



# LAVORI IN CORSO

foglio informativo dell'A.S.P.I.C. sede territoriale di Alessandria

Anno 2, Numero 4

## A ritmo

9 Giugno 2008

### In questo numero:

- Il ritmo e la Gestalt
- Convegno e seminario "C'è luogo e luogo"
- Letti per voi
- Ancora sul seminario residenziale di fine giugno

### Sommario:

<i>A ritmo</i>	1
<i>Convegno e seminario: "C'è luogo e luogo"</i>	2
<i>Seminario residenziale a Pægna</i>	3
<i>A ritmo (segueda pag. 1)</i>	3
<i>A ritmo (segueda pag. 3)</i>	4
<i>Letti per voi</i>	4

Il primo ritmo che conosciamo È quello dato dal cuore di nostra madre e dall'oscillazione del nostro corpo nel liquido amniotico. La relazione del/la neonato/a con la propria madre o con la persona che si prende cura di lui/lei, È caratterizzata fin dai primi momenti da una perfetta sincronia. I movimenti del/la bambino/a sono perfettamente sincronizzati in una specie di danza, fatta di movimenti, suoni e pause. E così la nostra vita si svolge secondo i ritmi biologici: sonno e veglia, attività e riposo. E ancora il ritmo lo ritroviamo nell'alternarsi delle stagioni, del giorno e della notte. E potremmo via via elencare le varie alternanze che ci coinvolgono dalla vita alla morte. Il mio interesse qui È quello di riflettere su "come" utilizziamo le pause che il ritmo della vita ci offre. Può essere interessante andare a scoprire "come" utilizziamo le pause attraverso il ciclo di contatto della Psicoterapia della Gestalt. La Gestalt "analizza i modi in cui nel qui-e-ora, organismo e ambiente instaurano, mantengono e portano a

terminare l'esperienza del contatto". Il ciclo di contatto È caratterizzato da quattro fasi che si sviluppano progressivamente ed È rappresentato graficamente da una curva.

- Fase di pre-contatto, l'organismo orienta il proprio bisogno emergente ad esempio i segnali che ricevo dal mio corpo mi fanno comprendere che "ho fame". Momento della consapevolezza
- Fase del contatto, l'organismo si mobilita per procurarsi il cibo. Mi muovo per andare "verso"
- Fase del contatto pieno, il contatto giunge al compimento, "mangio", aggredisco il cibo, godo delle sensazioni piacevoli che gli alimenti mi danno e percepisco il senso di pienezza dello stomaco
- Fase del post-contatto, questa È la fase del "dopo", il tempo del ritiro dal contatto e dell'assimilazione dell'esperienza. Ad esempio "Mi sento rilassato/a", godo di questa sensazione di pienezza e piano piano esco

da questa esperienza e con il nutrimento di questa mi preparo a viverne una nuova.

Quest'ultima È la fase, parlando di pause, che ci interessa. In questo punto della curva possiamo vedere "come" viviamo il post-contatto Ci sono persone che, quando entrano in questa fase, non riescono a godere della pausa, devono essere sempre attive, non riescono a "stare", a godere dell'esperienza appena vissuta. Nella bulimia, per esempio, ci troviamo di fronte alla difficoltà di stare nell'assimilazione del cibo. La persona che soffre di bulimia, dopo "aver fatto contatto con il cibo", lo vomita nella fase del post-contatto, per poi ricominciare a percepire un nuovo bisogno di cibo che va momentaneamente a riempire un "vuoto" e, di conseguenza, a placare l'ansia emergente. Altro esempio: dopo aver fatto l'amore una coppia non (continua a pag. 3)



## Convegno e seminario: "C'è luogo e luogo"

***"Lavori in corso" propone alla vostra attenzione il Convegno: "C'è luogo e luogo" che si terrà a Genova il 20 giugno 2008 alle ore 14.30 presso l'Aula Benvenuto della Facoltà di Architettura dell'Università di Genova, Stradone S. Agostino, 37, organizzato dal Dipartimento di Storia e Progetto dell'architettura del territorio e del Paesaggio - POLIS e dal Centro Contatto di Genova con il patrocinio dell'Assessorato alla Città Partecipata del Comune di Genova. Interverranno alcuni collaboratori di A.S.P.I.C. Alessandria e Savona (Anna Giacobbe, Anna Ventura e Noemi Ridolfi).***

