on line, tramite social network, e la risposta è stata ottima.

Le persone sono arrivate anche da paesi vicini solamente per guardare e lasciarsi guardare negli occhi, in silenzio, per cinque minuti.

È seguita una condivisione privata e una pubblica

con la persona con la quale si è fatta l'esperienza. Ho visto persone con gli occhi lucidi, che si abbracciavano, persone imbarazzate, a disagio, nervose, calme, in pace, che non volevano più andare via. Un turbinio di emozioni, un'intima connessione umana. Perché? Per rispolverare la fratellanza sopita in noi, schiacciata dai cellulari, dalla frenesia di tutti i giorni, dalla paura del diverso e dalla perdita di abitudini come il guardarsi, come il tendere la mano a una persona sconosciuta.

Vorrei che non servissero eventi come questo, eppure sembra ci sia bisogno di un motivo per mostrarsi umani davanti a tutto ciò che di brutto la cronaca ci propina ogni giorno, per abbassare le barriere.

Per questo motivo ho deciso di accettare l'invito, rivoltomi da altri concittadini, a riproporre l'evento con una doppia data, una ad Amelia e una di nuovo a Terni, il 16 e il 17 febbraio.

Sembra dunque che, da un gioco, si possano davvero creare nuovi contatti umani, nuovi scenari e possibilità.

Il gioco ci libera da tante paure ed è per questo che portare il gioco anche nei nostri studi dovrebbe essere visto come una grande risorsa.

La giocabilità della relazione terapeutica coincide con la possibilità di sperimentare visioni diverse rispetto al proprio copione di vita, mettendo in atto e verificando possibilità esistenziali nuove.

Sitografia

Eye contact experiment:

<https://www.eyeccontactexperiment.org/>

La relazione giocabile:

<https://www.psicoterapiadellagestalt.it>

05.

L'ARTE DI CREARSI

Processi di autorappresentazione in scena

Valeria Di Loreto

psicologa clinica e psicodiagnosta clinica e forense



Il tema dell'evento è l'autorappresentazione, intesa come esito del processo di integrazione tra diverse subidentità, ciascuna delle quali si realizza attraverso una messa in scena corporeo-espressiva.

I differenti livelli di integrazione conseguita (o la non-integrazione, nel caso del falso sé), danno conto di come l'individuo possa o meno far coesistere vari ruoli sociali nell'ambito di un "Io" autentico e flessibile.

In quest'ottica vengono letti alcuni disagi personali, familiari, sociali, attraverso l'esposizione di casi di consulenza e performance artistiche.

Il programma è articolato in tempi e luoghi distinti, che lo spettatore è invitato a visitare come in un percorso. Ogni situazione rappresenta un processo, una possibilità tra tante, uno stimolo a riguardare e ri-pensare anche quello che appare scontato, e ad ascoltare ciò che viene dopo.

***Le relazioni pericolose. Individui, coppie e famiglie nel loro percorso di riconoscimento* – Valeria Di Loreto**

Quattro casi di consulenza tecnica disposti dal

Tribunale nell'ambito del contenzioso civile e della volontaria giurisdizione, al fine di tutelare i minori coinvolti nella separazione dei genitori:

- "Copioni familiari" - lettura in chiave sistemico-relazionale;
- "Il rimosso e la coazione a ripetere" - lettura psicoanalitica;
- "Personalità ai confini" - lettura psicodinamica;
- "Linguaggi differenti" - lettura interculturale.



***Ceneri alle ceneri (H. Pinter)* – Reading di Luisa Borini e Cesare D'Arco**

Un uomo e una donna: Devlin e Rebecca. Che rapporto ci sia veramente tra di loro non è dato saperlo. Forse sono marito e moglie, forse amanti, forse vittima e carnefice, forse tutte queste cose insieme. Un dialogo serrato, un interrogatorio atipico vissuto quasi come un gioco erotico che scava nel passato di una coppia approdando a una delle più grandi tragedie dell'umanità. Tra incolmabili silenzi, repentini cambi di argomento, dolorose reminiscenze e verità sotterrate, "Ceneri alle ceneri", penultima prova drammaturgica

dell'autore, si rivela essere un testo evocativo, potente e profondamente disturbante.

Dall'alienazione al disvelamento del Sé – Progetto pittorico esperienziale di Lavinia Lazzari

È una proposta di incontro. Due stanze da attraversare, due “camere gestazionali” abitate dalle parti che ogni persona ha ma che non ha ancora potuto incontrare. L'idea del lavoro nasce dall'unione della “teoria della frammentazione del Sé” (Fisher, 2017) con la passione per le rappresentazioni pittoriche e sceniche.

Victims: nessuno torna a Itaca si non se noverit – Immagini in stampa e slide show, video. 61° Festival dei 2 Mondi di Spoleto – Compagnia SIne NOmine, D.A. Giorgio Flamini, testo Fabio Gianfilippi

Lo spettacolo “Victims: nessuno torna a Itaca si non se noverit” analizza le condizioni di origine familiare e sociale dei reclusi, i motivi e gli sviluppi delle devianze, gli ambienti della propria crescita, la relazione con le vittime dei reati commessi. La drammaturgia è basata su una tessitura di testi che trattano la condizione carceraria, la pena, la pena di morte, il carnefice e le vittime. I testi sono stati adattati e composti dagli stessi interpreti.



Alla ricerca del vuoto, seme del nuovo – Silvia Piconi

Il progetto artistico di questo lavoro prende avvio dallo studio probabilistico dell'integrazione sinergica tra linee di forza corpo-pelle (movenze

corporee) e scultura materia (opera d'arte). Questo processo è facilitato dall'utilizzo di tecniche come l'autoipnosi e il magnetismo, che consentono di raggiungere uno stato di profondo rilassamento e di abbassare i meccanismi difensivi psichici, permettendo alla mente cosciente di “dialogare” con il “mentale in ombra”.

Parti di Sé, parti di altro: identità ibride – danza Anna Borini, testo di Andrea Tortoreto

«L'era moderna potrebbe essere definita come il periodo della scoperta dell'io. L'era postmoderna nella quale viviamo può essere intesa come un periodo transitorio di disintegrazione dell'io. Forse l'era postumana che comincia a intravedersi all'orizzonte sarà caratterizzata dalla ricostruzione dell'io» (Deitch, 1992).

La svista; La tentazione poetica (A. Nicolaj) – Monologhi di Roberto Di Sibbio, detenuto della casa di reclusione di Maiano, Compagnia SIne NOmine

In un cinema, infastidito dalle avance di una bella donna che ha appena lasciato il fidanzato, un uomo cerca di allontanarla; lei lo segue, lo abbraccia, dimostra palesemente la volontà di far sesso... Fu Mazi, la sua ragazza, a condizionarlo; ed è così che cambiò la sua tranquilla vita: dal commercio a scrivere poesie, a leggere libri...

Si ringrazia il magistrato Grazia Manganaro e il progetto “Teatro in carcere”.

Bibliografia

Fisher J. (2017), *Guarire la frammentazione del Sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

ANSIA E DISTURBI CARDIOVASCOLARI

La prospettiva dello psicologo

Rossella Papetti

psicologa clinica-psicoterapeuta



Nell'ultimo ventennio si è assistito a un aumento di interesse per la valutazione di quei fattori psicologici che possono modulare la vulnerabilità, il decorso, la prognosi o il processo di riabilitazione dei disturbi internistici. La *Cardiac Psychology* o Psicocardiologia è, nello specifico, una branca della psicologia clinica che si pone l'obiettivo di studiare i processi psicologici sottostanti la prevenzione e il trattamento delle malattie cardiache attraverso il sostegno dei pazienti e dei loro caregiver durante la loro convalescenza e riabilitazione (Bellg, 1998).

Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (2011) trentacinque milioni sono i decessi imputabili a varie malattie croniche di cui circa un terzo attribuibili a malattie cardiovascolari, attualmente principale causa di morte nella maggioranza dei paesi occidentali.

Nel nostro paese esse causano il 28% dei decessi e l'incidenza annuale dell'infarto del miocardio è di circa 130.000 casi, dei quali 80.000 corrispondono a nuovi episodi e 50.000 a recidive di eventi critici

con una spesa economico-sanitaria nazionale elevatissima.

La consistenza di questi dati ha portato sempre più a riflettere sull'importanza degli interventi multidisciplinari e loro appropriatezza.

L'ottica psicocardiologica

Le principali attività della Psicocardiologia intra ed extra ospedaliera riguardano, infatti, la prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione di pazienti che presentano una cardiopatia.

La comunicazione tra medico e paziente, la personalizzazione della terapia, la *compliance* terapeutica, la modificazione dello stile di vita, la rielaborazione del trauma, sono fasi e momenti fondamentali della presa in carico dell'equipe pluriprofessionale.

Pioniere del riconoscimento del connubio tra fattori psicologici e patologia cardiovascolare fu William Harvey che, nel 1628, osservò come il "turbamento mentale" influisse sull'attività del cuore (Allan, 2012; Compare, Grossi, 2012) ma fu Osler nel 1910, descrivendo il "paziente arteriosclerotico" come ambizioso e sempre di corsa, a contribuire alla nascita della Psicocardiologia moderna.

All'interno di una cornice che magnificava la correlazione tra comportamenti psicologici e attivazioni fisiologiche, proliferava nella ricerca la descrizione operata da Friedman e Rosenman (1959) del *Type A Behavior Pattern*, uno stile comportamentale caratterizzato da comportamento competitivo, ambizione, mire al successo, irritabilità, impazienza pronunciata, devozione al

lavoro e brusca gestualità, le cui radici sono osservabili già nei bambini (Porcelli, Sonino, 2007; Friedman *et al.*, 1986; Friedman, Booth-Kewley, 1988).

Risultati longitudinali di 3154 soggetti suddivisi in due categorie (assenza/presenza di *pattern A*), evidenziarono come, dopo circa nove anni, i soggetti *Type A* avevano un'incidenza di *CHD* due volte superiore rispetto ai soggetti classificati con *Type B* nell'insorgenza di disturbi cardiovascolari.

Negli anni '80 Williams esaminò come, in un gruppo di 2289 pazienti, la correlazione *TABP-CHD* era marcatamente positiva nei soggetti giovani (sotto i 45 anni di età), dimostrando come alcuni tratti di personalità possano influire negativamente sulla salute e, in particolare, sulle funzioni cardiache (Williams, 1982). Ovviamente, un problema sostanziale con il quale si deve confrontare la ricerca sull'umore irritabile riguarda i diversi modi con cui esso è definito. Oltre a identificare i comportamenti e le caratteristiche connesse alle malattie cardiovascolari, alcuni studiosi (Jenkins *et al.*, 1976; Orth-Gomer *et al.*, 1986) cercarono di dare una spiegazione dei meccanismi che stanno alla base dell'ostilità e del senso di urgenza nello svolgere qualsiasi attività: forte insicurezza o scarsa autostima, contrastate dall'individuo nell'impegno in un continuo raggiungimento di obiettivi sempre più ambiziosi, furono le caratteristiche maggiormente evidenziate, seppure non confermate da tutte le evidenze empiriche per le quali ostilità e rabbia rimanevano emozioni principe (Booth-Kewley, Friedman, 1987; Smith *et al.*, 2004).

Ulteriori studi (Helmers, Krantz, 1996; Jamner *et al.*, 1991; Jorgensen *et al.*, 1995; Jorgensen, 2005) ipotizzano come la cronica condizione di conflitto all'interno della quale vivono le persone con elevata ostilità, sarebbe responsabile dell'iperreattività fisiologica che conduce al logoramento, attivando pedissequamente l'asse simpato-adreno-midollare.

L'asse cortico-adreno-ipofisiario sarebbe attivato invece dai pensieri disfunzionali derivanti dalla

persistente sensazione di poter essere invasi e attaccati dagli altri.

Secondo Kop (2003) tali variabili (rabbia e oppositività) giocherebbero un ruolo importante nei meccanismi relativi a processi infiammatori e in altre componenti del sistema immunitario; elevata ostilità è risultata inoltre associata a un maggiore innalzamento di lipidi e omocisteina nel sangue in risposta a stimoli stressanti, con conseguente attivazione di placche sanguigne (Smith *et al.*, 2004), aggregazione piastrinica e formazione di trombi (Frasure-Smith *et al.*, 1995).

L'ottica PNEI

In ottica psiconeuroendocrinoimmunologica comprendiamo quanto eventi di vita stressanti e/o prolungati siano *trigger* dannosi per la nostra salute. Numerose ricerche hanno infatti messo in luce il ruolo degli eventi stressanti nello slatentizzare la vulnerabilità individuale a un episodio cardiovascolare acuto.

Holmes e Rahe, a partire dal 1967, hanno osservato come la morte del coniuge, il divorzio, il matrimonio, la perdita del lavoro, l'ansia, la depressione, l'isolamento sociale, siano tra i principali rischi precipitanti (Booth-Kewley, Friedman, 1987; Knebel, Marin, 2018). I primi studi di Parkes si sono infatti concentrati sull'altissima mortalità di vedovi/e comparati con la popolazione generale che fungeva da gruppo di controllo.

Allo stesso modo, l'ansia costituisce un ostacolo anche per l'adattamento psicosociale alle malattie cardiovascolari, impedendo al paziente di aderire al trattamento. Pazienti caratterizzati da ansia di stato elevata risultano scarsamente in grado di apprendere le nuove informazioni riguardanti i cambiamenti legati allo stile di vita o sottoporsi pacificamente a interventi di cateterismo cardiaco (Secco *et al.*, 2017), fino a produrre quello che Sullivan (2000) ha definito come una vera e propria invalidità cardiaca, sottoinsieme di pazienti con malattie cardiovascolari il cui grado di debilitazione o disabilità, in seguito alla diagnosi o ad un episodio acuto, non può essere spiegato dalla

gravità della loro condizione fisica. L'aspetto principale della condizione ansiosa è da attribuire alla presenza di credenze disfunzionali nei confronti della salute e della malattia (Porcelli, Sonino, 2007).

Anche la patologia cardiaca è da intendere quindi come risultante di una complessa interazione tra dinamiche individuali, evolutive, processi biologici geneticamente determinati ed esperienze sociali (Bottaccioli, 2005) ed è proprio grazie al modello biopsicosociale di Engel nel 1977 che il mondo scientifico ha potuto riconoscere quanto importante sia, nella presa in carico di un paziente e dei suoi familiari, un approccio multidisciplinare (Engel, 2007).

Dagli anni '70 con Ornish ci si è interrogati sulla necessità di pianificare interventi, in ottica preventiva e riabilitativa. Interventi psico-educazionali sistematizzati, colloqui clinici e psicoterapia possono essere prime valide soluzioni per intervenire su comportamenti e stili di vita errati.

Livelli di depressione dei pazienti a seguito di un infarto sono risultati predittori di diversi *outcomes* a un anno di distanza, quali una scarsa qualità di vita, disabilità, difficoltà a riprendere l'attività lavorativa e scarsa adesione ai protocolli terapeutici.

Solo una parte più recente della letteratura si è focalizzata sui fattori psicologici che esercitano un ruolo di protezione nelle patologie cardiovascolari; tra essi sono risultati principalmente correlati il supporto sociale, l'integrazione sociale e la percezione di autoefficacia. Studi ci dimostrano come, nel difficile percorso di adattamento alla malattia, la strutturazione e il potenziamento di questi costrutti induca lo sviluppo di strategie di coping maggiormente adeguate (Petrie *et al.*, 1999).

Sulla base di quanto detto, la diagnosi e il trattamento psicologico e psicoterapeutico in psicocardiologia vanno modellati tenendo conto di numerosi fattori: gli aspetti personologici e comportamentali della persona affetta e i cambiamenti nelle relazioni e nei ruoli familiari che possono derivare dalla malattia e dalla eventuale perdita di auto-

nia da parte del paziente stesso.

Molto ancora da indagare sono gli effetti della patologia cardiaca sul caregiver e sugli effetti dannosi in quanto, come molte altre patologie organiche (si pensino, ad esempio, le patologie neurologiche degenerative quali SLA, demenza o sclerosi multipla) anche le cardiopatie coinvolgono partner e familiari.

Bibliografia

Allan R., Scheidt S. (2012), *Empirical basis for cardiac psychology in Heart and Mind: The Practice of Cardiac Psychology*, American Psychological Association, Washington DC.

Bellg A. (1998), *Clinical handbook of health psychology: A practical guide to effective interventions*, Chicago.

Booth-Kewley S., Friedman H.S. (1987), Psychological Predictors of Heart Disease: A quantitative Review, *Psychological bulletin*, 101, pp. 343-362.

Bottaccioli F. (2005), *Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata*, Red Edizioni, Milano.

Compare A., Grossi E. (a cura di) (2012), *Stress e disturbi da somatizzazione: Evidence-Based Practice in psicologia clinica*, Springer.

Engel G.L. (2007), *Il modello medico biopsicosociale*, Edizioni Change.

Frasure-Smith N., Lesperance F., Talajic M. (1995), The impact of negative motions on prognosis following myocardial infarction: is it more than depression?, *Health Psychology*, 14, pp. 388-398.

Friedman H.S., Booth-Kewley S. (1988), Validity of the type A Construct: a reprise, *Psychological Bulletin*, 104, pp. 381-384.

Friedman M., Rosenman R.H. (1959), Association of specific overt behaviour patterns with blood and cardiovascular findings; blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease, *Journal of the American Medical Association*, 169, pp. 1286-1296.

Friedman M., Thoresen C.E., Gill J.J., Ulmer D., Powell L.H., Price V.A., Brown B., Thompson L., Rabin D.D., Breall W.S., Bourg E., Levy R., Dixon T. (1986), Alteration of type A behavior and its effect on cardiac recurrences in post myocardial infarction patients: summary results of the recurrent coronary prevention project, *American Heart Journal*, 112, pp. 653-665.

Helmerts K.F., Krantz D.S. (1996), Defensive hostility, gender and cardiovascular levels and responses to stress, *Annals of Behavioral Medicine*, 18, pp. 246-254.

Jamner L.D., Shapiro D., Goldstein I.B., Hug R. (1991), Ambulatory blood pressure and heart rate in paramedics: effects of cynical hostility and defensiveness, *Psychosomatic Medicine*, 53, pp. 393-406.

Jenkins C.D., Zyzanski S.J., Rosenman R.H. (1976), Risk of new myocardial infarction in middle-aged men with manifest coronary heart disease, *Circulation*, 53, pp. 342-347.

Jorgensen R.S. (2005), Issues in the measurement of anger and hostility: cardiovascular disease as an illustrative case, in N.B. Anderson, P. Salovey (a cura di), *Encyclopedia of health and behavior*, Sage, Thousand Oaks.

Jorgensen R.S., Abdul-Karim K., Kahan T.A., Frankowski J.J. (1995), Defensiveness, cynical hostility and cardiovascular reactivity: a moderator analysis, *Psychotherapy and psychosomatics*, 64 (3-4), pp. 156-161.

Knebel I., Marin A. (2018), Fatores psicossociais associados à doença cardíaca e manejo clínico psicológico: percepção de psicólogos e paciente, *Revista da SBPH*, 21 (1), pp. 112-131.

Kop W.J. (2003), The integration of cardiovascular behavioral medicine and psychoneuroimmunology: new developments based on converging research fields, *Brain, Behavior and Immunity*, 17, pp. 233-237.

Orth-Gomer K., Hamsten A., Perski A. (1986), Type A behavior, education and social work characteristics in relation to ischemic heart disease. A case control study of young survivors of myocardial

infarction, *Journal of Psychosomatic Research*, 30, pp. 633-642.

Petrie K., Buick D.L., Weinman J., Booth R.J. (1999), Positive effects of illness reported by myocardial infarction and breast cancer patients, *Journal of Psychosomatic Research*, 47 (6), pp. 537-543.

Porcelli P., Sonino N. (a cura di) (2007), *Psychological factors affecting medical conditions. A new classification for DSM-V*, Advances in Psychosomatic Medicine, Vol. 28, Karger.

Secco A., Scortegagna S.A., Tognon A.P., Espíndola A.V., Benincá C., Mognon J. (2017), Intervenção psicológica vídeo-orientativa em pacientes submetidos ao cateterismo cardíaco, *Psico*, 48 (3), pp. 205-215.

Smith T.W., Glazer K., Ruiz J.M., Gallo L.C. (2004), Hostility, anger, aggressiveness and coronary heart disease: an interpersonal perspective on personality, emotion, and health, *JPers*, 72 (6), pp. 1217-1270.

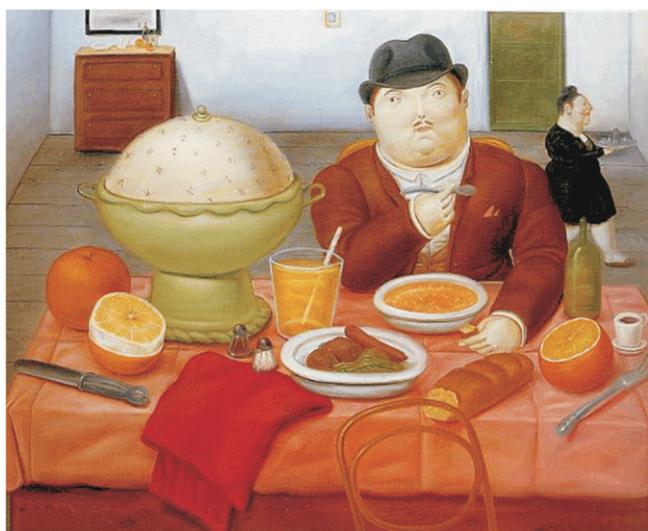
Sullivan M. (2000), Five-year prospective study of the effects of anxiety and depression in patients with coronary artery disease, *The American journal of cardiology*, 86 (10), pp. 1135-1138.

07.

FAME O AGGRESSIVITÀ: COSA ALIMENTIAMO? Come, cosa e perché mangiamo in un dato momento

Marina Di Marco

psicologa, cultrice di Psicologia Clinica all'Università degli Studi di Perugia



Mangiare non è solo un bisogno fisiologico primario, necessario alla sopravvivenza, ma il cibo stesso porta con sé un bagaglio di significati culturali, tali da diventare mezzo di comunicazione profondo e inconsapevole. È sufficiente pensare al neonato che, appena arriva alla luce, piange e cerca il seno materno per nutrirsi, il quale diventa simbolo di amore, accoglienza, piacere.

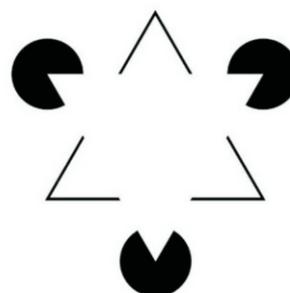
Il cibo è consolazione, indipendenza, scambio sociale, identità, gratificazione.

Ogni aspetto di vita si riflette nel cibo che ingeriamo: cosa mangiamo, quando mangiamo, quanto mangiamo, sono tutti indicatori del nostro benessere psico-fisico, che acquisiscono senso nella cornice in cui emergono.

Il significato emerge dal contesto e cose identiche hanno significati diversi a seconda della Gestalt (forma, rappresentazione) nella quale appaiono.

Le forme che percepiamo, ovvero “quel che si vede” nell'ambiente abitato dipende dall'organizzazione degli stimoli, ma anche e soprattutto dalla personale esperienza (Polster, Polster, 1986).

L'uomo struttura e impone ordine alla sua percezione, organizza le informazioni della corrente sensoriale in entrata nell'esperienza primaria della “figura”. Una figura emerge dallo sfondo e obbliga all'attenzione, come un bisogno emerge dall'esperienza di ogni individuo e necessita azioni per essere soddisfatto (Polster, Polster, 1986).



Triangolo di Kanizsa, 1955. Lo sfondo mette in figura un triangolo, determinato da dischi circolari e segmenti. C'è una presenza fenomenica in assenza di un corrispettivo fisico.

Ogni elemento percettivo tende a essere chiuso: una figura è vista come un'immagine completa e delimitata e, se presenti dei vuoti di contorno, la mente umana tende percettivamente a compensarli.

Lo sfondo, invece, non ha tale forza magnetica: indeterminato e senza forma, la sua principale funzione è quella di fornire un contesto che dia profondità alla percezione della figura (Polster, Polster, 1986).

Questi principi percettivi non sono relativi esclusivamente alla visione, ma anche alle sensazioni, agli eventi, ai propri bisogni interiori. L'uomo ha una tendenza naturale a riempire i vuoti di significato. Consapevolmente o no, mette insieme le informazioni a sua disposizione e organizza la sua conoscenza del mondo.

L'uomo è un organismo composto da una sua corporeità e da cognizioni, emozioni, comportamenti, che non possono essere considerati nella loro singolarità. Quello che noi siamo e sentiamo, così come ciò che facciamo, è il risultato dell'interazione tra le varie parti che ci compongono. Di conseguenza, sarebbe riduzionistico suddividere l'esperienza umana nelle sue particelle elementari.

In quanto organismo, l'uomo tende all'omeostasi, ossia alla ricerca di uno stato di relativa stabilità e di quiete. Nel funzionamento dell'individuo rispetto all'ambiente accade qualcosa che tende a disturbarne l'equilibrio. In ogni momento e, simultaneamente, emerge una contro-tendenza con lo scopo di riguadagnarlo. Emerge un bisogno, che diventando figura mette l'uomo in una condizione di tensione e, di conseguenza, in movimento verso la sua soddisfazione. Una volta soddisfatti, i bisogni scompaiono alla coscienza e l'organismo torna in equilibrio.

Da queste urgenze si ricava la prova dell'esistenza degli istinti, suddivisibili in due gruppi: "auto-conservazione", tra cui i bisogni alimentari o di difesa; e "conservazione della specie", tra cui gli istinti sessuali (Perls, 1995).

L'istinto della fame

Nell'utero il bambino riceve tutto il cibo attraverso la placenta e il cordone ombelicale, un pasto liquefatto e prepa-



rato chimicamente, così come l'ossigeno necessario. Alla nascita, il cordone ombelicale viene tagliato e il neonato per sopravvivere deve procurarsi l'ossigeno e incorporare cibo ossia trasformare le molecole del latte in sostanze più semplici. Sebbene ancora non necessita di masticare del cibo e quindi di rompere sostanze solide, ha l'istinto a mordere, che emerge soprattutto quando deve succhiare il latte dal capezzolo (Perls, 1995). Spesso il dolore della madre durante la suzione fa sì che il bambino venga rimproverato per il suo istinto. La paura è quella di ferire con i morsi e, a sua volta, essere ferito dalla reazione materna. Più l'attività di mordere è repressa e più sono deboli le capacità del bambino di afferrare un oggetto, se e quando la situazione lo richiederà. "Mordere" è la prima espressione dell'aggressività. Trasformare cibo solido in pezzetti più piccoli e liquidi è, invece, "masticare", piacere di distruggere. Inghiottire senza masticare significa reprimere l'aggressività in quanto l'uso dei denti ne è il suo correlato biologico.

La masticazione permette di assaporare il cibo, percepire ogni sostanza che lo compone, favorendo la digestione. Allo stesso modo, ogni informazione, il "cibo mentale", necessita di essere "masticata" per farla propria, onde evitare che, ingurgitata per intero, "resti sullo stomaco". Gli oggetti esterni a noi (notizie, convinzioni, credenze, sapere) meritano un'aggressione (dal latino *ad-gredi*, andare verso, di fronte), prima di essere assimilati e metabolizzati (Ginger, 1990).

L'aggressività è un istinto positivo, necessario all'evoluzione e alla sopravvivenza.

L'individuo entra in uno stato di "in-tensione", percepisce l'istinto della fame in figura e cerca del cibo. Prendere consapevolezza dei propri bisogni significa portare attenzione al proprio sentire. Ad esempio, chiedendosi: dopo aver mangiato si è veramente soddisfatti? Il bisogno è rientrato nello sfondo e si è in uno stato di equilibrio interno, di calma e piacevole appagamento?

Obiettivo di ogni trattamento, psicoterapeutico o di altro tipo, è facilitare l'"equilibrio organismico",



ristabilire le funzioni ottimali, eliminare le addizioni e compensare le mancanze.

Il raggiungimento dell'equilibrio organismico si compie attraverso un ciclo, di sei passaggi, chiamato "metabolismo organismo-mondo" (Perls, 1995):

- 1) l'organismo è a riposo, l'uomo è in uno stato di tranquillità;
- 2) un fattore di disturbo interno o esterno emerge, come una tensione;
- 3) entra in figura un bisogno, emergendo da uno sfondo indistinto;
- 4) si dà una risposta a quel bisogno;
- 5) c'è un conseguente calo di tensione;
- 6) l'organismo torna in equilibrio.

Se questo ciclo è interrotto in un qualunque punto, il metabolismo organismo-mondo è disturbato e si creano conflitti psichici o sintomi psicosomatici.

Chi non usa i denti, ovvero non esprime la propria aggressività, blocca il ciclo del contatto. Vieta a se stesso la capacità di usare le proprie funzioni distruttive a suo beneficio. Chi li usa troppo sta, invece, esprimendo delle necessità che vanno oltre l'istinto della fame? Se è vero che i bisogni emergono da un contesto, è attraverso esso che vanno letti. Spesso il cibo si rivela essere l'unica fonte di soddisfazione accessibile in un dato momento, permette di riempire un vuoto interno e di saziare la profonda fame emotiva.

Soltanto prendendo in considerazione il metabolismo mentale e osservando il materiale psicologico allo stesso modo del cibo fisico è possibile rimasticarlo e prepararlo alla sua assimilazione, riscoprendo le radici dei nostri comportamenti.

«Noi sgranocchiamo la mela prima di inghiottirla,
noi critichiamo un'idea prima di adottarla»
Ginger, 1990, pag. 144

Bibliografia

Ginger S. (1990), *La Gestalt. Terapia del contatto emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma.

Kanizsa G. (1955), Margini quasi-percettivi in campi con stimolazione omogenea, *Rivista di Psicologia*, 49 (1), pp. 7-30.

Perls F. (1995), *L'io, la Fame, l'Aggressività*, Franco Angeli, Milano.

Polster E., Polster M. (1986), *Terapia della Gestalt integrata. Profili di teoria e pratica*, Giuffrè editore, Milano.

08.

TUTTI INSIEME SPORTIVA-MENTE

L'importanza del benessere psicologico nello sport

Chandra Massetti

psicologa clinica



Mente e corpo vanno di pari passo. La prestazione sportiva è il risultato di una serie di ingredienti e quello mentale è sicuramente uno di essi. Numerosi studi dimostrano che l'attività fisica migliora il benessere psicologico, il nostro modo di gestire lo stress e attivare funzioni esecutive alla base di una vita sana ed equilibrata.

La complicità e l'ormai indissolubile legame tra questi due aspetti (sport e psicologia) è stata oggetto del Convegno "Tutti Insieme Sportivamente" svoltosi a Gubbio il 12 ottobre 2018 all'interno della IV Edizione di Psicologia Umbria Festival. Oltre all'aspetto psicologico si è cercato di dare una visione più ampia al concetto di "benessere psicologico" legandolo alla nutrizione e alla medicina. Grazie alla preziosa partnership dell'A.S.D. Fontanelle si è potuto approfondire come il ruolo dell'allenatore influisca nella formazione e nel rinforzo del legame di squadra, soprattutto con sportivi in età adolescenziale.

Dopo i saluti istituzionali del Sindaco di Gubbio prof. Filippo Mario Stirati, dell'Assessore allo Sport Gabriele Damiani, della rappresentante dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria dott.ssa Petra Sannipoli e del Presidente del Rotary Club Giovanni Pierotti, il dott. Teseo Lazzarini (Direttore U.C. Gubbio Gualdo Assisi; Spec. Medicina dello Sport) ha aperto i lavori

con l'intervento intitolato "Sport e salute", definendo i parametri medico-statistici che definiscono la parola "salute" e l'importanza dell'attività fisica nel bambino e nell'adolescente per prevenire l'obesità, favorire uno sviluppo ottimale e indurre stili di vita corretti.



L'intervento che è seguito era dedicato all'importanza di un buon approccio dietetico nutrizionale. La dott.ssa Gaia Angeloni (biologa nutrizionista) ha mostrato come dovrebbe essere seguita una dieta sana ed equilibrata nelle diverse fasce di età e come alcuni tipi di nutrienti agiscano anche sul benessere psicologico.

Nell'intervento dedicato alla psicologia, intitolato "Equilibrio mentale e approccio con lo sport", si sono affrontati in primis gli effetti positivi dello sport sul potenziamento delle funzioni di apprendimento, memoria e socializzazione, nonché l'efficacia nell'innalzamento del tono dell'umore; successivamente ci si è addentrati nel tema della prevenzione dei fattori di stress che possono intervenire nell'attività sportiva, quali Disturbi

dell'Alimentazione e nuove forme di “controllo del corpo” (Vigoressia ed Ortoressia).

Importante è stato il messaggio rivolto ai genitori nello svolgere un ruolo attivo rispetto all'osservazione qualitativa dei campanelli di allarme dei DCA.

Un contributo dall'A.S.D. Fontanelle è stato dato dal Responsabile delle Attività di Base dell'associazione, Massimiliano Lazzoni, che ha riportato, rispetto alla sua esperienza, l'importanza di una persona competente che insegni ai bambini e ai ragazzi non solo una buona tecnica ma anche a sapersi relazionare tra di loro, gestendo conflitti e aiutandoli a formare lo “spirito di gruppo”. È fondamentale che l'allenatore sappia, inoltre, riconoscere il talento di ogni persona e lo sappia rinforzare al fine di potenziare l'autostima e prepararla alle sfide sportive (e della vita).

Ultimo contributo, ma altrettanto interessante, è stato apportato dal prof. Marco Sani, medico legale, giornalista e scrittore, esperto di nutrizione, che ha presentato il suo ultimo libro *Ciak... si mangia*, scritto insieme al collega Roberto Curcuruto. Nel suo intervento, che riprendeva tutti i temi trattati nelle precedenti relazioni, ha dichiarato che alimentazione e movimento sono ormai alla base della salute psicofisica delle persone ed è ormai dimostrata l'importanza che gioca il cibo sulla nostra salute: assumere cibi utili eliminando quelli che possono cagionare danno al nostro organismo dovrebbe essere la regola. Non esiste però una dieta uguale per tutti, ma questa dovrebbe essere calibrata specificamente su ogni persona. Attraverso famose citazioni cinematografiche, gli autori,

entrambi medici, hanno voluto guidare il lettore verso una giusta conoscenza di alcune regole alimentari, ripercorrendo la storia dell'uomo e la sua evoluzione alimentare, fugando luoghi comuni e vecchie credenze e soprattutto creando distanza dalle diete fai da te.

La giornata si è conclusa con molto interesse e riflessioni da parte del pubblico partecipante. Lo scopo del Convegno era di far comprendere ai genitori e ai ragazzi come lo sport sia importante, ma altrettanto importante è tutto ciò che gli ruota intorno, che deve essere finalizzato al benessere psicofisico. La salute psicofisica è importante non solo per noi ma anche per tutte le relazioni e le scelte di vita che facciamo ogni giorno. Prenderci cura di noi stessi attraverso lo sport deve essere un atto di amore e deve essere fatto responsabilmente. Ciò permette una maggiore conoscenza di noi stessi, degli altri e della bellezza del mondo che ci circonda.

I miei più sentiti ringraziamenti vanno al presidente dell'Ordine degli Psicologi David Lazzari e a tutti coloro che hanno permesso la riuscita di questa splendida e formativa giornata.



SERVE UN'EDUCAZIONE SENTIMENTALE PER ADULTI?

Rosella De Leonibus

psicologa-psicoterapeuta, responsabile sede Umbra CIFORMAPER - Gestalt Ecology, didatta IPGE



«Chi dice che una cosa è impossibile, non dovrebbe disturbare chi la sta facendo.»
Albert Einstein

Cominciamo da questa affermazione. L'amore è un'utopia. Nel senso che continua ad essere qualcosa in cui la maggior parte delle persone crede, almeno fino a un certo punto, o spera comunque che sia possibile, per poi arrivare a concludere, dopo alcune esperienze, che sì, forse esiste, ma è irraggiungibile.

«Lei è nell'orizzonte. Mi avvicino di due passi, lei si allontana di due passi. Cammino per dieci passi e l'orizzonte si sposta di dieci passi più in là. Per quanto io cammini, non la raggiungerò mai. A cosa serve l'utopia? Serve proprio a questo: a camminare». È riportata da Eduardo Galeano, questa definizione. In un'intervista racconta la risposta data dal cineasta argentino Fernando Birri alla domanda «A cosa serve l'utopia?» che uno studente gli aveva posto nel corso di una conferenza che avevano dato insieme a Cartagena de Indias.

L'amore certamente è utopia, ma è anche paradossoso.

Paradosso: una parola che viene dal greco παράδοξος, παρα, 'contro', e δόξα, 'opinione'. Il paradosso è una affermazione, proposizione, tesi, opinione che, per il suo contenuto o per la forma in cui è espressa, appare contraria all'opinione comune o alla verosimiglianza e risulta perciò sorprendente o incredibile. È un enunciato contrario all'opinione comune, ossia che si presenta in se stesso contraddittorio.

I paradossi dell'amore

L'amore è pieno di paradossi, ecco perché serve una educazione sentimentale per adulti. Non solo per continuare a camminare inseguendo l'orizzonte dell'utopia, ma anche per accettare l'allargamento dei confini psichici che serve per abitare i paradossi (De Leonibus, 2011).

Ne evidenziamo solo alcuni, ma sarebbero centinaia.

Ciò che non si comanda, che non si controlla, ciò che può solo accadere per grazia, vorremmo porlo come fondamento solido di una vita insieme, di altre vite.

Ciò che si inizia immaginando che potrà darci le gioie più grandi, ci darà senza dubbio anche i dolori più profondi.

Si comincia con un quadro che appare perfetto e che desidereremmo non cambiasse mai. Eppure, se resta esattamente uguale, muore.

Lo straordinario per eccellenza, ciò che travalica ogni logica e ogni confine, dovrà abitare nello spazio limitato dell'ordinario.

Ci si innamora di una persona per come è, per come ci appare, e poi la vita, l'amore stesso, la fanno crescere, la cambiano, e allora amando te, mi ritroverò accanto qualcuno che potrà diventare diverso da colui o colei di cui mi sono innamorato/a.

L'amore, che è immateriale e impalpabile, è fatto ogni giorno da due persone assai materiche, attraverso le materie del quotidiano: casa, cibo, spazi, corpi... (De Leonibus, 2019).

Nuove sfide per le relazioni sentimentali

Serve una educazione sentimentale per adulti. Dobbiamo imparare a "condividere il mondo" (Irigaray, 2009), a stare alla pari nella reciprocità, un compito inedito, dopo millenni di disuguaglianza tra i generi. Serve per comprendere come la disponibilità ad amare è conseguenza dell'attaccamento (Carli, 1995), e a saper riconoscere le ferite ricevute nell'infanzia, per non sommarle alle ferite della relazione d'amore (Attili, 2004).

Saper gestire le fughe, il potere e l'aggressività, quella palese e quella nascosta, rimediare agli errori e ricreare una zona di sicurezza (Attili, 2017), saper coltivare nel quotidiano spazi di intimità, di eros e di tenerezza, attraversare costruttivamente i conflitti e i cambiamenti, sviluppare soluzioni creative per tutto ciò che affatica il legame. E aiutarsi reciprocamente a rinnovare l'intesa nel tempo. Tutte queste competenze hanno bisogno di essere educate, allenate, non solo nella prima infanzia come educazione all'affettività, ma anche alle soglie dell'età adulta, e ogni volta che si resta segnati da una ferita affettiva (Carli *et al.*, 2009).