I luoghi sono da sempre nello sfondo della nostra esperienza eppure...sono parte importante della stessa. La riflessione sui luoghi nasce dal fatto che questi ci accompagnano e in più modi ci identificano. Dal momento della nascita noi "caschiamo" in un luogo che È il nostro corpo, non lo "scegliamo" come avverrà per altri, ma impariamo necessariamente ad "abitarlo", a prenderne cura, a trascurarlo e talvolta a maltratarlo. Il "luogo-corpo" diviene il nostro biglietto da visita riflettendo i nostri stati di benessere o di disagio. Allargando l'interesse al luogo più strutturato possiamo passare alla casa, che È il luogo della relazione primaria. Qui viviamo la sensazione di accoglimento/sicurezza (sempre che ci vada bene) e in fondo una casa dovrebbe avere proprio queste caratteristiche: appagare il nostro

senso dell'estetica e il bisogno di relazionarsi in maniera positiva con tutto ciò che appartiene al nostro vivere nel mondo, persone, cose, animali ecc... anche qui come succede per il corpo, il luogo rispecchia noi stessi nella cura o trascuratezza, nel benessere o nel disagio. Allargando i confini della nostra riflessione si finisce ovviamente in luoghi che esulano il privato e vanno nel sociale fino ad arrivare ai cosiddetti non luoghi che dovrebbero avere la caratteristica della non-definitività della transitorietà... Ma molti luoghi appartengono anche alla nostra memoria, li conserviamo come memento di ciò che abbiamo prodotto e ciò che siamo stati, e nella memoria c'È sempre uno scarto tra il ieri e l'oggi. Noi possiamo concentrarci solo sull'oggi e tenere in vita quello che oggi viviamo riguardando questi luoghi. Se provo delle emozioni calpestando nella mia passeggiata il Porto Antico di Genova saranno emozioni legate alla memoria del posto vista con l'emozione di una persona di oggi. Infine esiste un luogo della creatività dove andiamo a fare scoperte poco tradizionali, magari anche un po' provocatorie, comunque tanto nostre che ci vorrà del tempo prima che possano essere condivise. La realtà È che non si può fare a meno di essere in un luogo e che tocca a noi decidere COME starci. Il convegno sui luoghi vuole essere un momento di confronto e condivisione ed È rivolto agli studenti di architettura e non, ai professionisti di diversi ambiti e a tutta la cittadinanza.

***Al convegno del 20 giugno seguirà nella giornata del 21 giugno un seminario esperienziale sempre dal titolo "C'è luogo e luogo" organizzato dal Centro Contatto e condotto dalla dott.ssa Anna Ventura e dalla dott.ssa Anna Giacobbe***

**C'è luogo e luogo** È un percorso di crescita "a tema" dove verranno scoperti e riscoperti i luoghi della nostra vita. Le coordinate di un luogo sono sia fisiche che psicologiche; il seminario si pone come obiettivo il riesaminare queste coordinate e ri-vederle alla luce di una nuova consapevolezza. Il gruppo sarà condotto attraverso tecniche espressive e creative. Durante il seminario saranno sviluppati i seguenti temi:

- 1. La casa, il luogo della relazione primaria;**
- 2. Il corpo svelato;**
- 3. Il luogo nei sogni.**

Il seminario esperienziale costa 120,00 euro (per gli studenti 72,00 euro) e prevede un numero massimo di 20 partecipanti. Per iscrizioni e/o informazioni scrivere a: [centrocontatto@fastwebnet.it](mailto:centrocontatto@fastwebnet.it) Tel.0105530376. Sito web: [www.centrocontatto.it](http://www.centrocontatto.it).

**Anna Giacobbe**, psicologa, psicoterapeuta della Gestalt, danzavivimento-terapeuta Apid

**Anna Ventura**, counselor professionale, laureata in lettere a indirizzo antropologico, formata in TDO - Teatro dell'Oppresso

## Seminario esperienziale a Peagna (fraz. Di Ceriale)

Sono ancora disponibili gli ultimi posti per il

### Seminario residenziale

# L'intelligenza del cuore

dal 27 al 29 Giugno 2008

Cosa significa conoscere e comprendere i propri sentimenti e le proprie emozioni? Riconoscere i sentimenti degli altri? Ascoltare con empatia? Imparare a gestire le emozioni e ad esprimerle in modo produttivo? Sintonizzarsi e interagire con gli altri per migliorare le abilità relazionali-sociali e il clima del proprio gruppo di lavoro? Il seminario esperienziale ci offrirà la possibilità di esplorare queste ed altre tematiche legate alle nostre emozioni.