Si potrebbe partire da una nuova grammatica dell'affettività per l'educazione per gli adulti. Si potrebbe ricominciare dalle preposizioni, piccoli potenti strumenti per articolare il discorso: di – a – da – in – con – su – per – tra – fra.

Una educazione sentimentale per adulti per attraversare i paradossi e camminare verso l'utopia.

Possiamo delineare le tappe di un simile percorso attraverso le articolazioni del legame d'amore,

riesaminando i tanti impliciti delle formule del rapporto.

Di - La particella dell'appartenenza, il genitivo dei latini, per riconoscere di chi o di cosa si è parte. Perché non si può esistere isolati, perché ogni elemento della vita proviene dai legami.

A - La particella dell'incontro, il rivolgersi verso qualcuno o qualcosa, il dativo dei latini. A chi è destinato il proprio gesto, la parola, il pensiero? Chi è quel volto a cui ci si rivolge, a cosa rimanda dentro di sé, come quel volto posso considerarlo sempre un soggetto a cui mi rivolgo, mai un oggetto da utilizzare.

Da - La provenienza, il moto da luogo, non solo geografico, ma esistenziale. Da dove proviene, da che storia arriva, da quali vicende, quotidiane o remote, giunge davanti a noi la persona che incontriamo? Da dove vengono le nostre azioni, le nostre reazioni soprattutto? Da quali emozioni, vissuti, traumi, bisogni, sono originate?

In - Lo stato in luogo, il dove siamo, la domanda dei latini «ubi consistam?», dove sono? In cosa mi riconosco, dove sono le mie radici, e dove sono quelle dell'altro/a, dentro quale ambiente stiamo vivendo? Qual è l'"in" dell'altro, come mondo interiore e spazio personale, e come ambiente culturale, narrazione del mondo a cui apparteniamo?

Con - La particella del legame. L'essere accanto, l'essere vicini, fianco a fianco, nella dimensione dello spazio e del tempo, quale è la nostra competenza a con-dividere, a con-partire, a con-tendere anche... E il con-petere, il "con" dell'alleanza e della cooperazione. E il "con" della vicinanza.

Su - La particella del sopra, del potere che è responsabilità, di chi finora ha preso di più, di chi oggi si trova più avanti, di chi adesso è più forte. Un "su" che non diventa imposizione, un "su" che non schiaccia, e invece il "su" della visione di largo raggio. Il saper guardare il sistema, di cui si è parte, da un punto di vista più elevato e più distaccato, il saper accettare di modificare la scacchiera, per ridefinire anche la propria posizione.

Per - La particella del dono, del farsi strumento, della scelta di un obiettivo che sostenga lo sforzo e

mantenga la direzione. Il mezzo e lo scopo convergono nel “per”. Il “per” è arretramento dell'io, e l'altro/a è in primo piano. Il “per” come competenza necessaria all'attraversamento delle distanze, il per del per-corso, del per-dono, del per-meare, del valore di ogni per-sona.

Tra - La particella delle zone franche, quella che accompagna il nostro saper stare sul ponte, a mezza via, in cammino tra le zone impervie a cui l'incontro di coppia, poco o tanto, obbliga. E il suo sostantivo è la “tra-ità”, quello spazio tra me e te che non posso colonizzare o invadere, lo spazio da coltivare e mantenere, lo spazio di vita soggettiva di cui aver cura.

Fra - La particella della fratellanza, dell'essere molto vicini, contigui, in mezzo agli altri, come gli altri, diversi ma compresenti. Il farsi accanto, così vicino da creare uno spazio giusto giusto per esserci, adatto per conservare una identità distinta anche nella posizione di estremo contatto. Una citazione di Aldo Capitini ci dice il valore dell'esserci l'uno accanto all'altro/a: «Ogni essere dovrebbe dire all'altro/a: “Ti ringrazio di ciò che mi dai nella compresenza”» (Capitini, 1967).

Le utopie e i paradossi, con questa grammatica, potremmo imparare a guardarli come la linfa vitale delle relazioni affettive.

«Ogni giorno qualcuno sta facendo qualcosa che qualcun altro ha detto che era impossibile.»
Glenn Hefley

Bibliografia

- Attili G. (2004), *Attaccamento e amore*, il Mulino, Milano.
- Attili G. (2017), *Il cervello in amore. Le donne e gli uomini ai tempi delle neuroscienze*, il Mulino Milano.
- Capitini A. (1967), *Educazione aperta. Vol. 1*, La Nuova Italia Editrice, Firenze.
- Carli L. (1995), *Attaccamento e rapporto di coppia*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Carli L., Cavanna D., Zavattini G.C. (2009), *Psicologia delle relazioni di coppia*, il Mulino, Bologna.

De Leonibus R. (2011), *Pianeta coppia. Così vicini così lontani*, Roccalibri, Cittadella Editrice, Assisi.

De Leonibus R. (2019), Ah, l'amore! Miti e riti nel pianeta coppia, *Rocca*, 15, pp. 34-36.

Irigaray L. (2009), *Condividere il mondo*, Bollati Boringhieri, Torino.

10.

IL SUPPORTO PSICOLOGICO PER LE COPPIE INFERTILI

Il bambino immaginato: il desiderio di diventare madre e padre

Katia Carlini

psicologa-psicoterapeuta



L'infertilità implica l'assenza di una gravidanza, dopo 12 mesi di rapporti sessuali regolari senza l'utilizzo di contraccezione né la presenza di aborti ricorrenti (American Society of Reproductive Medicine, 2013). Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono circa 70 milioni le persone della popolazione mondiale che non riescono a concepire un bambino (Farinati *et al.*, 2006), condizione questa che genera implicazioni a livello personale, relazionale e sociale (Klonoff-Cohen *et al.*, 2001; Volgsten *et al.*, 2008; Peterson *et al.*, 2003; Peterson *et al.*, 2007).

Nella vita di una coppia e di un individuo il desiderio di avere un figlio e di diventare genitore è molto importante, cosicché è quasi inevitabile la delusione vissuta dalla donna e dall'uomo nel momento in cui prendono coscienza che il figlio atteso non sta arrivando in modo naturale. Nella maggior parte dei casi la coppia non si dà per vinta e inizia così il faticoso percorso della Procreazione Medicalmente Assistita (PMA).

Un duro cammino

Dai racconti delle coppie circa la loro esperienza di infertilità (Tarricone *et al.*, 2012), emerge come i trattamenti siano estremamente faticosi, sia per le conseguenze strettamente fisiche sia per lo sforzo di mettere continuamente in gioco e in mostra il proprio corpo. La frequenza con i reparti di maternità è dolorosa e l'infertilità, per alcuni, è percepita come una "vergogna". Durante il percorso può accadere che la relazione di coppia si modifichi. Da queste dinamiche dipenderebbero anche significative differenze nella percezione della relazione con il coniuge.

A fare da volano a un percorso irto di difficoltà è indubbiamente l'ansia per l'ignoto. La speranza di una gravidanza, sin da subito, diventa un fattore di criticità che implica insorgenza di stress, il controllo della sessualità e il disagio di sopportare il confronto sociale con conseguente isolamento della coppia. Così, se il primo approccio con il centro di PMA è investito di grande fiducia, con il tempo le coppie e, in particolar modo le donne, iniziano a non vederlo più come un traguardo ma solo come l'inizio di un impegnativo cammino, di cui non si intravede la fine.

Una recente ricerca (Domar *et al.*, 2000) ha rilevato come la presenza dello psicologo all'interno dei percorsi di trattamento dell'infertilità favorisca la nascita di uno "spazio" di riflessione sulle difficoltà procreative.

Del resto, affrontare il problema dell'infertilità senza richiamare la dimensione psicologica non è più possibile. Separare la dimensione organica da

quella psichica, sempre, e a maggior ragione considerando che la difficoltà del concepimento molto spesso ha una componente psicologica molto importante, se non predominante, è di fatto impensabile.

Colpisce, infatti, l'alta percentuale di coppie che, pur avendo eseguito tutti i necessari accertamenti clinici e le relative prescrizioni, non riescono a risalire alle cause organiche della loro impossibilità a procreare. Sembra, quindi, che fattori psico-emotivi e stress possano influire sull'infertilità di coppia. Al di là delle cause che portano le coppie ai centri di PMA è risultato importante, sia per il buon esito del trattamento sia per "accompagnare" questa esperienza difficile, offrire un momento di accoglienza per quei potenziali genitori che vedono frustrato il loro legittimo desiderio di divenire tali.

Uno spazio di ascolto

Partendo da queste premesse, si è pensato di offrire un incontro, nell'ambito dello Psicologia Umbria Festival "Ascoltare e ascoltarsi", svoltosi tra il 5 e il 13 ottobre 2018 nella Regione Umbria, a uomini e donne che, nonostante i tentativi, non riescono ad avere un bambino.

Progettare uno spazio di ascolto psicologico sembra, così come emerso da numerosi studi, non solo utile per la riuscita della tecnica ma anche per sostenere la coppia, sia nel caso dei ripetuti fallimenti, sia per la sana crescita del bambino eventualmente concepito.

Per il buon esito dell'incontro si è scelto di coinvolgere altre figure professionali, nello specifico una ginecologa e un'ostetrica. Nell'ottica di un approccio integrato, che tiene conto della circolarità tra gli aspetti somatici e quelli psichici, di fatto, non sempre è ravvisabile individuare l'esatto ordine di causa-effetto ma, tutt'al più, una relazione e influenza reciproca tra il "corpo" e la "mente".

Nel corso del seminario si è pensato, sulla base delle *"Guidelines for Counselling in Infertility"* - "Linee Guida per la Consulenza nell'Infertilità", elaborate dal gruppo d'interesse psicologico della

ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology), di offrire alle coppie con problemi di infertilità uno spazio di riflessione e comprensione: sul significato dei trattamenti; sulla necessità di un sostegno nei momenti maggiormente stressanti; sull'importanza dell'acquisizione di strategie di coping.

Si è voluto, in altri termini: permettere confronti; socializzare le delusioni e gli effetti stressanti; instillare la possibilità di comportamenti nuovi e più adatti ad affrontare le disillusioni ma anche l'eventuale successo. Ben consapevoli che il singolo incontro non sarebbe stato esaustivo e in grado di arrivare a sostenere le significative implicazioni dell'infertilità, esso ha voluto rappresentare un primo momento di riflessione per le persone coinvolte nella condizione di infertilità.

Una delle maggiori difficoltà riscontrate, nonostante l'adeguata diffusione dell'iniziativa promossa dall'Ordine degli Psicologi dell'Umbria attraverso i vari canali mediatici, è stata, probabilmente, il pregiudizio che, in genere, le persone sterili hanno nei confronti dello psicologo. Tutto ciò, in aggiunta al timore di parlare del proprio disagio, molte volte tenuto segreto, ha comportato una scarsa presenza al seminario.

Per di più, la complessità di coinvolgere soggetti infertili potrebbe testimoniare un loro rifiuto, motivato dal desiderio di non doversi "mettere ulteriormente a nudo", attraverso altri confronti, come se già non bastassero i dolorosi trattamenti medici.

A prescindere dalle complessità incontrate è importante comprendere come fare a raggiungere quella parte della popolazione, il cui numero tende purtroppo a crescere, costretta a confrontarsi con le difficoltà procreative. Una società civile, degna di tale nome, deve infatti essere in grado di offrire un clima empatico e di accettazione per la coppia, che in tal modo potrebbe avere l'opportunità e il tempo di raccontare la propria storia e la possibilità di esprimere tutti i problemi sociali ed emozionali legati alla propria infertilità.

Bibliografia e sitografia

American Society of Reproductive Medicine (2013), Definitions of infertility and recurrent pregnancy loss: a committee opinion, *Fertility and Sterility*, 99 (1), pp. 63.

Domar A.D., Clapp D., Slawsby E.A., Dusek J., Kessel B., Freizinger M. (2000), Impact of group psychological interventions on pregnancy rates in infertile women, *Fertility and Sterility*, 73 (4), pp. 805-811.

Farinati D.M., Rigoni M.S., Muller M.C. (2006), Infertilidade: um novo campo da Psicologia da saúde, *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 23 (4), pp. 433-439.

Klonoff-Cohen H., Chu E., Natarajan L., Sieber W. (2001), A prospective study of stress among women undergoing in vitro fertilization or gamete intrafallopian transfer, *Fertility and Sterility*, 76, pp. 675-687.

Peterson B.D., Newton C.R., Rosen K.H. (2003), Examining congruence between partners' perceived infertility-related stress and its relationship to marital adjustment and depression in infertile couples, *Family Process*, 42 (1), pp. 59-70.

Peterson B.D., Newton C.R., Feingold T. (2007), Anxiety and sexual stress in men and women undergoing infertility treatment, *Fertility and Sterility*, 88 (4), pp. 911-914.

Tarricone V., Sgarabotto M., Monacelli N., Barusi L. (2012), Le pratiche e gli utenti PMA nello sguardo degli operatori e dei MMG, in *Atti del Convegno del II Congresso Federazione italiana delle Società scientifiche della riproduzione (24-26 maggio 2012, Riccione)*, Federazione italiana delle Società Scientifiche della Riproduzione.

Volgsten H., Skoog Svanberg A., Ekselius L., Lundkvist Ö., Sundström Poromaa E. (2008), Prevalence of psychiatric disorders in infertile women and men undergoing in vitro fertilization treatment, *Human Reproduction*, 23 (9), pp. 2056-2063.

<https://www.eshre.eu/>

11.

ASCOLTARE-ASCOLTARSI ATTRAVERSO LE IMMAGINI

Il collage come tecnica espressiva

Lucia Scortecci

psicologa, specializzanda presso l'Istituto di Terapia Familiare di Firenze

Giulia Vinti

psicologa, specializzanda presso l'Istituto di Terapia Familiare di Firenze



«Una cosa è ascoltare, un'altra è "sentire".
Tutti distrattamente ascoltano, ma pochi "sentono"»
S. Stremiz

Oltre": la parola chiave emersa nel corso del laboratorio espressivo tenutosi durante lo Psicologia Umbria Festival 2018, dal tema "Ascoltare e ascoltarsi".

Il laboratorio proposto "Ascoltare - ascoltarsi attraverso le immagini" ha visto i partecipanti sperimentarsi e lavorare sul concetto di ascolto attraverso l'utilizzo delle immagini.

"Oltre", per loro, ha assunto il significato di andare al di là dell'ascoltare e fare un'esperienza che scendesse nel profondo.

L'intento è stato quello di proporre un lavoro sulle tecniche non verbali grazie all'utilizzo del collage e chiedere ai partecipanti di realizzarne uno sul concetto di ascolto.

Il collage è uno strumento poliedrico, funzionale in diversi contesti, che fa parte di quelle tecniche e di quegli strumenti appartenenti alla valigia del terapeuta sistemico-relazionale, che per le loro

caratteristiche sono spesso diventati via d'accesso preferenziale al mondo interno dell'individuo.

Il collage è uno strumento mutuato dalla sessuologia (De Bernart, Buralli, 2001), privilegiato nella terapia di coppia, utilizzato anche individualmente, in ambito diagnostico, aziendale e nei gruppi in formazione.

Nel processo terapeutico, privilegiando il canale visivo, può essere utilizzato, ad esempio, quando le parole in un discorso risultino ridondanti o al contrario assenti, in situazioni di stallo, ma anche quando ci interessi approfondire la rappresentazione di una particolare tematica/idea.

Appartengono alle tecniche definite "non verbali attive", come la scultura (Andolfi, 1977), l'utilizzo di oggetti metaforici e l'utilizzo della fotografia (www.itff.it). Attraverso queste tecniche l'individuo diventa attivo protagonista.

Perché scegliere una tecnica non verbale?

Attraverso il canale non verbale è possibile dar voce al proprio mondo interno (De Bernart, 2007-2008), ricostruire un'esperienza, esplicitare un vissuto, esprimere una rappresentazione e proporre così un lavoro sui significati (De Bernart, Buralli, 2001).

Sappiamo come in ogni discorso, in ogni situazione, il canale non verbale sia importante quanto quello verbale (forse ancora di più), e un confronto fra i due possa aiutare a cogliere quelle incongruenze che ci possono far riflettere su ciò che viene detto e come.

La nostra attenzione è proprio al “come” comunichiamo.

Il canale non verbale, inoltre, è meno controllabile e permette una verifica di ciò che viene comunicato.

«È noto infatti come per l'uomo sia facile mentire o camuffare il proprio pensiero quando parla, mentre non è facile controllare l'espressione non verbale che sottolinea e connota i contenuti verbali» (De Bernart, 2007-2008).

Perché ricorrere all'uso delle immagini?

«L'immagine ha un significato principale per il quale è stata scelta, poi ha dei significati secondari, che non sono così chiari neppure per chi sceglie e quindi scarsamente controllabili. L'immagine contiene al suo interno una serie di significati, di segnali, che non appartengono solo a istanze cognitive, sono gli affetti a ricoprire un ruolo centrale, in qualche modo» (De Bernart, Buralli, 2001).

Grazie all'immagine possiamo accedere al nostro mondo interiore, non facilmente raggiungibile con la sola parola, possiamo drammatizzare un contenuto, esplicitare un vissuto connotandolo emotivamente.

Siamo meno soggetti alle difese tipiche del canale verbale (De Bernart, 2007-2008).

L'immagine passa attraverso l'emisfero destro dove non incontra filtri né ostacoli, il suo grande valore sta nel fatto che anche se essa non viene capita a livello cognitivo, viene sentita.

È la sfera del “sentire” che ci interessa, quella che dà il permesso di entrare in contatto con gli aspetti emotivi e affettivi.

Il laboratorio “Ascoltare-ascoltarsi attraverso le immagini”

I partecipanti sono stati invitati alla realizzazione di un collage sul concetto di “ascolto”.

L'assunto di base è che l'ascolto contenga al suo interno tre dimensioni: ascoltare, ascoltarsi e “sentire”.

Ascolto è una parola che può essere osservata da diverse angolature, tutte allo stesso modo importanti.

Lo scopo è stato quello di esplorarne la rappresentazione, e quindi i significati più profondi, comprendere insieme ai partecipanti come vengano “vissute” queste tre dimensioni, se e quanto sia possibile una loro integrazione.

I dodici partecipanti sono stati divisi in tre sottogruppi, ognuno con il compito di realizzare, con l'ausilio di un cartoncino (50x70 cm), riviste e pennarelli, un collage su una delle tre dimensioni sopra citate (sentire, ascoltare e ascoltarsi).

I tre gruppi hanno lavorato in autonomia sulla scelta delle immagini, sul posizionamento nello spazio del cartoncino e infine hanno dato un titolo al collage.

Ogni gruppo è stato poi invitato alla lettura del proprio collage attraverso la spiegazione e il racconto di ciò che aveva spinto ogni partecipante alla scelta di una certa immagine.

Il titolo che ogni sottogruppo ha attribuito al proprio collage ha restituito una visione d'insieme e condivisa rispetto alla tematica oggetto del lavoro.

Il titolo proposto dal gruppo “sentire” è stato: “Al di là della forma e del luogo”. Da questo collage è emerso che il tema del sentire viene rappresentato come uno stato d'animo, una forma di esperienza che ha a che fare con l'interiorità.

Il gruppo “ascoltarsi” ha intitolato il proprio lavoro “Crescita oltre la sfera”. Questa dimensione è stata concepita in termini di circolarità, ovvero l'ascolto dell'altro come esperienza e apprendimento per il sé.

“Oltre”, infine, è stato il titolo sulla dimensione “ascoltare”, considerata come un andare oltre le apparenze, cambiare chiave di lettura.

Nella seconda fase del laboratorio i tre gruppi si sono riuniti e sono stati invitati nella scelta di due immagini significative, con l'intento di realizzare un quarto collage, in cui le tre dimensioni potessero integrarsi (immagine 1).

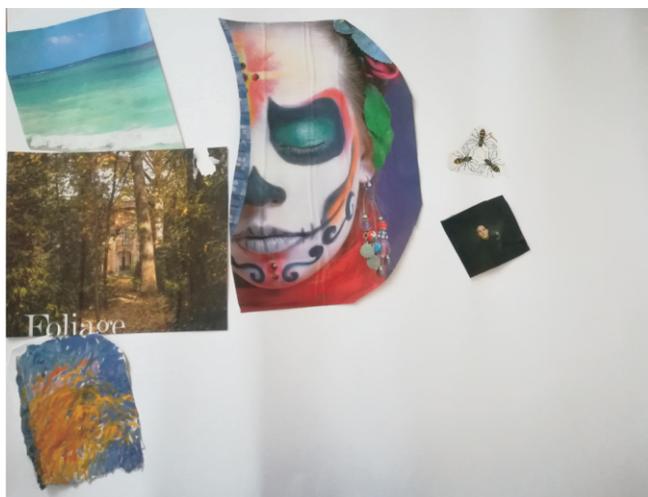


Immagine 1. Il quarto collage

Il laboratorio si è concluso lasciando i partecipanti con tre interrogativi:

- quale di queste tre dimensioni ti appartiene, in quale ti identifichi?
- in quale ti piacerebbe sperimentarti?
- che titolo daresti al quarto collage?

L'intento è stato quello di far sì che questi interrogativi sedimentassero all'interno di ognuno di loro, permettendo un'esperienza di ascolto che andasse "oltre" la sfera cognitiva e si avvicinasse a quella emotiva, rappresentata dal sentire, facente parte del "conoscere implicito" (Stern, 2005).

Per Stern l'"implicito" è una conoscenza corporea, non verbale, non narrata e per questo non cosciente (inconscio, ma non rimosso).

Bibliografia e sitografia

Andolfi M. (1977), *La terapia con la famiglia. Un approccio relazionale*, Astrolabio Ubaldini, Roma.

De Bernart R., Buralli B. (2001), Il letto a sei piazze - La terapia sessuale trigenerazionale di coppia, *Psicobiettivo, rivista quadrimestrale di psicoterapie a confronto*, 21, pp. 25-46.

De Bernart R. (2007-2008), Immagine ed implicito, *Maieutica*, 27/30, pp. 455-467.

Stern D.N. (2005), *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

www.itff.it

12.

DALL'ALIENAZIONE AL DISVELAMENTO DEL SÉ

Processo pittorico-esperienziale

Lavinia Lazzari

psicologa-psicoterapeuta



Sabato 13 ottobre 2018 alle ore 17.00, in via Primo Maggio a Terni, si inaugurava l'evento "L'arte di crearsi, processi di auto rappresentazione in scena", momento di divulgazione scientifica e arte, interno allo Psicologia Umbria Festival.

L'incontro è stato ideato dalla vivace collaborazione e proposta della collega Valeria Di Loreto che gentilmente mi ha coinvolta, insieme alla collega Silvia Piconi, in un dialogo dinamico sul tema, rispetto al quale ognuna ha portato il proprio contributo artistico.

Non avevo nulla di pronto, in due mesi avrei dovuto creare tutto. Amando disegnare e dipingere, quello mi ero prefissata di fare.

Solo una cosa mi era chiara, avrei integrato le mie passioni, confidando nelle "forme vitali" (Stern, 2011) presenti nel mio prodotto istintuale.

Il Sé molteplice del terapeuta

Sabato 13 ottobre alle 17.00 ero molto emozionata, da poco avevo terminato di sistemare le mie "composizioni", dodici tele totali, un lavoro enorme, mai perfetto, mai definitivo (e mai lo sarà), dodici tele e due stanze per parlare della mia esperienza di crescita umana e psichica, dentro a un processo di disvelamento.

Nelle due stanze, da me definite "Camere", avrei disposto la rappresentazione del mio Sé, prima e dopo la mia formazione come psicoterapeuta, prima e dopo il mio percorso di terapia individuale. Dire che ero emozionata, a questo punto, diviene un eufemismo riduttivo.

La scelta di parlare delle mie molteplicità piuttosto che di quelle dei miei pazienti, nasce dalla mia formazione come Psicoterapeuta Sistemico Relazionale presso l'Accademia di Terapia della Famiglia di Roma di Maurizio Andolfi.

Per quattro anni ho lavorato sul Sé del terapeuta come strumento, mi è stato insegnato, ho vissuto e vivo sulla mia pelle che, se si vuole entrare in una relazione efficace di aiuto, è fondamentale affrontare un continuo percorso di autoconsapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti.

Per affrontare al meglio l'incontro con l'altro, per chiedere a qualcuno di mettersi in gioco, bisogna prima essere pronti a farlo in prima persona (con questa riflessione mi distanzio da qualsiasi tendenza narcisistica rispetto alla certezza del mio intervento, cercando di mantenermi centrata solo

sul principio della consapevolezza del terapeuta).

Come si può suonare una melodia piacevole al pianoforte se non si conosce come funziona lo strumento, se non lo si è ascoltato prima?
I tasti funzioneranno tutti allo stesso modo?
Complessivamente sarà ben accordato?

L'incontro con Janina Fischer, psicologa clinica e psicoterapeuta, è stato il mezzo per rappresentare, nel senso scenico e metaforico del termine, in che modo utilizzo il mio Sé come strumento quotidiano.

La concretizzazione dei miei Sé multipli è diventata tangibile e osservabile attraverso l'utilizzo dello spazio concreto tramite le tele, così come si chiede ai pazienti nella tecnica delle "sculture relazionali" (Satir, 2005).

In due "Camere gestazionali" ho riassunto un prima e un dopo, così come nella tecnica delle "sculture nel tempo" di Luigi Onnis (Onnis, Galluzzo, 1994).

Il percorso nelle due stanze diviene la rappresentazione di come io stessa ho lavorato e lavoro sulle mie molteplicità e, dunque, rappresenta il processo dentro al quale cammino con i miei pazienti.

Per praticità di comprensione all'interno dell'evento espositivo, ho ridotto il percorso a due soli momenti esistenziali, due "Camere" appunto, all'interno delle quali ho rappresentato prima l'origine e, se vogliamo, l'autoinganno (Andolfi, 2003; Horney, 1981) e poi l'arrivo (transitorio) e, se vogliamo, il primo momento di integrazione tra le molteplicità, realizzando così un percorso bifasico, dalla "Camera dell'Alienazione" alla "Camera della Compassione".

Dalla frammentazione all'integrazione

Entriamo, ora, nel vivo della teoria per comprendere a fondo come me ne sono servita nelle rappresentazioni esposte.

Fischer (2017) contamina il proprio modo di lavorare con il trauma riagganciandosi al principio

delle parti tipico della Terapia Gestaltica di Perls (1980) e arricchendolo dei contributi delle Neuroscienze e della Terapia Sensomotiva (Odgen, Fischer, 2016).

L'idea rivoluzionaria di Janina Fischer (2017) sta proprio nell'ampliare il concetto di trauma, estendendolo oltre i criteri nosografici del DSM, comprendendo tutte le esperienze che possono considerarsi paranormative nello sviluppo di un individuo.

A seguito di un'esperienza considerata traumatica per l'individuo che l'ha vissuta, la vita psichica di quest'ultimo può subire una scissione netta, equiparabile al funzionamento disgiunto dei due emisferi cerebrali.

Abbiamo un Sé razionale, collocato metaforicamente nell'emisfero sinistro e un Sé emotivo, a sua volta sub frammentato in parti, collocato nell'emisfero destro.

Il processo terapeutico descritto dalla Fischer parte dunque dal riconoscere, nel paziente o in se stessi, la frammentazione primaria, cioè come il funzionamento disgiunto dei due emisferi influisca neurologicamente sulla percezione di Sé, rendendo l'esperienza ambivalente e frammentata.

Il secondo passaggio consiste nel riconoscere la frammentazione secondaria, ovvero quelle parti che convenzionalmente la Fischer individua nella sua teoria: la parte attacco, la parte sottomissione, la parte fuga, la parte congelamento, la parte grido d'aiuto e infine la parte razionale, che vuole andare avanti con la vita normale. Le parti individuate dalla Fischer sono sei. Da qui le mie rappresentazioni su dodici tele totali disposte nelle due "Camere" come componenti di due sculture relazionali.

In questa seconda fase di identificazione e presa di confidenza con le diverse parti di Sé, noi stessi e i pazienti avremo la possibilità di identificare quali emozioni prevalenti conducono alcuni momenti della vita, aiutandoci e potendo aiutare i nostri pazienti a ripristinare un dialogo tra queste molteplicità.

«Sono una sciocca.»
«Non ce la farò.»
«Nessuno mi vede.»
«Ho troppa paura.»
«Non capisco cosa sta succedendo intorno a me.»

Chi non si è mai rivolto queste parole?
Chi non ha mai pensato queste cose di se stesso, anche solo una volta nella vita, anche solo quella volta precisa, tanto tempo fa?
Nella mia esperienza, tutti quelli che hanno scelto di intraprendere il lavoro del terapeuta hanno pensato o ancora pensano, in circostanze precise, queste cose di se stessi.
Queste frasi sono le voci delle nostre parti frammentate, dei nostri Sé multipli alienati, rimaste bloccate all'esperienza traumatica che li ha visti nascere, molto spesso collocate nella nostra infanzia o comunque durante il nostro sviluppo.



Riconoscere e accogliere le parti del Sé

«Quanti anni ha la tua parte che ha paura?»
Che io ne abbia memoria sei, indossa un vestitino azzurro e delle scarpette rosse, ha le codine e gli occhi grandi, gonfi di pianto, era successo questo... succedeva sempre questo quando questa piccola bambina di sei anni si permetteva o arrischiava a fare qualcosa che venisse percepita come “pericolosa” all'interno del suo “copione familiare” (Andolfi, 2003).

Quante volte quella paura di sei anni mi ha bloccato e ha reso il lavoro molto difficile?

Spesso.

Quante volte ho detto a quella bambina di sei anni che era una pappamolle, fifona, codarda?

Troppe.

Cosa potrei fare per calmarla? Per toglierle potere?

Forse guardarla, abbracciarla, ringraziarla.

Chi non ha mai avuto la sensazione di essere in alcuni momenti capace, saldo, forte, razionale e poi, in altri momenti, pervaso da paura, insicurezza, tristezza o rabbia, tanto da sabotare una scelta o una relazione? Chi non ha mai avuto questa percezione di ambivalenza?

Io, sì. I miei pazienti, tutti.

La chiave terapeutica che porterà all'autoconsapevolezza e all'integrazione, starà nell'imparare a riconoscere queste parti, questi vissuti emotivi prevalenti, vederli! Senza più alienarli, senza più squalificarli, mistificarli o provare vergogna verso di essi. Iniziando ad accogliere queste parti di Sé come reali, come proprie, come parte di un bagaglio di appartenenza che non può e non deve essere tranciato via o sotterrato.

Al limite, e con grande coraggio, quella parte può essere ascoltata, ci si può soffermare a capire cosa ci sta dicendo e perché, ci si può soffermare ad ascoltarla per capire cosa la attiva e come calmarla e metterla in relazione con tutte le altre.

Le parti, che nella teoria della Fischer sono cinque, funzionano come in un labirinto degli specchi, il

lamento di una diviene una “minaccia” e trascina con sé l'attivazione di un'altra e di un'altra ancora, in un effetto domino in cui i tasselli caduti per primi si perdono, entrano nelle zone d'ombra della persona.

Ogni parte è in relazione all'altra secondo una disposizione precisa, simile a una “formazione d'attacco”, utile alla persona come difesa nei momenti traumatici, difesa che nella sua rigidità diviene la copertura del problema.

È chiaro che qualsiasi forma di integrazione sarà possibile solo utilizzando la compassione per se stessi, per le proprie ferite, per i propri limiti. Occorrerebbe riuscire a fare tutto questo autenticamente anche con i nostri pazienti.

Tornando a quel 13 ottobre in via Primo Maggio, tornando alle mie tele e alle due stanze, non mi resta che ringraziare le mie parti e il mio Sé razionale per il confronto raggiunto.

“Dall'alienazione al disvelamento del Sé” dava allo spettatore la possibilità di partecipare a questo mio percorso, portandosi via qualcosa di utile per sé.

Si entra nelle stanze, itinerando, si osservano le parti rappresentate su tela e disposte secondo un ordine preciso e puntuale. L'ordine, talvolta comprensibile talvolta no, è comunque evocativo di una complessità.

Bibliografia

Andolfi M. (2003), *Manuale di Psicologia relazionale*, Accademia di Psicoterapia della Famiglia Editrice, Roma.

Fischer J. (2017), *Guarire la frammentazione del Sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Horney K. (1981), *Nevrosi e sviluppo della personalità*, Astrolabio, Roma.

Oden P., Fischer J. (2016), *Psicoterapia sensomotiva*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Onnis L., Galluzzo W. (1994), *La terapia relazionale e i suoi contesti*, Carocci, Roma.

Perls F.S. (1980), *La terapia gestaltica*, Astrolabio, Roma.

Satir V. (2005), *In famiglia come va?*, Impressioni Grafiche Editrice, Alessandria.

13.

TI RACCONTO I MIEI SOGNI

Laboratorio esperienziale di gruppo

Diego Bravetti

psicologo-psicoterapeuta, socio de "Il Cerchio"

Francesca Vitale

psicologa-psicoterapeuta gruppoanalista, segretaria de "Il Cerchio"



In questo contributo verrà descritto un seminario da noi proposto nel corso della settimana dello Psicologia Umbria Festival promosso dall'Ordine degli Psicologi dell'Umbria. Tale evento dal titolo "Ti racconto i miei sogni - Laboratorio esperienziale di gruppo" è stato organizzato dalla sezione Umbria de "Il Cerchio", Associazione Italiana di Gruppoanalisi fondata da psicoterapeuti, psicoanalisti, gruppoanalisti. Il Cerchio è socio fondatore e membro della C.O.I.R.A.G. (Confederazione di Organizzazioni Italiane per la Ricerca Analitica sui Gruppi).

Il seminario è stato strutturato in due fasi: la prima teorica, la seconda esperienziale. In un tempo abbastanza concentrato abbiamo proposto un dispositivo di lavoro grupppale, adattato all'evento e solitamente utilizzato nella clinica, nella formazione e nella ricerca.

La nostra base teorica affonda le radici nella "gruppoanalisi", quindi partiamo da una precisa teoria della mente: la fondazione grupppale del mentale. In estrema sintesi ciò che sostanzia lo specifico gruppoanalitico è l'esistenza di fenomeni

transpersonali. La dimensione transpersonale della mente corrisponde a una visione dei processi psichici che non ha origine dall'individuo ma dalla relazione. Per tale motivo l'oggetto di indagine privilegiato della soggettività diventa la relazione stessa (Di Maria, Lo Verso, 1995). L'individuo si definisce attraverso la relazione con gli altri e con gli "oggetti".

Il Gruppo gruppo-analitico, per i suoi stessi fondamenti teorico-metodologici, rappresenta un dispositivo concettualmente e operativamente adeguato e versatile per il lavoro terapeutico e formativo (Neri, 1998). Il gruppo a cui facciamo riferimento in questo contributo è eterogeneo, costituito per svolgere una singola e circoscritta esperienza formativa e con una specifica tematizzazione: il mondo onirico e come questo viene utilizzato all'interno di un lavoro gruppoanaliticamente orientato.

Il sogno nella gruppoanalisi

La tematica proposta pertanto è stata brevemente affrontata dal punto di vista teorico offrendo una veloce panoramica dei concetti di "realtà psichica" dal punto di vista bioniano (Bion, 2001), della lettura che Freud ha dato dei sogni come "via regia verso l'inconscio" e come appagamento di un desiderio sessuale infantile rimasto insoddisfatto (Freud, 1999). È stato inoltre dato qualche cenno relativo ai meccanismi che fanno parte della logica del sogno, come l'assenza di negazione e l'assenza del o/o sostituito dal concetto di e/e (Freud, 1989). In sintesi è stata anche presentata la teorizzazione di Bion secondo la quale il sogno racconta in modo

simbolico il processo di rielaborazione/digestione del “materiale psichico” (ponendo l'attività psichica alla stregua dell'attività dell'apparato digerente) (Bion, 2003). Infine, un breve accenno alla logica dell'inconscio secondo Matte Blanco (2000): per tale autore l'inconscio tratta tutti gli elementi che condividono una caratteristica come identici tra di loro e in tale dimensione non esiste il concetto di tempo.

La psicoanalisi utilizza vari elementi per dare senso agli elementi onirici, tra cui i più conosciuti, ma non gli unici, sono le libere associazioni e l'analisi del transfert-controtransfert.

A seguire, i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi composti da 15 persone, ciascuno con due conduttori. L'obiettivo era quello di offrire un'esperienza in assetto gruppale che, pur con finalità formativo/esperienziali, permettesse l'attivazione di un “campo” psicodinamico e di processi riconoscibili, pur non costituendo essi stessi oggetto specifico di attenzione ed elaborazione (come avviene nel lavoro psicoterapeutico). In questo specifico assetto ciò che accomuna i partecipanti è l'esperienza formativa stessa. Il gruppo ha così la possibilità di auto-centrarsi e ci si pone, come generica finalità, quella di una sensibilizzazione alla vita relazionale e gruppale, nonché alla costruzione di una trama comune e condivisa, sempre relativa all'esperienza stessa.

Nell'ottica gruppoanalitica anche il sogno assume uno specifico significato. Viene letto non più solo in una dimensione intra-psichica (relativamente chiusa, in cui viene considerato essenzialmente come prodotto di un singolo sognatore, dettato da determinazioni interne, processi, contenuti e significati soggettivi), ma anche attraverso l'integrazione degli aspetti “relazionali”, ciò che Käes (2004) chiama l'“organizzazione polifonica del sogno”. L'ipotesi è quella di uno spazio onirico comune e condiviso, inserendo così l'elemento dell'inter-soggettività.

Secondo tale visione il sogno si elabora al crocevia di più fonti, di più emozioni, di più pensieri e di più discorsi. In gruppoanalisi assume, pertanto, una

duplice valenza: materiale intra-psichico del sognatore e, allo stesso tempo, essendo il sognatore membro del gruppo e, quindi, uno dei nodi della sua “rete” relazionale e parte integrante della stessa “matrice” gruppale (Foulkes, 1976), diventa anche espressione di dinamiche che trascendono il singolo, lo riattraversano, e che possono essere analizzate/comprese solo se viene presa in considerazione anche la “dinamica” e il “processo” del Gruppo stesso.

L'esperienza

Nel momento esperienziale abbiamo offerto ai partecipanti la possibilità di sperimentare tale modalità teorico/operativa nell'elaborazione del materiale onirico. Nello specifico, domande, dubbi, curiosità e immagini emerse dai sogni raccontati diventano materiale di tutti i componenti, attivano catene associative, risonanze, rispecchiamenti e altre immagini fino ad arrivare alla costruzione di un materiale proprio del Gruppo stesso.

La seconda parte è stata molto stimolante e partecipata. Nonostante fosse un gruppo di formazione, i processi inconsci si sono mostrati attraverso il racconto di sogni che hanno portato i due gruppi ad affrontare tematiche, curiosamente, comuni, relative alla nascita, al vivere, all'amore, alla morte... Lo svelamento di questo processo inconscio ha permesso al gruppo di incontrare se stesso e il proprio inconscio provocando una reazione emotiva di sorpresa, come spesso accade quando una parte sconosciuta di sé emerge improvvisamente e nuovi occhi si stupiscono per la sua potenza inaspettata oltre che per il fatto di essere stata sempre lì in attesa di essere vista.

Sono anche emerse diverse domande e curiosità stimolanti anche per noi organizzatori. Alcuni dei presenti hanno chiesto se dai sogni si può prevedere il futuro, se esiste la telepatia, qual è la differenza tra sogno e incubo, se si fanno sogni durante la fase di risveglio o di addormentamento, perché spesso non si ricordano i sogni, cosa significano i

sogni composti semplicemente da un suono o un'immagine, cosa sono i sogni ricorrenti oppure i sogni che hanno un senso di déjà-vu, come è possibile potenziare l'attività onirica...

Questo momento esperienziale si è concluso con una "plenaria" in cui è avvenuto un ulteriore confronto/condivisione dell'esperienza vissuta nei due "piccoli gruppi". In conclusione, molti dei partecipanti hanno manifestato sentimenti di curiosità relativa al mondo dei sogni, al loro significato simbolico e alla loro funzione per il benessere psichico. Ci siamo salutati con la voglia e il desiderio di sognare.

Bibliografia

Bion W. (2001), *Trasformazioni*, Armando Editore, Roma.

Bion W. (2003), *Gli elementi della psicoanalisi*, Armando Editore, Roma.

Freud S. (1989), *L'interpretazione dei sogni*, Bollati Boringhieri Editore, Torino.

Freud S. (1999), *Compendio di psiconalisi*, Bollati Boringhieri Editore, Torino.

Di Maria F., Lo Verso G. (1995), *La psicodinamica dei gruppi, teorie e tecniche*, Cortina, Milano.

Foulkes S.H. (1976), *La psicoterapia gruppoanalitica. Metodo e principi*, Astrolabio, Roma.

Kaës R. (2004), *La polifonia del sogno*, Borla, Roma.

Matte Blanco I. (2000), *L'inconscio come insiemi infiniti*, Giulio Einaudi Editore, Torino.

Neri C. (1998), *Gruppo*, Borla, Roma.

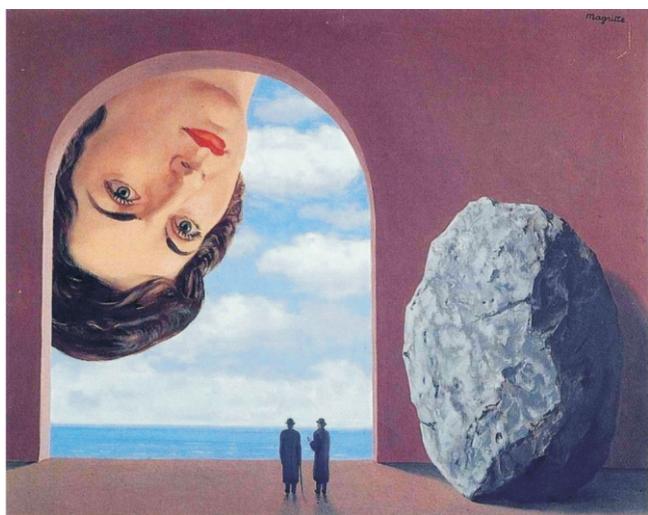
14.

SOGNI, MESSAGGERI DELLA NOTTE

Workshop esperienziale in Psicoterapia della Gestalt Espressiva

Rosella De Leonibus

psicologa-psicoterapeuta, responsabile sede Umbra CIFORMAPER - Gestalt Ecology, didatta IPGE



«... di tutta la memoria, soltanto vale il dono
illustre di evocare i sogni»
Antonio Machado

Sogni, la più effimera delle creazioni della nostra psiche, eppure la più misteriosa, la più coinvolgente...

Nelle diverse culture arcaiche, forse, nessuna creazione della psiche è stata altrettanto valorizzata quanto i sogni, temuti e rispettati fino all'obbedienza più esatta ai loro dettami.

Basti pensare al valore predittivo e di insegnamento divino che il mondo greco e la Bibbia stessa riconoscevano ai sogni (Binswanger, 2009) e, dall'altra parte del mondo, al valore di riflessione collettiva e sostegno alla presa di decisione che il sognare aveva presso le popolazioni native australiane. La decisione dei capi della tribù su uno spostamento geografico, sull'amministrazione della giustizia, sulle scelte più difficili, era preceduta da una riunione serale al termine della quale le

autorità si salutavano assumendosi il compito di sognare. Al mattino successivo ci si riuniva e ognuno raccontava il proprio sogno. Dalla sintesi dei significati diretti o simbolici che venivano colti, veniva assunta la decisione. Un'esperienza particolare di *social dreaming* (Neri, 2002), diremmo oggi, ma anche la valorizzazione delle intuizioni subliminali, delle emozioni non consapevolizzate nella veglia, facilitata dal possedere un alfabeto simbolico condiviso, molto spostato sul collettivo.

Psiche e sogno, da Lumière a Rizzolatti

Dagli aspetti magici a quelli di precognizione e profezia, il sogno con Freud diventa la via regia verso l'inconscio, la principale fonte di informazione su ciò che accade ai "piani bassi" della psiche (Freud, 1985). Un linguaggio apposito, anzi una forma di pensiero specifica, quella che Freud rintracciò nei sogni, molto simile a quella dell'espressione artistica, aggiunse Jung (Jung, Jaffé, 1978).

Non fu forse un caso che *L'Interpretazione dei sogni* di Freud fosse pubblicata in concomitanza con l'altra grande novità culturale a cavallo tra '800 e '900: la proiezione nelle sale dei primi film dei fratelli Lumière.

Linguaggio di immagini, narrazione, salti temporali, *flashback* e *flashforward*, enfaticizzazione delle emozioni, sviluppi narrativi impossibili nella realtà, diverse possibilità di inquadratura, e la posizione degli spettatori. Se ne stanno fermi e comodi, consapevoli di stare davanti a un artefatto, ma ciononostante provano emozioni assai reali, tanto reali da far loro dimenticare che si tratta, appunto, solo di un film... o solo di un sogno!

Oggi, conoscendo un pochino meglio come funziona il cervello, e soprattutto essendo stati scoperti i neuroni specchio, non ci meravigliamo più di tanto del fatto che ciò che vediamo al cinema (o nel teatro interno del sogno) ci appare reale, e che la mattina ci svegliamo stanchi come se avessimo corso davvero tutta la notte inseguiti dagli alieni, oppure viceversa appagati e sereni come se davvero avessimo ritrovato il sorriso e l'abbraccio di una persona perduta. Il "come se", la "simulazione incarnata", come la chiamano Gallese e Rizzolatti, trovano nel teatro del sogno, così come davanti a ogni manufatto artistico, la loro espressione più pregnante (Onnis, 2015; Cavaleri, 2013).

Non solo quindi espressione del rimosso, tentativo di elaborare i conflitti inconsci, lavoro di "traduzione" di immagini interiori indicibili in altre simbolicamente cariche ma semanticamente più accettabili. Non solo censura che impedisce il ricordo del sogno, non solo le briciole di Pollicino per addentrarsi nella selva oscura dell'inconscio. Il sogno è anche creazione psichica, esplorazione di possibilità non permesse nel quotidiano, compensazione e bilanciamento di esperienze della veglia, espressione di desideri e angosce, messaggi all'io, specialmente quando fosse troppo identificato e appiattito nei ruoli sociali, nelle maschere fin troppo adattate del quotidiano. Non solo il "nominoso" che vive nelle profondità del Sé e il distillato della matrice di ricchezza infinita depositata nell'inconscio collettivo (von Franz, 1990). Non solo lo spirito dei tempi, i temi collettivi che intercettano le nostre vite individuali. Fino a queste profondità e oltre si sono spinti Freud, Jung e i seguaci delle loro ricerche preziosissime (Hillman, 1988).

I sogni nella psicoterapia della Gestalt

Con la psicoterapia della Gestalt, e in particolare con il contributo di Fritz Perls (Perls, Baumgardner, 1983; Perls, 1977) Joseph Zinker (Zinker, 2002) e, più di recente, col lavoro di Oliviero Rossi e Anna Maria Acocella (Rossi, 2009; Acocella, Rossi,

2013), si è collocata in primo piano la valenza di auto-riconoscimento dei sogni. Guardiamo ai sogni, nella prospettiva gestaltica, per la possibilità che essi offrono di restituire al sognatore la consapevolezza del proprio mondo interiore, delle proprie proiezioni (ecco che torna in primo piano il legame col cinema!), del gioco delle polarità interne, della alternanza di figura e sfondo nella percezione di sé e del mondo esterno.

Sogni, quindi, come "via regia verso l'integrazione", come creazioni artistiche che mettono in scena ogni notte, più volte per notte, le possibilità del sé, quelle non esperite, quelle scartate, quelle che non vorremmo mai vedere, quelle di cui vorremmo liberarci, quelle che le situazioni dell'ambiente hanno imprigionato, limitato, compresso (Ginger, 1990).

Ogni notte siamo, anche solo per liberarci di tensioni accumulate nella veglia, connessi in presa diretta con il nostro modo interno, che si esprime in immagini attraverso il sogno. Ogni sogno è una vera creazione artistica e gli autori siamo noi stessi. Siamo i registi, gli scenografi, gli sceneggiatori, i responsabili del casting. Siamo i cameramen, i trovarobe e i segretari di produzione, e siamo anche gli attori, nella maggior parte dei casi. Di più, nel momento in cui ricordiamo e raccontiamo il sogno, siamo anche i responsabili del montaggio, operiamo i tagli e le cuciture che danno ritmo e senso alla narrazione.

Perché non dovremmo esserne anche i migliori interpreti? La piccola grande rivoluzione della psicoterapia della Gestalt rispetto ai sogni è congruente con le sue premesse epistemologiche. Non c'è miglior modo di comprendere il significato del sogno se non riappropriandosi delle proiezioni in esso contenute, se non riappropriandosi in prima persona della responsabilità dei messaggi al mondo e a noi stessi che il sogno manifesta, sia nel suo insieme che nel dettaglio di ogni suo pur minimo elemento.

Riappropriarsi del messaggio del sogno

Questo processo di riappropriazione si può svolgere secondo diversi percorsi: raccontare il sogno in prima persona, raccontarlo dal punto di vista di ciascun elemento del sogno, impersonandolo dall'interno, anche se si tratta di un albero, di una chiave, di un muro, del vento. Emergono certamente anche i significati simbolici universali di questi elementi, ma diventano vivi, personalizzati, specifici, unici, situati nel qui ed ora dell'esistenza di chi sogna, e nel qui ed ora della relazione con l'ascoltatore, che sia il terapeuta e, ancor più, che sia il gruppo.

Si amplifica l'esperienza ricostruendo i dialoghi dei sogni e aprendo il dialogo tra i diversi elementi che il sogno aveva "semplicemente" giustapposto. Ne scaturiscono emozioni vive, quelle del sogno che si ripresentano, e che ora, nella veglia, possono essere consapevolizzate ed elaborate, e quelle del momento presente, suscitate dalle intuizioni e dalle scoperte che questo tipo di lavoro sul sogno attiva.

Si possono far evolvere i sogni interrotti, cambiare i finali, aggiungere personaggi ed elementi nuovi, utilizzando il materiale creativo del sogno per costruire ulteriori possibilità narrative. Si può perfino lavorare con i sogni non ricordati, con le immagini confuse, con il sogno che non c'è e con quello che vorremmo sognare stanotte.

Nessuna interpretazione esterna: il terapeuta accompagna la persona passo passo a sperimentare, a guardare meglio, ad ascoltare sensazioni corporee ed emozioni, ad attivare connessioni, a sviluppare *insight*.

Il sogno come drammatizzazione di gruppo

Tra le tante tecniche creative con le quali in psicoterapia della Gestalt espressiva si lavora coi sogni, nel laboratorio esperienziale che è stato proposto ho scelto una tecnica di rappresentazione e drammatizzazione in gruppo. Siamo partiti da frammenti di sogni di sognatori reali, sconosciuti ai componenti del gruppo, e per ciascun frammento si è proposta una persona che svolgesse la regia,

mentre la sottoscritta restava disponibile come aiuto regia. Il/la regista ha poi cercato tra gli altri componenti del gruppo gli attori e le attrici che potessero impersonare gli elementi e i personaggi del sogno.

Per ciascun frammento si è quindi ricostruito il fermoimmagine di partenza e poi si è attivata la drammatizzazione secondo lo svolgimento previsto dal frammento.

Ma il successivo passaggio è stato giocato nel qui ed ora, fermando l'azione per una verbalizzazione dei vari personaggi, per un cambio di ritmo, per una ripetizione, per una evoluzione ulteriore, insomma per una sperimentazione sul testo del sogno da parte del gruppetto di partecipanti che era in gioco, e del regista di turno.

Questa tecnica, molto adatta ai gruppi, ha permesso di vivere e rispecchiare emozioni profonde, ha aperto di riflesso importanti intuizioni personali, sia nel piccolo gruppo che ha attuato la drammatizzazione, sia nelle persone che l'hanno vissuta da spettatori. Ha reso universali e riappropriabili anche frammenti di sogno di terzi sconosciuti, perché l'animo umano, quando si apre all'esperienza viva condivisa, crea e sente e convibra, e cresce in consapevolezza, in sensibilità e in empatia.

Riprendere confidenza con le immagini e i simboli dei nostri sogni, riviverli dal di dentro, vuol dire conoscersi meglio e, soprattutto, vuol dire imparare a convivere con le diverse parti e i diversi strati del sé.

Lavorare attivamente col sogno è la strada più creativa per diventare persone più complete, capaci di armonizzare in maniera migliore il comportamento sociale appreso e il comportamento istintivo di base, ogni volta attraverso una sintesi personale originalissima.

«Nei processi del sogno, l'uomo si esercita alla vita vera»
Friedrich Nietzsche

Bibliografia

- Acocella A.M., Rossi O. (a cura di) (2013), *Le nuove arti terapie. Percorsi nella relazione d'aiuto*, FrancoAngeli, Milano.
- Binswanger L. (2009), *Il sogno. Mutamenti nella concezione e interpretazione dai Greci al presente*, Quodlibet, Macerata.
- Cavaleri P.A. (a cura di) (2013), *Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze. Dall'isomorfismo alla simulazione incarnata*, FrancoAngeli, Milano.
- Freud S. (1985), *L'interpretazione dei sogni*, Collana Universale n. 96-97, Bollati Boringhieri, Torino.
- Ginger S. (1990), *La Gestalt. Terapia del "contatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Hillman J. (1988), *Il sogno e il mondo infero*, Il Saggiatore, Milano.
- Jung C.G., Jaffé A. (1978), *Ricordi, sogni, riflessioni di C.G. Jung*, Rizzoli, Milano.
- Neri C. (2002), Introduzione al Social Dreaming. Relazione sui workshops tenuti a Mauriburg, Raissa e Clarice Town, *Rivista di Psicoanalisi*, XLVIII, 1, pp. 93-114.
- Onnis L. (a cura di) (2015), *Una nuova alleanza tra psicoterapia e neuroscienze. Dall'intersoggettività ai neuroni specchio. Dialogo tra Daniel Stern e Vittorio Gallese*, FrancoAngeli, Milano.
- Perls F. (1977), *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.
- Perls F., Baumgardner (1983), *L'eredità di Perls. Doni dal Lago Cowichan*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.
- Rossi O. (2009), *Lo sguardo e l'azione*, Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- von Franz M.L. (1990), *Il mondo dei sogni. Il simbolismo onirico nella psicologia junghiana*, Red Edizioni, Como.
- Zinker J. (2002), *Processi creativi in Psicoterapia della Gestalt*, FrancoAngeli, Milano.

15.

SCOLASTICAMENTE

Lo Psicologia Umbria Festival incontra la scuola

Elena Arestia

psicologa-psicoterapeuta, consigliera dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria, insegnante

Marina Biasi

psicologa

Silvana Maria Luisa Boschieri

psicologa-psicoterapeuta, insegnante

Francesca Cortesi

psicologa-psicoterapeuta

Caterina Cutuli

psicologa

Luciana Di Nunzio

psicologa-psicoterapeuta

Silvia Salvarelli

psicologa, insegnante



Il gruppo di psicologia scolastica dell'Ordine degli Psicologi della Regione Umbria ha avuto, fin dagli esordi, tra gli obiettivi di lavoro quello di focalizzarsi sulla condivisione delle tante e diverse esperienze svolte in ambito scolastico dagli psicologi della comunità professionale umbra. Condividere e non solo, per scambiarsi “buone pratiche d'intervento”, per progettare modelli

d'azione comuni, per promuovere il benessere a scuola.

La rete degli psicologi si è messa in moto praticamente, cercando attraverso la ricerca-azione un dialogo continuo con la scuola, in modo che la psicologia potesse offrire il suo reale contributo partendo dai bisogni che essa esprime nel territorio.

Questo per dare concretezza all'articolo 3 del Codice Deontologico, riferito al ruolo dello psicologo, ovvero: «opera per migliorare la capacità delle persone di comprendere se stessi e gli altri e di comportarsi in maniera consapevole, congrua ed efficace».

Da questi momenti di confronto sono nate una serie di iniziative che si sono aperte al territorio e che hanno prodotto un lavoro in continuità con diverse scuole. Di seguito, ecco le iniziative realizzate negli ultimi anni scolastici.

A.S. 2016/2017:

- “Gli psicologi incontrano la scuola”: progetto ricerca-intervento per contribuire a migliorare la qualità del sistema scolastico, attraverso l'implementazione della formazione professionale.
- “A scuola di relazioni. Il ruolo della psicologia nel contesto scolastico”: convegno sulla psicologia scolastica, con la partecipazione di Anna Oliverio Ferraris, Mario Becciu e Anna Rita Colasanti.

A.S. 2017/2018:

- Questionario conoscitivo orientativo, diffuso tra insegnanti di scuola primaria e secondaria di secondo grado.
- “Il Festival a scuola”: incontri svolti nelle scuole in cui, grazie alla visione di alcuni spezzoni di film, gli alunni sono stati sollecitati a riflettere sulle relazioni in classe.
- “Quando educare è difficile: l'intelligenza nelle nostre mani”: partecipazione come relatori al Congresso Nazionale CNIS ad Assisi.

A.S. 2018/2019:

- “ScolasticaMente”: laboratori svolti presso la sede dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria rivolti a insegnanti di ogni ordine e grado di scuola

Il gruppo ha voluto dar continuità al lavoro svolto nel 2017 durante lo Psicologia Umbria Festival, organizzando anche per l'a.s. 2018/2019 una serie di laboratori interamente dedicati al rapporto tra scuola e psicologia.

In questo articolo riportiamo in forma sintetica, a favore dello scambio con tutta la comunità professionale, una breve descrizione di obiettivi e attività proposte nella sezione del Festival “Scolasticamente”.

Il gruppo insegnanti: strategie per cooperare (laboratorio condotto dalla dott.ssa Francesca Cortesi e dalla dott.ssa Silvia Salvarelli)

Il laboratorio è stato pensato per i docenti di ogni ordine e grado, con l'obiettivo di promuovere abilità di collaborazione tra colleghi e attivare risorse relazionali e di problem solving, funzionali

alla prevenzione e/o alla gestione di conflittualità emergenti. Sono state utilizzate tecniche tratte dalla teoria sul Team Building.

Dopo alcune attività iniziali di presentazione, durante le quali è stato chiesto ai docenti di valorizzarsi, esprimendo le proprie qualità come professionisti, è stata proposta un'attività centrale, monitorata con osservazione sistematica in itinere. Si è trattato di una simulata, in cui uno dei partecipanti è stato istruito ad essere elemento di disturbo per il gruppo di lavoro, impegnato in un processo di presa di decisione. Al termine dell'esperienza è stato chiesto al gruppo di riferire le proprie sensazioni ed emozioni e di riflettere sulle strategie di gestione del conflitto messe in atto. Questa fase e l'uso del brainstorming hanno costituito la premessa per una breve lezione partecipata sulla comunicazione assertiva e per una riflessione condivisa sulle possibili alternative comportamentali nella gestione della situazione presentata. Durante la restituzione finale i partecipanti hanno condiviso come l'esperienza sia stata emotivamente molto coinvolgente e anche ricca di spunti, per l'opportunità di poter riflettere sia sulle proprie modalità comunicative – e quindi anche di espressione delle emozioni – sia sul proprio stile di gestione del conflitto, prendendo in considerazione possibili alternative comportamentali più funzionali ai vari contesti.

Diario di scuola: scrittura autobiografica e professionalità dell'insegnante

(laboratorio condotto dalla dott.ssa Marina Biasi)

Il laboratorio ha avuto l'obiettivo di far conoscere il metodo autobiografico secondo l'approccio teorizzato alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari diretta da Duccio Demetrio.

Dopo una introduzione teorica e metodologica, le insegnanti hanno potuto sperimentare la dimensione della scrittura autobiografica professionale, soffermandosi sul proprio ruolo a partire dalla seguente sollecitazione: “come insegnante, io sono...”

Dopo la condivisione di questa prima scrittura, si è

avviata una seconda fase di riflessione, grazie alla seguente traccia:

«Cosa ti colpisce di questa tua presentazione? Quali strategie hai utilizzato per compilare l'elenco? Ci sono parole, categorie, aspetti che emergono più di altri? Quali sono i tuoi sentimenti al riguardo? Rifletti e scrivi un commento su questa esperienza di scrittura.»

Questo lavoro ha permesso ai partecipanti di conoscere le proprie teorie implicite sul ruolo di insegnante, partendo da sé e dall'ascolto, senza giudizio delle scritture altrui.

Per concludere, si è proposto di scrivere un *petit-onze* – ovvero un piccolo componimento poetico di undici parole ideato dai surrealisti francesi – che fosse il distillato di ciò che avevano scritto e che potesse rappresentare in forma poetica il loro ruolo.

Nell'ambito di un percorso di formazione di tipo autobiografico, prima ancora che entrino in gioco i contenuti, è il percorso stesso a essere formativo, poiché porta la persona a interrogarsi e a trovare dentro di sé e nel confronto con gli altri le proprie traiettorie di senso, oltre che quelle trasformative e di apprendimento. Secondo questo orientamento, il formatore guida gli insegnanti ad assumere la dimensione della ricerca di senso e una postura riflessiva durante tutto il percorso formativo e anche oltre. Essi saranno sempre al centro del processo, mentre il formatore avrà il ruolo di facilitatore.

Se io fossi te: strategie per la promozione della collaborazione e coordinazione fra insegnanti e genitori

(laboratorio condotto dalla dott.ssa Caterina Cutuli)

Il laboratorio si è posto l'obiettivo di favorire la conoscenza di strategie e metodologie che possano aiutare nell'immedesimarsi con gli altri e, al contempo, fornire strumenti per riuscire a empatizzare con l'Altro da Sé, con cui abbiamo una forte necessità di dialogo.

Si è cominciato attraverso una parte teorica, dove

è stata introdotta la visione della scuola come luogo privilegiato dell'incontro tra genitori e insegnanti. Di fondamentale importanza è stata la collaborazione e l'ascolto finalizzati a promuovere congiuntamente il benessere degli alunni, condividendo contenuti, metodi e percorsi educativi. Si è parlato di quelli che sono gli obiettivi ideali della missione dell'insegnante e di come provare a creare un clima positivo all'interno del rapporto fra genitori e docenti. Non è mancato un riferimento alle difficoltà del rapporto fra le due parti in causa e di come esso sia frutto di una continua negoziazione, di dialogo e di confronto. La parte pratica è iniziata con un piccolo gioco dove le insegnanti hanno riportato in un cartellone le loro esperienze sia positive che negative che andavano a costituire le basi della loro vita scolastica. Si è poi passati al *role playing* vero e proprio dove sono state riportate due situazioni immaginarie ma ben piantate nel reale. Nello scontro/incontro delle parti in gioco le partecipanti si sono calate nei ruoli e sono state pronte a impersonare la parte loro assegnata. La discussione che ne è seguita ha toccato vari argomenti e ha visto la partecipazione molto attiva delle insegnanti.

Dalla Filosofia con i Bambini alla Filosofia Civile con gli Adulti per la serenità della mente (laboratorio condotto dalla dott.ssa Luciana Di Nunzio)

Per comprendere obiettivi e metodologia di lavoro del laboratorio è stato necessario fare una premessa riflettendo sul rapporto tra l'attuale "scorrere del tempo" e il modo degli umani di stare in questo suo scorrere.

Siamo nel XXI secolo, definito da più parti era geologica dell'Antropocene, a causa della pesante impronta ecologica lasciata dall'uomo che ha antropizzato senza limiti l'ambiente naturale e ha messo mano artificiosamente al suo proprio ambiente che è il corpo. Più nulla è e sarà come prima, si afferma un nuovo linguaggio, quello informatico, universale, affascinante. La velocità dei clic ha portato all'annullamento delle distanze

e del valore Tempo, e questo ci allontana dal vivere sentimenti “eterni”, fondamentali per sentire la continuità di Sé con gli uomini del passato. Si insegue un'eterna giovinezza, immersi passivamente negli effetti della globalizzazione e dell'omogeneizzazione degli atteggiamenti umani, travolgendo in questo anche i bambini, assolutamente spontanei, in armonia con la naturalità della vita e li si... “educa”.

Non c'è tempo di vedere e di ascoltare veramente la natura delle emozioni individuali, non si ricercano le cause del disadattamento allo stile di vita complessivo imposto, mentre i diversi problemi comportamentali in aumento meriterebbero l'attenzione di adulti allenati al pensiero critico, all'ascolto, alla conoscenza di se stessi, al tempo lento, protagonisti consapevoli di vivere in un'epoca rivoluzionaria.

Cosa si può fare per riuscire a stare, ognuno con il proprio corpo antico in cambiamento (epigenetica), con la propria sensibilità, in questo Tempo moderno di rivoluzione epocale dei costumi, del ritmo di vita?

Ancora una volta può aiutarci la potente caratteristica tutta umana che è il pensiero, l'arte di pensare che è la filosofia, ovvero l'amore per la conoscenza, la ricerca, il filoso-fare per capire, dando spazio alla ricchezza del pensiero umano non omologato, particolarmente vivo, libero e profondo nei bambini.

Il laboratorio, in presenza di adulti-insegnanti, ha provato a concretizzare il concetto di “stare in filosofia” cercando di dare spazio a “Filosofia Civile”, in cui strumento di riflessione e pensiero è stata *L'infinito*, celeberrima poesia di Leopardi.

È stata proposta una nuova chiave di lettura dando tempo per ri-conoscere, con rinnovata attenzione, il senso intimo di parole di sfida intramontabili come “siepe”, “soglia”, “limite”, vissute emotivamente dal poeta, incantato dalla possibilità di conoscere, immaginare, avendo il coraggio di esplorare l'infinito.

Parole di uso comune pronunciate da tutti infinite volte, ma oggi più che mai intense, a cui dare

massima attenzione, poiché hanno la capacità di risvegliare emozioni alle quali bisognerebbe riuscire a dare un nome preciso, molto spesso non riconosciuto, per accoglierle come fiamma inestinguibile che fa vivere la vita dandole senso. Parole-ostacolo, forti, che possono spingere a superare le difficoltà della conoscenza, che danno la misura dell'immensità del potere dell'immaginazione, che fanno emergere capacità-talento, desiderio di capire per vivere, sperimentare la meraviglia, lo stupore, la bellezza, il dolore, la sconfitta e la vittoria, riuscendo a comprendere finalmente perché «naufregar m'è dolce in questo mare».

Resilienti si diventa: la forza delle relazioni (workshop per studenti adolescenti e professori condotto dalla dott.ssa Silvana Maria Luisa Boschieri)

Il breve workshop è stato rivolto ai docenti e agli studenti adolescenti, con l'obiettivo di prendere consapevolezza del potenziamento della resilienza attraverso le relazioni significative.

Nella prima fase, si è riflettuto sulla resilienza, le situazioni stressanti, i fattori di rischio e i fattori protettivi e la capacità di risollevarsi negli adolescenti, specialmente attraverso le relazioni significative.

Il Questionario “Bussola. Resilienti si diventa: la forza delle relazioni” è stato presentato ai partecipanti, sia ai docenti di ogni ordine e grado, con delle domande aggiuntive sull'interazione educativa, sia agli studenti universitari.

Si è svolto un confronto sulla efficacia delle relazioni nella costruzione della resilienza personale e si sono osservati i risultati dell'indagine realizzata con gli studenti adolescenti illustrata nell'articolo “Progetto di prevenzione 'Resilienti si diventa: la forza d'animo'. Training per studenti adolescenti” pubblicato su questa rivista.

Nella seconda fase del workshop sono stati presentati il dialogo empatico e alcuni elementi chiave. I partecipanti sono stati invitati a dialogare in coppie applicando l'ascolto empatico rispetto ad alcune riflessioni personali sugli argomenti

presentati. A conclusione del workshop i docenti e gli studenti hanno condiviso nel gruppo la loro esperienza in questo incontro.

Ringraziando tutte le professioniste e i professionisti che partecipano allo scambio, contribuendo alla piena realizzazione di ciò che si intende per comunità professionale, ricordiamo che per poter far parte del gruppo occorre semplicemente inviare una richiesta formale alla Segreteria dell'Ordine.

Il Progetto di prevenzione, che si colloca nella tipologia d'intervento universale per la promozione della salute, ha la finalità di potenziare i fattori protettivi che favoriscono la resilienza, dato che il risollevarsi dalle avversità non è dovuto tanto alla sottrazione di un fattore di rischio, quanto molte volte alla presenza di uno o più fattori protettivi. Attraverso la comparsa di questi fattori protettivi si possono creare le condizioni favorevoli per recuperare la forza d'animo.

Dagli studi e dalle ricerche, i fattori protettivi che favoriscono la resilienza sono: amicizie, affetti, relazioni d'amore e reti sociali; dialogo; curiosità, senso dell'umorismo e divertimento; espressione e gestione delle emozioni; assertività; ricorso all'intuizione e alla creatività; pensiero flessibile; adattamento rapido; attesa-capacità di posporre gratificazioni; valori e altruismo; fiducia in se stessi; senso di efficacia personale; serenità e saggezza; tendenza a migliorare con il trascorrere degli anni (Oliverio Ferraris, 2003; Oliverio Ferraris, Oliverio, 2014; Becciu, Colasanti, 2004, 2016).

L'ipotesi progettuale del Progetto di prevenzione, dunque, propone di potenziare i fattori protettivi della resilienza nello studente adolescente attraverso lo sviluppo/incremento delle seguenti capacità e risorse personali, in modo da aumentare la motivazione e il coraggio per la vita: la qualità delle relazioni interpersonali e la fiducia in sé; la gestione delle emozioni e del pensiero; la gestione dello stress; la risoluzione dei problemi; lo stile assertivo e prosoziale; l'autostima e l'attitudine proattiva.

Articolazione degli incontri

Ogni incontro svolge una unità, per un totale di cinque unità interconnesse, di due ore ciascuna, con cadenza settimanale, più un incontro conclusivo sugli esiti raggiunti.

- 1° incontro "L'arte di risollevarsi"
Obiettivo: prendere consapevolezza dei fattori protettivi.
- 2° incontro "L'arte di ascoltare"

Obiettivo: introdurre all'ascolto empatico nella relazione.

- 3° incontro "L'arte di ascoltarsi"
Obiettivo: iniziare alla gestione delle emozioni e prendere consapevolezza del dialogo interno.
- 4° incontro "L'arte di pensare"
Obiettivo: iniziare alla gestione del pensiero in modo flessibile e creativo per la risoluzione dei problemi.
- 5° incontro "L'arte di comunicare e di costruire relazioni"
Obiettivo: potenziare lo stile assertivo e prosoziale per costruire relazioni positive.

Il Progetto di prevenzione "Resilienti si diventa: la forza d'animo" è stato applicato nella scuola secondaria di secondo grado nel biennio, del Liceo Scientifico "G. Alessi" di Perugia, a un gruppo di studenti del 2° anno (47). Un altro gruppo di studenti dello stesso anno (55) hanno costituito il gruppo di controllo compilando il Questionario "La forza d'animo" (Anna Oliverio Ferraris) all'inizio e alla fine di esso (a.s. 2016/2017).

Strumenti

Questionario "Bussola: resilienti si diventa", per guidare gli studenti alla scoperta e all'autoconsapevolezza dei fattori protettivi che possano aumentare la loro resilienza.

Il Questionario è usato sia per la valutazione del processo che degli esiti (ingresso e uscita), assieme al Questionario "La forza d'animo" (Anna Oliverio Ferraris). Infine, si è somministrato un Questionario per la valutazione del Progetto alla sua conclusione.

Conclusioni

1. I risultati ottenuti confermano che è avvenuto il potenziamento della resilienza in tutti gli studenti del progetto (Questionario "La forza d'animo"), in maggior grado nel gruppo classe 1 (11,5%) rispetto al gruppo classe 2 (4,2%), che aveva già manifestato un livello inferiore di resilienza nel questionario d'ingresso. È anche da notare uno spostamento

sensibile dei valori di resilienza verso il punteggio più alto.

La validità del Progetto è confermata dal gruppo di controllo, il quale nella parte finale dell'anno registra un calo globale del punteggio del 3,8% (classe 3 +0,1%; classe 4 -8,0%).

2. Lavorare con i fattori protettivi diviene, dunque, uno strumento valido e significativo per la promozione della resilienza negli studenti adolescenti. Sebbene gli adolescenti talvolta non riescano a valutare con assoluta consapevolezza il proprio grado di resilienza, tutti gli studenti hanno affermato che, dopo il progetto, si sentono in possesso di maggiori risorse e strumenti per affrontare positivamente la vita e le sue difficoltà.

3. Un elemento caratterizzante degli incontri è stato il lavorare "in relazione", cercando di promuovere la relazione costruttiva con sé, attraverso l'autoconsapevolezza, e con gli altri, sia nell'interazione di classe, sia nei casi di difficoltà.

Proposta

1. Il Progetto di prevenzione "Resilienti si diventa: la forza d'animo" è un punto di partenza che propone una "bussola" per diventare resilienti. Il Training può essere anche proposto per l'Alternanza scuola-lavoro.

Gli strumenti di misurazione e di lavoro verranno costantemente aggiornati per migliorare il progetto e potenziare così la resilienza nei giovani studenti.

2. I risultati del Training per i docenti "Resilienti si diventa: La forza d'animo nell'interazione educativa" sono stati inclusi nella presentazione degli esiti del Gruppo di lavoro di Psicologia Scolastica "A scuola di relazioni". Sono state proposte le attività didattiche relative ai fattori protettivi che favoriscono la resilienza negli studenti (nel primo incontro). Sono stati proposti esempi drammatizzati di ascolto empatico e di comunicazione educativa da uno stile educativo autorevole (nel secondo incontro). Infine, verrà potenziato l'utilizzo della piattaforma online, dove vengono documentate le tematiche trattate negli incontri

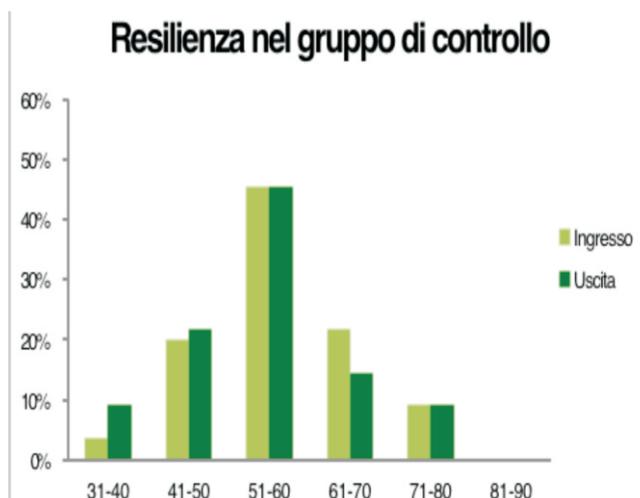
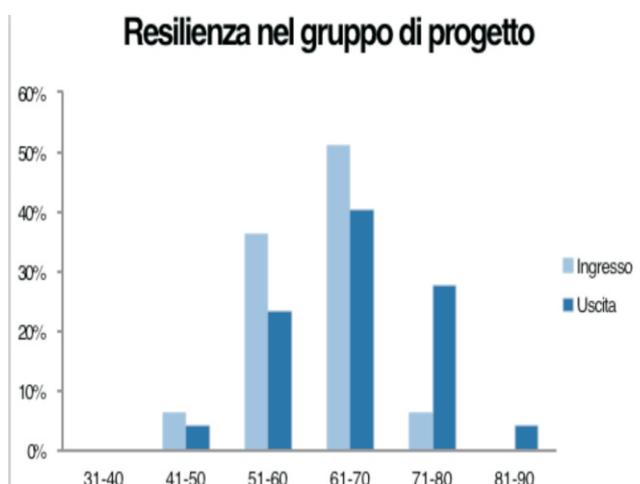
con gli studenti. È in preparazione altro materiale da proporre e da perfezionare con il contributo dei docenti.

Risultati "Resilienti si diventa: la forza d'animo"

Punteggio medio in ingresso 61,0

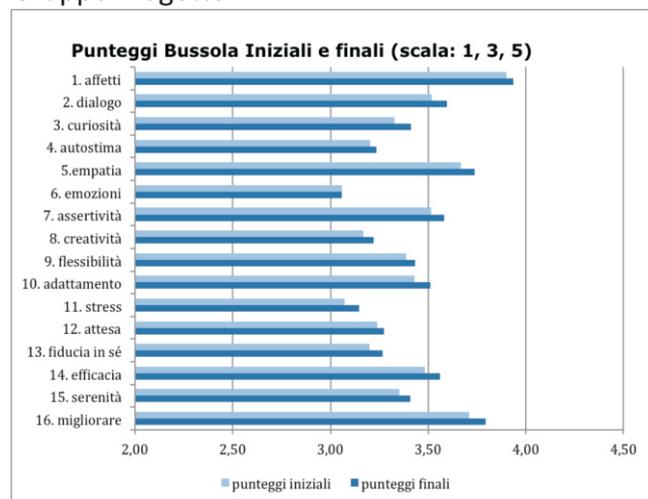
Punteggio medio in uscita 65,9

Variazione percentuale + 8,0%



Risultati Questionario “Bussola”

Gruppo Progetto



Punteggio medio Bussola nel gruppo di progetto (ingresso e uscita) per area

Fattori protettivi	Punteggio iniziale	Punteggio finale
1. affetti	3,90	3,94
2. dialogo	3,52	3,60
3. curiosità	3,33	3,41
4. autostima	3,20	3,23
5. empatia	3,67	3,74
6. emozioni	3,06	3,06
7. assertività	3,52	3,58
8. creatività	3,17	3,22
9. flessibilità	3,39	3,43
10. adattamento	3,43	3,51
11. stress	3,07	3,15
12. attesa	3,24	3,27
13. fiducia in sé	3,20	3,27
14. efficacia	3,48	3,56
15. serenità	3,35	3,41
16. migliorare	3,71	3,79
Totale	3,38	3,45

Bibliografia

Becciu M., Colasanti A.R. (2000), *La promozione delle abilità sociali*, AIPRE, Roma.

Becciu M., Colasanti A.R. (2004), *La promozione delle capacità personali. Teoria e prassi*, FrancoAngeli, Milano.

Becciu M., Colasanti A.R. (2010), *In viaggio per... crescere*, FrancoAngeli, Milano.

Becciu M., Colasanti A.R. (2016), *Prevenzione e salute mentale. Manuale di psicologia preventiva*, FrancoAngeli, Milano.

Bertini M., Braibanti P., Gagliardi M.P. (1994), *Life Skill Education. Metodo di promozione delle capacità personali e sociali dei ragazzi a scuola*, FrancoAngeli, Torino.

Bonino S., Cattelino E. (2008), *La prevenzione in adolescenza*, Erickson, Trento.

Borgo S., Della Giusta G., Sibilìa L. (a cura di) (2001), *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale*, McGraw-Hill, Milano.

Boschieri S.M.L. (2001), *Progetto di Prevenzione “Vida: La forza d'animo” la promozione della resilienza negli studenti adolescenti - Training per Studenti, Docenti e Genitori*, tesina Scuola di Specializzazione in Psicoterapia e Intervento Psicosociale CRP, Roma.

Bowlby J. (1989), *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, Torino.

Caprara G.V. (2001), *La valutazione dell'autoefficacia*, Erickson, Trento.

Colasanti A.R., Mastromarino R. (1994), *Ascolto Attivo*, IFREP, Roma.

Franta H. (1988), *Atteggiamenti dell'Educatore. Teoria e training per la prassi educativa*, LAS, Roma.

Franta H., Colasanti A.R. (1991), *L'arte dell'incoraggiamento*, Carocci, Roma.

Leone L., Prezza M. (2003), *Costruire e valutare i progetti nel sociale*, FrancoAngeli, Milano.

Oliverio Ferraris A. (2003), *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla ai nostri figli*, BUR, Milano.

Oliverio Ferraris A., Oliverio A. (2014), *Più forti delle avversità*, Bollati Boringhieri, Torino.

Ricci C. (2008), *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, FrancoAngeli, Milano.

Sibilìa L. (2009), *Lo stress nel corpo docente e sindrome del burnout: valutazione e prevenzione*, in G. Fantone, M. Crespina (a cura di), *Burnout, cause, prevenzione e gestione*, MIUR, Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio, Roma.

Sibilìa L., Borgo S. (2008), *La gestione dello stress negli insegnanti: una ricerca-intervento*, *Idee in psicoterapia*, 1 (1), pp. 25-34.

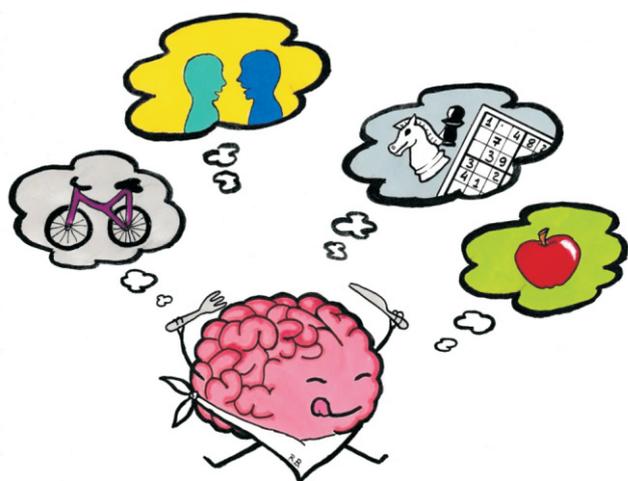
17.

SCREENING COGNITIVO E CONSULENZA: LA COMPLESSITÀ DEL BENESSERE

Buone prassi per prendersi cura della propria mente e di se stessi

Cecilia Stella

psicologa-psicoterapeuta, specialista in Neuropsicologia
responsabile Studio Kairòs - Studio di Neuropsicologia, Logopedia e Psicologia



Come il corpo, anche la mente ha bisogno di essere curata e nutrita con una varietà di “ingredienti”.

Prendersi cura di se stessi vuol dire prestare attenzione a tutto ciò di cui si ha bisogno per promuovere il proprio benessere.

Lo screening cognitivo è una valutazione, breve e strutturata, di specifiche funzioni cognitive quali orientamento spazio-temporale, attenzione, memoria, ragionamento astratto, funzioni esecutive¹, linguaggio.

Si tratta, quindi, di un esame molto specifico, ma se esso viene associato a un colloquio anamnestico e di consulenza può diventare un'occasione per fare il punto della situazione sul proprio benesse-

re, inteso come un buon equilibrio tra prestazioni cognitive, stato emotivo, salute fisica e bassi livelli di stress.

Benessere del corpo, benessere dalla mente

Questi aspetti del nostro “stare bene” sono, infatti, in relazione tra loro. Tale concetto è stato affermato da due “padri” dello studio del benessere.

Ippocrate, il padre della medicina, considerava la salute una condizione di armonia della persona con se stessa e con l'ambiente e individuava tra le cause della malattia fattori ambientali, climatici, psicologici e sociali, l'alimentazione e le abitudini di vita. Un approccio, questo, che prende in considerazione la complessità dell'individuo, nel quale interagiscono molti fattori.

Il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, fin dalle sue prime opere si occupò delle relazioni tra mente e corpo (Freud, 1989), studi ripresi da lui stesso e dai suoi successori.

Infine, le ricerche degli ultimi decenni, nei diversi campi, forniscono evidenze scientifiche della complessità dell'essere umano, dimostrando come esso non possa essere frammentato in singole funzioni. Citiamo di seguito alcuni di questi studi.

Lo studio delle demenze mostra una stretta correlazione tra disturbi cognitivi e disturbi

¹Le funzioni esecutive sono un insieme di processi mentali finalizzati all'elaborazione di schemi cognitivo-comportamentali adattivi in risposta a condizioni ambientali nuove o a compiti impegnativi e non routinari. Esse comprendono: pianificazione e organizzazione delle azioni in sequenze, automonitoraggio, inibizione di risposte automatiche e inappropriate, attivazione di strategie appropriate, flessibilità cognitiva, regolazione dell'attenzione e capacità di modificare il piano d'azione adattandolo ai cambiamenti ambientali.

emotivo-comportamentali. La depressione e alcune forme di demenza, ad esempio, possono manifestarsi attraverso gli stessi sintomi (affettivi, psicomotori, cognitivi e somatici); spesso nelle prime fasi di una patologia dementigena si presentano disturbi depressivi, così come una depressione può causare deficit di memoria e di concentrazione, rallentamento psicomotorio, difficoltà nel ragionamento astratto, nella pianificazione e nel problem solving, una condizione che viene definita “pseudodemenza depressiva” e che è reversibile in seguito a trattamento (Blundo, 2004).

Nel campo dell'apprendimento le neuroscienze forniscono le prove di ciò che si è osservato per secoli, cioè che le emozioni svolgono un ruolo determinante nell'imparare; in parole semplici, se uno studente sta bene a scuola, ha una buona relazione con l'insegnante e con i compagni, se è motivato e ha fiducia nelle proprie possibilità, apprende meglio che in assenza di questi fattori. Le neuroscienze hanno dimostrato l'esistenza di connessioni reciproche tra le aree cerebrali coinvolte nelle funzioni mnestiche e il sistema limbico, che elabora le emozioni. Le strutture principalmente coinvolte sono l'ippocampo e l'amigdala (Denes, Pizzamiglio, 1996).

Gli studi della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), sviluppatasi a partire dagli anni '30 del ventesimo secolo, hanno dimostrato che lo stress cronico può indurre modificazioni strutturali in circuiti cerebrali fondamentali (Lazzari, 2007). La risposta allo stress coinvolge, infatti, molte aree cerebrali deputate a svolgere funzioni cognitive, di memoria, emotive, di piacere e di attivazione fisiologica; di conseguenza lo stress induce modificazioni che riguardano la persona nella sua interezza. Lo stress acuto può causare modificazioni transitorie, mentre lo stress cronico produce effetti più rilevanti. Ad esempio, esso interviene nei circuiti cerebrali della memoria bloccando l'attività delle cellule staminali, presenti nell'ippocampo, che sono responsabili della “neurogenesi ippocampale”, un processo di sostituzione dei neuroni persi. Inoltre interviene nei circuiti

cerebrali delle emozioni causando un'ipertrofia dell'amigdala. I risultati di queste modificazioni sono iper-reattività emotiva con manifestazioni di ansia e depressione, danni alla memoria, alterazioni del comportamento e deficit delle funzioni esecutive (Bottaccioli, 2016).

Lo screening cognitivo e la prevenzione

Sulla base di questi studi possiamo affermare che un calo nelle prestazioni cognitive, e nella memoria in particolare, può essere il sintomo di un processo di decadimento cognitivo, ma può costituire anche un segnale d'allarme che qualcosa'altro sta minacciando la nostra salute: uno stato depressivo o un altro disturbo emotivo, una situazione di stress cronico o uno stile di vita poco salutare.

Lo screening cognitivo, pertanto, dovrebbe essere preso in considerazione ai primi sintomi di difficoltà mnestiche o cognitive, perché prima si interviene e maggiori saranno le possibilità di recuperare le funzioni perse o di rallentare un processo patologico di deterioramento.

Esistono, infatti, dei fattori protettivi che ci aiutano a mantenere un buon livello di salute generale e a mantenere efficiente il nostro cervello. I principali sono:

- Buon riposo notturno. Durante il sonno il cervello elimina le scorie del metabolismo cerebrale prodotte durante la veglia. Inoltre, le connessioni cerebrali si riorganizzano, rafforzando alcuni circuiti, inibendone altri. Attraverso questo meccanismo vengono rielaborati e consolidati gli avvenimenti e gli apprendimenti della giornata.
- Stile di vita che preveda alimentazione sana e attività motoria costante. Uno studio condotto su più di duemila ultrasessantenni svedesi (Shakersain, 2016) ha dimostrato che un'alimentazione ricca di carni rosse o trattate, grassi, cereali raffinati, zucchero e alcolici è associata a un maggiore declino cognitivo. Mentre una dieta ricca di frutta e verdura, olio, legumi, cereali integrali, pesce, carne bianca e

latticini a basso contenuto di grassi è associata a una maggiore conservazione delle funzioni cognitive.

Inoltre numerosi studi dimostrano l'importanza dell'attività fisica, sia nel migliorare le prestazioni in compiti cognitivi e lo sviluppo di alcune aree cerebrali, sia nel prevenire e controllare malattie croniche, quali ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari o diabete mellito, che potrebbero accelerare, con diversi meccanismi, il decadimento delle funzioni cognitive.

- Relazioni sociali. Una buona rete sociale attenua i livelli di stress, facilita lo svolgimento di attività che proteggono dal decadimento cognitivo e allena alcuni circuiti cerebrali (Bennet *et al.*, 2006; Krueger *et al.*, 2009).
- Allenare il cervello. Il premio Nobel per la Medicina, Rita Levi Montalcini, disse in un'intervista rilasciata poco prima di compiere 100 anni: «Il mio cervello compirà presto cent'anni, ma non conosce la vecchiaia. Il mio corpo si riempie di rughe, è inevitabile, ma il cervello no! [...] Merito della plasticità neuronale: anche se i neuroni muoiono, quelli che restano si riorganizzano per mantenere le stesse funzioni. Ecco perché è indispensabile stimolarli. [...] Mantieni il tuo cervello vitale, attivo, fallo funzionare e non degenererà mai.»
- Molte attività possono servire ad allenare il cervello: apprendere cose nuove, svolgere attività impegnative, eseguire esercizi mentali progettati per stimolare il cervello (stimolazione cognitiva), ma anche fare giochi enigmistici, giocare a scacchi, coltivare un hobby, parlare una lingua straniera, fare musica, leggere, dialogare.

Infine, ricordarsi che non è mai tardi, né troppo presto, per modificare le nostre abitudini e promuovere la nostra salute nella sua complessità.

Bibliografia

Bennet D.A., Schneider J.A., Tang Y., Arnold S.E., Wilson R.S. (2006), The effect of social networks on the relation between Alzheimer's disease pathology and level of cognitive function in old people: a longitudinal cohort study, *Lancet Neurology*, 5 (5), pp. 406-412.

Blundo C. (2004), *Neuropsichiatria. I disturbi del comportamento tra neurologia e psichiatria*, Masson, Milano.

Bottaccioli F. (2016), *Epigenetica e psiconeuroendocrinoimmunologia. Le due facce della Rivoluzione in corso nelle scienze della vita*, Edra, Milano.

Denes G., Pizzamiglio L. (a cura di) (1996), *Manuale di neuropsicologia. Normalità e patologia dei processi cognitivi*, Zanichelli, Bologna.

Freud S. (1989), *Studi sull'isteria e altri scritti (1886-1895)*, Bollati Boringhieri, Torino.

Krueger K.R., Wilson R.S., Kamenetsky J.M., Barnes L.L., Bienias J.L., Bennett D.A. (2009), Social engagement and cognitive function in old age, *Experimental Aging Research*, 35, pp. 45-60.

Lazzari D. (2007), *Mente & salute. Evidenze, ricerche e modelli per l'integrazione*, Franco Angeli, Milano.

Shakersain B., Santoni G., Larsson S.C., Faxén-Irving G., Fastbom J., Fratiglioni L., Xu W. (2016), Prudent diet may attenuate the adverse effects of Western diet on cognitive decline, *Alzheimer's and Dementia*, 12 (2), pp. 100-109.

18.

DALLA PSICOLOGIA DI COMUNITÀ AL COMMUNITY HUB

Un laboratorio teorico-esperienziale

Carola Sorrentino

psicologa-psicoterapeuta



L'idea del laboratorio è nata dall'incontro tra me e la collega Monica Morelli con CULT-Community Hub, con i suoi gestori, Stefano Santaniello e Federico Giubboni e dal tema dell'edizione 2018 dello Psicologia Umbria Festival "Ascoltare e ascoltarsi".

Il nostro scopo era quello di dare spunti di riflessione individuali e di gruppo a coloro che avessero partecipato, per offrire loro la possibilità di sperimentarsi nel qui ed ora come comunità, tramite la collaborazione diretta con l'altro nella creazione di qualcosa a beneficio della comunità allargata.

Idealmente siamo partite dalla frase di Bauman (2009): «in questo mondo nuovo si chiede agli uomini di cercare soluzioni private a problemi di origine sociale, anziché soluzioni di origine sociale a problemi privati». Eravamo attratte dall'idea di comunità, dai concetti della "vecchia" psicologia di comunità, dalla psicologia sociale.

CULT, un Community Hub

Abbiamo attraversato e siamo tuttora immersi in società sempre più disgregate, sempre più "liquide", ma a cui, a partire da iniziative di associazioni

di quartiere formate in primis da semplici cittadini, si sta cercando di far fronte con attività che partono dal basso, dalla comunità appunto. E perché non partecipare anche noi in quanto psicologhe di comunità?

In inglese *hub* è il mozzo della ruota e, in senso lato, la parte centrale, il fulcro di qualcosa. Il *community hub* è quindi inteso come il cuore della comunità.

I Community Hub nascono in «spazi abbandonati o sottoutilizzati in cui si svolgono funzioni ibride che hanno un esito di natura collettiva nell'ambito della cultura, del lavoro, del welfare, dell'inclusione sociale e che hanno una forte relazione con la comunità locale di riferimento. La rigenerazione urbana è possibile non solo con grandi investimenti e grandi opere, ma con processi abilitanti che mettono in moto nuove economie e processi di inclusione sociale [...]. Il recupero fisico diventa indissolubile dall'inclusione sociale.» (Maccaferri, 2016).

CULT si trova appena fuori dalle mura cittadine, tra l'Università per Stranieri e l'arco etrusco, e il luogo che lo ospita ha vissuto tante vite (da centro sociale occupato a centro a bassa soglia per tossicodipendenti), fino ad arrivare a prendere questa forma definitiva, il cui fil rouge resta però sempre il sociale. Attualmente è aula studio, sede di coworking, bar autogestito, web radio, punto di incontro per presentazione di libri, conferenze, spettacoli teatrali e molto altro.

L'esperienza

La durata totale dell'incontro è stata di 2 ore ed è stato diviso in tre parti.

Nella prima parte, di presentazione e introduzione, durata circa mezz'ora, abbiamo fuso un momento teorico (durante il quale su una grande parete venivano proiettati e letti brevi concetti esplicativi sulla psicologia di comunità¹, sulla "Teoria del Campo" di K. Lewin (1951) e sul community hub e mostrato, infine, alcuni esempi perugini di ricostruzione di comunità a partire dal basso, proprio dalla frase di Bauman citata sopra) a un momento di contatto con il proprio corpo, con lo spazio e con gli altri partecipanti (tramite un'esperienza guidata in cui ogni partecipante era invitato a camminare nello spazio, osservandolo ed esplorandolo, e a contattare visivamente gli altri).

La seconda parte, a cui abbiamo dato lo spazio maggiore (1 ora circa), è stata dedicata alla costruzione di un progetto a favore della comunità. I partecipanti sono stati suddivisi in 3 gruppi, formati da 8 persone ognuno e, puntando sui concetti esposti durante la prima parte del laboratorio, hanno elaborato un'idea condivisa e, attraverso la tecnica del collage, le hanno dato vita su dei cartelloni che sono rimasti esposti nella sala principale di CULT per circa un mese.

Le parole chiave scelte in modo indipendente dai tre gruppi sono state: solidarietà, inclusione, solitudine, emarginazione, condivisione e scambio.

Ogni lavoro ha puntato sulle risorse del territorio (un quartiere della città o un luogo specifico), pensando ad azioni reali per coinvolgere tutte le fasce della popolazione (bambini, anziani, immigrati, tossicodipendenti, giovani, ecc.), quali cene sociali, incontri per fare giochi di società, l'ora del tè, concerti e così via. È emerso anche un grande

problema presente a Perugia, che è quello dei trasporti pubblici, per cui molte persone non hanno la possibilità di usufruire di servizi, seppur presenti in città, a causa della difficoltà di spostarsi da un quartiere all'altro, per cui alcuni hanno proposto momenti di dialogo con le istituzioni.



L'ultima parte (durata mezz'ora) è stata dedicata ai feedback dei partecipanti sull'esperienza appena vissuta.

Le conclusioni

È stato interessante ed emozionante vedere come persone per lo più sconosciute si siano date da fare per elaborare qualcosa a beneficio del proprio ambiente di vita. Ancora più interessante ed emozionante è stato vedere come, al momento della condivisione dei propri pensieri ed emozioni

¹ La psicologia di comunità si rivolge in modo particolare all'interfaccia tra la sfera personale e quella collettiva, tra la sfera psicologica e quella sociale.

Molti dei problemi che le persone devono affrontare derivano non da dinamiche intrapsichiche, ma da fallimenti della comunità e dei suoi sistemi di interazione e di servizio al cittadino.

La comunità sociale ha una doppia connotazione:

- possibile fonte del disagio psicosociale (problema);
- risorsa terapeutica.

Al centro del campo (ambiente) c'è la persona. La persona e il campo vengono attraversati da un insieme di forze (relazioni, lavoro, scuola, tutto ciò che coinvolge l'individuo) diverse per direzione, per valenza, per potenzialità emotiva, per carica espressiva e per capacità di coinvolgimento. Il comportamento è originato da questa totalità di fattori, che interagiscono tra di loro.

legati alla fine di questa breve esperienza, molti dei partecipanti abbiano espresso sorpresa per la bellezza e l'importanza di poter condividere i propri bisogni e desideri con l'altro.



Sorpresa per aver trovato nell'altro, sconosciuto, le stesse paure e le stesse necessità che pensavano soltanto proprie o del gruppo ristretto delle amicizie. E la scoperta, per alcuni, che l'altro non è poi così lontano e che basta poco per far sì che tanti problemi vissuti nel privato diventino risorse nella sfera sociale.

A seguito di questa esperienza, dall'incontro con il Community Hub e dalle richieste di alcuni dei partecipanti, abbiamo deciso di dare un seguito al laboratorio, inserendo nella programmazione di CULT un'altra serie di eventi che partissero dalle richieste dei singoli e si aprissero poi alla comunità. Il nuovo progetto/esperimento si chiama "La psicologia nella scatola". Abbiamo lasciato una specie di cassetta delle lettere nell'aula studio di CULT per un mese, invitando le persone (tramite social, passaparola, pubblicazioni su quotidiani locali, ecc.), a indicare su un biglietto un argomento a tema psicologico di cui sentissero la necessità di parlare e approfondire e, quindi, a inserirlo nella

scatola. Da febbraio a giugno 2019 sono stati svolti 5 incontri in cui sono stati affrontati i temi che erano emersi dalla scatola.



Bibliografia

Bauman S. (2009), *Capitalismo parassitario*, Editori Laterza, Bari.

Lewin K. (1951), *Field theory in social science; selected theoretical papers*, Harper & Row, New York.

Maccaferri A. (2016), *Da Sansepolcro a Padova, i nuovi luoghi inclusivi*, Nova Il Sole 24 Ore, 20 settembre 2016,

https://nova.ilsole24ore.com/progetti/da-sansepolcro-a-padova-i-nuovi-luoghi-inclusivi/?refresh_ce=1

Venerdì 4 OTTOBRE

Ore 17.00 PERUGIA, Ordine Psicologi Umbria, Via A. Manzoni 82

Diritto all'apprendimento: un diritto di tutti

Silvia Giorgetti, Cristina Cozzali

Per info e prenotazioni: 333.6916520 - 339.5697364

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 17.30 MAGIONE, Associazione So.Stare, Via dei Pioppi 37

I diritti dei bambini di genitori separati

Federica Russo

Per info e prenotazioni: 391.7591940 - info@associazionesostare.it

Ore 18.00 PERUGIA, Biblionet, Via G. Segoloni, Ponte S. Giovanni

Gruppo di consapevolezza

Federica Giubilei

Per info e prenotazioni: 380.3271497

Sabato 5 OTTOBRE

Ore 9.00 PERUGIA, La Ghianda, Via Toti 73

Il diritto ad essere ciò che sei. Arte, danza, teatro fra definizione e fluidità

Maria Lo Bianco, Anna Di Quirico

Per info e prenotazioni: 347.1727696 - marylobianco81@gmail.com

Ore 17.00 FOLIGNO, Palazzo Comunale, Sala Italo Fittaioli, Piazza della Repubblica 8

Corpo, psiche, malattia: il contributo dello psicologo nelle cure

Esmeralda Quartuccio, Valentina Schiarelli, Paola Angelucci,

Rete psicologi AISM, Associazioni Onlus 1.0

Per info e prenotazioni: 075.5058048 - info@ordinepsicologiumbria.it

Lunedì 7 OTTOBRE

Ore 9.00 PERUGIA, Istituto di Istruzione Superiore "Giordano Bruno", Via Mario Angelucci 1

Diritto di Parola: Raccontarsi per Riconoscersi - Laboratorio di scrittura autobiografica

Marina Biasi

N.B. Evento riservato a studenti e studentesse dell'Istituto di Istruzione Superiore "Giordano Bruno"

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 16.00 PERUGIA, Sala dei Notari, Piazza IV Novembre 1

Promuovere i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Per info e prenotazioni: 075.5058048 - info@ordinepsicologiumbria.it

Ore 17.00 PERUGIA, Biblioteca Villa Urbani, Via G. Pennacchi 19

Il diritto di emozionarsi: le parole dell'anima

Silvia Salvarelli

Per info e prenotazioni: 333.9710594 - silvia.salvarelli@gmail.com

Ore 18.30 PERUGIA, Hyperion - Studio di Psicologia, Via L. Rizzo 83

Il mobbing: dall'aiuto psicologico alle tutele legali

Giacomo Ercolani, Corrado Bertoldi, Ada Ranaldo

Per info e prenotazioni: 392.9779276 - info@studio-hyperion.com

Martedì 8 OTTOBRE

Ore 9.00 CITTÀ DI CASTELLO, Biblioteca Comunale Giosuè Carducci, Via XI Settembre 18

Belle in rosa

Annalisa Di Carlo, Mara Ronchi, Alice Picchi

Per info e prenotazioni: 320.7071779 - 339.2962856

Ore 14.00 PERUGIA, Isola dell'Himalaya, Via Ponte Vecchio 31 - Ponte S. Giovanni

Realizzazione tramite ipnosi. Quando il futuro cambia il presente

Rita Ciani, Eleonora Benedetti, Erika Tinelli

Per info e prenotazioni: 338.2367278

Ore 15.30 TERNI, Istituto "Allievi-Sangallo", Sala Auditorium, Viale Cesare Battisti 131

Il minore abusato nel contesto medico e scolastico

Elisabetta Proietti Lilla, David Lazzari, Daniela Galeazzi, Fabrizi, Bartoli

Per info e prenotazioni: 347.0778759

Ore 15.00 PERUGIA, Ordine Psicologi Umbria, Via A. Manzoni 82

Diritto alla presenza: la Mindfulness a scuola. Una via per l'inclusione

Cristina Rossi, Elisa Lucrezi

Per info e prenotazioni: 320.9454152 - 320.9454400

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 16.00 PERUGIA, Umbrò Cafe, Via Sant'Ercolano 4

Il diritto a Ri-conoscersi: i conflitti della coppia e le implicazioni psicologiche

Rossella Papetti

Per info e prenotazioni: 349.2590679 - dr.papetti@gmail.com

Ore 16.30 SPOLETO, Loc. San Brizio, Via Campalto 3

"Le carezze non date" - Riflessioni sul lutto perinatale

Emanuela Bisogni, Ilaria Dinca, Pamela Anderlini, Tania Gobbato, Monica Proietti Picotti

Per info e prenotazioni: 339.8421624

Ore 17.00 UMBERTIDE, Caffè Centrale, Piazza Giacomo Matteotti 15

L'arte del Problem Solving. Strategie d'intervento per la vita quotidiana

Rita Ciani, Eleonora Benedetti, Erika Tinelli

Per info e prenotazioni: 338.2367278

Ore 17.00 PERUGIA, Ordine Psicologi Umbria, Via A. Manzoni 82

Il diritto di essere protetti - il dovere di proteggere. La scuola come risorsa per la tutela del minore maltrattato

Francesca Cortesi, Silvia Salvarelli

Per info e prenotazioni: 345.5076450 - 333.9710594

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 17.00 TERNI, BCT Biblioteca Comunale, Piazza della Repubblica 1

"C'era una volta... lo"

Lavinia Lazzari, Valentina Schiarelli, Associazione UmanaMente

Per info e prenotazioni: 347.7320151 - 338.7753743

Ore 17.30 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2

Tu chiamala se vuoi... empatia

Rosella De Leonibus

Per info e prenotazioni: 075.5003036 - studio.deleonibus@gmail.com

Ore 18.30 TERNI, Scuola di danza ASD Attitude di Lucrezia Cardinali, Via Annio Floriano 5

Dance Contact

Chiara Montanucci, Susanna Spaccatini

Per info e prenotazioni: 346.5203328 - 348.4043496

Mercoledì 9 OTTOBRE

Ore 14.00 BASTIA UMBRA, Ainoa Donna - Centro salute donna, Via delle Querce 45

Realizzazione tramite ipnosi. Quando il futuro cambia il presente

Rita Ciani, Eleonora Benedetti, Valentina Topini

Per info e prenotazioni: 338.2367278

Ore 15.00 PERUGIA, Ordine Psicologi Umbria, Via A. Manzoni 82

Diritto di Parola: Raccontarsi per Riconoscersi - Laboratorio di scrittura autobiografica

Marina Biasi

Per info e prenotazioni: 338.6018766 - marina.biasi74@gmail.com

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 17.00 PERUGIA, Ordine Psicologi Umbria, Via A. Manzoni 82

Chi ha paura dello psicologo?

Caterina Cutuli

Per info e prenotazioni: 392.1558631

ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 18.30 FOLIGNO, P.zza Pietro Ubaldi 16

La nostra mente e la narrativa... "A me pare uguale agli dei..."

Maria Chiara Contilli

Per info e prenotazioni: 328.2036777

Ore 18.30 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2
Diritti e tutele nei Disturbi Specifici dell'Apprendimento
Giacomo Ercolani, Federica Russo, Ada Ranaldo
Per info e prenotazioni: 339.8678462 - info@studio-hyperion.com

Ore 20.30 ASSISI, YogAssisi, Viale Patrono d'Italia 43 - S.M. degli Angeli
"Io e te: diversi uguali". Laboratorio teorico-pratico sulla libertà di espressione di Sé-con-l'altro
Cristina Rossi, Elisa Lucrezi
Per info e prenotazioni: 320.9454152 - 320.9454400

Giovedì 10 OTTOBRE

Ore 9.00 TERNI, CESVOL, Sala Polifunzionale, Via Montefiorino 12
Interventi comportamentali e analisi del comportamento: il ruolo dello psicologo
Filippo Persichetti, Micaela Rosati, C. Ricci, APS Integramente
Per info e prenotazioni: integramenteinfo@gmail.com

Ore 19.00 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2
I diritti del mondo interno
Marina Di Marco, Alessandro Cini
Per info e prenotazioni: 349.7078411 - marinadimarco.psy@gmail.com

Ore 21.00 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2
Consulenza psicologica a seduta singola: quando una seduta con uno psicologo può essere sufficiente per affrontare un problema
Cristina Mencacci
Per info e prenotazioni: cristina.mencacci@libero.it

Venerdì 11 OTTOBRE

Ore 15.00 PERUGIA, ADISU, Via Benedetta 14
Diritto di scegliere: quando lo studio non è più un dovere!?!?
Monica Morelli
Per info e prenotazioni: 320.0728575 - morellimonica.psi@gmail.com
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 16.30 PERUGIA, Centro Congressi Capitini, Viale Centova
I diritti condivisi e la battaglia contro il bullismo: come coltivare la pro-socialità
Antonella Torzuoli
Per info e prenotazioni: 338.8332058

Ore 17.00 PERUGIA, ADISU, Via Benedetta 14
Diritto di Parola: Raccontarsi per Riconoscersi - Laboratorio di scrittura autobiografica
Marina Biasi
Per info e prenotazioni: 338.6018766 - marina.biasi74@gmail.com
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 17.00 Montefalco, Sala Consiliare del Comune di Montefalco
Una vita in vacanza: il potere creativo dell'ozio
Michela Bianconi, Simona Antonelli, Emilia Torchetti
Per info e prenotazioni: 329.1066150 - 346.9882733

Ore 17.00 TERNI, Associazione RelAzion'Arti, V.le Curio Dentato 25/M
Arteterapia: diritto al benessere e alla cura
Erica Venturi, Beatrice Giaccaglia, Sara Latragna, Fabio Lattanzi, Elisa Borsini
Per info e prenotazioni: 347.0325693 - 346.5789006

Ore 17.30 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2
Ci salverà un abbraccio?
Rosella De Leonibus
Per info e prenotazioni: 075.5003036 - studio.deleonibus@gmail.com

Ore 18.00 PERUGIA, Centro Diurno "Numero Zero", Via Bonfigli 4/6
"Brucio di rabbia". Riconoscere e gestire questa emozione
Elisabetta Forghieri, Antonella Buffo, Bruno Chipi
Per info e prenotazioni: 347.7643547 - ilcerchioumbria@gmail.com

Ore 18.00 PERUGIA, Biblioteca Comunale "Sandro Penna", Viale S. Sisto
Comunicare efficacemente nella coppia
Angela Fortini, Chiara Faustino
Per info e prenotazioni: 338.4695202 - 340.7325593

Ore 18.00 CITTÀ DI CASTELLO, P.zza Gabriotti 5
Stare bene è un diritto: la psicologia è un'opportunità
Gloria Banelli, Marta Tosti, Giulia Ottaviani
Per info e prenotazioni: 349.6191369 - 331.4807277

Ore 18.00 FOLIGNO, Via del Campanile 2
Il gioco in età infantile
Gaia Centini, membri Associazione Dedalo
Per info e prenotazioni: 371.1763299

Ore 18.30 FOLIGNO, Palazzo Comunale, Sala Italo Fittaioli, Piazza della Repubblica 8
Consulenza psicologica a seduta singola: quando una seduta con uno psicologo può essere sufficiente per affrontare un problema
Cristina Mencacci
Per info e prenotazioni: cristina.mencacci@libero.it

Sabato 12 OTTOBRE

Ore 9.00 FOSSATO DI VICO, Auditorium S. Cristoforo, Via S. Cristoforo
Il diritto alla famiglia. Una genitorialità consapevole come forma di prevenzione del disagio e tutela della salute
Sara Anderlini, Laura Gatti
Per info e prenotazioni: 329.1124752 - dottoressa.anderlinisara@gmail.com

Ore 10.30 PERUGIA, ADISU, Via Benedetta 14
Il diritto all'errore e l'intelligenza emotiva
Francesco Artegiani, Katia Carlini, Rita Marri
Per info e prenotazioni: 347.6254982 - katia.carlini1@gmail.com
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 10.30 PERUGIA, ADISU, Via Benedetta 14
Linee dritte, curve e spezzate: forme e colori dei diritti nel nostro universo personale
Francesca Cortesi, Sara Campagna
Per info e prenotazioni: 345.5076450 - francesca.cortesi.491@gmail.com
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 11.00 PERUGIA, ADISU, Via Benedetta 14
Chi ha paura dello psicologo?
Caterina Cutuli
Per info e prenotazioni: 392.1558631
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 11.00 ORVIETO, Studio di Psicologia e Vita, Via Sette Martiri 80
Ansia e panico, vivere liberi con la psicologia
Roberto Ausilio
Per info e prenotazioni: 328.4645207 - info@robertoausilio.it

Ore 16.00 PERUGIA, Associazione Culturale CO.ME.TE. Via Berenice 2
La mediazione familiare sistemica: risorsa e strumento per la separazione e il divorzio
Filippo Mazzi, Chiara Oricchio, Maria Luisa Tiberini
Per info e prenotazioni: 371.1482062

Ore 16.00 TERNI, Sala conferenze, la Feltrinelli Point, Viale C. Battisti 9
La fotografia a servizio del sé - Punto di vista e autorappresentazione
Elena Poddi, Marusca Crognale
Per info e prenotazioni: 340.7729853 - elena.poddi@gmail.com

Ore 16.30 PERUGIA, Biblioteca San Matteo degli Armeni, Via Monteripido 2
A settembre nel giardino dei Giusti
Luciana Di Nunzio
Per info e prenotazioni: lucianadinunzio@libero.it
ScolasticaMente - Il Festival a Scuola

Ore 16.30 UMBERTIDE, Cinema Metropolis, Piazza Carlo Marx 6
Genitori vs Figli. Conoscere le basi per una relazione educativa vincente
Serena Castellani, Alessia Mazzotti, Petra Sannipoli, Letizia Vibi
Per info e prenotazioni: 349.8410021 - 348.6434299

Ore 18.00 MAGIONE, Associazione So.Stare, Via dei Pioppi 37
DSA e Diritti
Federica Russo
Per info e prenotazioni: 391.7591940 - info@associazionesostare.it



la mente che cura

Organigramma Ordine

Presidente

David Lazzari

Vicepresidente

Chiara Cottini

Segretario

Marina Brinchi

Tesoriere

Paola Angelucci

Consiglieri

Elena Arestia

Silvia Baldelli

Simone Casucci

Silvia Leonardelli

Michele Margheriti

Antonella Micheletti

Mariano Pizzo

Consulta dei giovani psicologi

Roberto Ausilio

Valentina Bellini

Michele Bianchi

Federica Bicchielli

Beatrice Billeri

Silvia Bonci

Chiara Brunetti

Pietro Bussotti

Lucia Cecci

Valeria Di Loreto

Daniele Diotallevi

Mara Eleuteri

Marta Franci

Michela Francioli

Lucia Gambacorta

Maria Lo Bianco

Anna Maria Manili

Sara Meloni

Silvia Menichini

Ilaria Milletti

Cecilia Monacelli

Martina Pigliautile

Andrea Settimi

Commissioni

Deontologia e sviluppo della Colleganza

Coordinatore Mariano Pizzo

*Tutela della Professione, Pubblicità,
Patrocini e accertamenti linguistici*

Coordinatrice Chiara Cottini

Promozione della Professione

Coordinatrice Elena Arestia

Comunicazione

Coordinatore Michele Margheriti

Gruppi di lavoro attivi

Sanità

Coordinatrice Antonella Micheletti

Lavoro ed organizzazioni

Coordinatore Simone Casucci

Psicologia dell'Emergenza

Coordinatore Mariano Pizzo

Psicologia Giuridica

Coordinatore David Lazzari

Psicologia Scolastica

Coordinatrice Elena Arestia

Promozione della Salute e benessere

Coordinatrice Chiara Cottini

*Professionalità ed ambiti di intervento del
Neuropsicologo in Umbria*

Coordinatore Michele Margheriti

ΓΝΩΘΙΣΑΥΤΟΝ

IMPEGNO SOLENNE DELLO PSICOLOGO

MI IMPEGNO AL RISPETTO DEL CODICE DEONTOLOGICO DEGLI PSICOLOGI ITALIANI ED IN PARTICOLARE CONSIDERO MIO DOVERE ACCRESCERE LE CONOSCENZE SUL COMPORTAMENTO UMANO ED UTILIZZARLE PER PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOLOGICO DELL'INDIVIDUO, DEL GRUPPO E DELLA COMUNITÀ.

IN OGNI AMBITO PROFESSIONALE OPERERÒ PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ DELLE PERSONE DI COMPRENDERE SE STESSI E GLI ALTRI E DI COMPORTARSI IN MANIERA CONSAPEVOLE, CONGRUA ED EFFICACE.

SONO CONSAPEVOLE DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE DERIVANTE DAL FATTO CHE, NELL'ESERCIZIO PROFESSIONALE, POTRÒ INTERVENIRE SIGNIFICATIVAMENTE NELLA VITA DEGLI ALTRI, PERTANTO PRESTERÒ PARTICOLARE ATTENZIONE AL FINE DI EVITARE L'USO NON APPROPRIATO DELLA MIA INFLUENZA.

NELL'ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE RISPETTERÒ LA DIGNITÀ, IL DIRITTO ALLA RISERVATEZZA, ALL'AUTODETERMINAZIONE ED ALL'AUTONOMIA DI COLORO CHE SI AVVALGONO DELLE MIE PRESTAZIONI; NE RISPETTERÒ OPINIONI E CREDENZE, ASTENENDOMI DALL'IMPORRE IL MIO SISTEMA DI VALORI; NON OPERERÒ DISCRIMINAZIONI IN BASE A RELIGIONE, ETNIA, NAZIONALITÀ, ESTRAZIONE SOCIALE, STATO SOCIO-ECONOMICO, SESSO DI APPARTENENZA, ORIENTAMENTO SESSUALE, DISABILITÀ.

MI IMPEGNO A MANTENERE UN LIVELLO ADEGUATO DI PREPARAZIONE E AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE, CON PARTICOLARE RIGUARDO AI SETTORI NEI QUALI OPERERÒ;

A SALVAGUARDARE LA MIA AUTONOMIA PROFESSIONALE; A TUTELARE LA PROFESSIONE, ANCHE

DA SITUAZIONI DI ESERCIZIO ABUSIVO; AD UNIFORMARE LA MIA CONDOTTA PROFESSIONALE

AI PRINCIPI DEL DECORO E DELLA DIGNITÀ; A TENERE CON I COLLEGHI RAPPORTI ISPIRATI

AL PRINCIPIO DEL RISPETTO RECIPROCO, DELLA LEALTÀ E DELLA COLLEGANZA.