### Dove

Il seminario si terrà presso la Casa per Seminari: "Santa Maria Belfiore", di Peagna, frazione di Ceriale (SV). Per informazioni: [santamariabelfiore@libero.it](mailto:santamariabelfiore@libero.it)

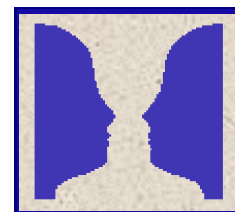
**DURATA E SVOLGIMENTO:** il Seminario avrà inizio alle 15.00 di venerdì 27 giugno e si concluderà alle 15.30 di domenica 29 giugno 2008

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** **150,00**, compresa la quota di iscrizione all'Associazione A.S.P.I.C. Il costo della pensione completa è di € 100,00 per l'intero soggiorno

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Andreoli cell. 349.16.76.415

o scrivere a [info@aspicalessandriaesavona.it](mailto:info@aspicalessandriaesavona.it)

Sito web: [www.aspicalessandriaesavona.it](http://www.aspicalessandriaesavona.it)



*Scrivici a:*

***[lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it](mailto:lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it)***

### A ritmo (segue da pag. 1)

gode del momento del post-contatto e anziché stare nella sensazione di ciò che reciprocamente si è dato e ricevuto. Ci si interrompe per fare dell'altro. Così come a volte non si è in grado di concedersi una pausa di riposo dopo una giornata di lavoro. Potrei continuare con altri esempi ma penso che ognuno/a di noi, traendo dal proprio quotidiano, possa trovare esempi più consoni al proprio vissuto. Come dice Joseph Zinker:

“La nostra cultura riflette un pregiudizio verso il ritmo naturale della vita: È più accettabile parlare che stare zitti. Si preferisce una produttività regolare alla “pigrizia”, la confluenza al confronto. Viene rinforzata l'allegria mentre viene scoraggiata la tristezza. Si preferisce la socializzazione alla solitudine... La certezza È superiore alla confusione. L'energia È meglio della stanchezza. Queste predilezioni della cultura occidentale

sono il rifiuto di una vita che ha in sé ritmo, variabilità di movimento e continuità. L'individuo che interrompe il ciclo fra contatto e ritiro non È in grado di lasciar andare la propria esperienza quando È al culmine...”. Indulge nell'esperienza al di là del punto di ritorno e per difesa può negarsi le sensazioni di fatica, pesantezza o intontimento. Ma non tutti vivono la pausa e/o il (continua a pag. 4)

Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo ad uno dei due indirizzi mail sottostanti ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.

## A ritmo (segue da pag. 3)

post-contatto in modo non sano. Ci sono persone che hanno trovato un piacevole ritmo nella propria vita, che sanno fermarsi quando sono sazie, che sanno gustare la sensazione del "dopo l'amore", che sanno rilassarsi dopo una giornata faticosa, che sanno godere del ricordo delle esperienze che la vita gli ha offerto senza andare in frantumi. Ci sarebbero ancora tante cose da dire sulla pausa, senza di essa non ci sarebbe la musica, immaginate uno spartito senza pause oppure una ispirazione senza una pausa che segua l'espiazione, impossibile! O ancora, se nella comunicazione con l'altro immettiamo delle pause, "c'è speranza" per chi ascolta di poter dire la sua opinione. L'alternanza nella relazione è fondamentale ed essa non esisterebbe senza una pausa. Le coppie litigano spesso per "mancanza di pause" che porta a una mancanza di ascolto. La pausa è come lo STOP nelle danze primitive, come nell'Expression Primitive, il percussionista stoppa il suono del tamburo e i danzatori si fermano, come si faceva da bambini/e nel gioco delle belle statue, tutto si blocca, sentiamo la nostra energia che spinge per uscire e noi la tratteniamo, creando un effetto magico dove tutto è fermo, immobile, ma vivo; è il momento della pausa, è il momento dove tutto dentro di noi vive intensamente, è l'esperienza che ci nutre, che ci fa diventare sempre più creativi/e per poi ripartire, sempre più ricchi/e, per una nuova avventura della vita.

**Articolo di Anna Giacobbe, Docente del Master in Counseling Professionale dell'A.S.P.I.C. Alessandria e Savona e Vicepresidente del Centro Contatto di Genova (articolo pubblicato su: Marea n. 03-/2005).**

## Letti per voi

### Paul Watzlawick "Di bene in peggio" a cura di Emanuela Ratto

Se dovessi definire questo saggio, direi che si tratta di un'analisi raccontata in tono ironico e attraverso esempi concreti della tendenza umana a controllare la vita per un bisogno intrinseco di sicurezza. Forse il proverbio che sintetizza maggiormente il senso del saggio è "il troppo stropia". Sì, perché Watzlawick analizza alcuni comportamenti, ragionamenti e prassi che molti uomini mettono in pratica metodicamente per cercare di sapere dove stanno andando, dove li porta la vita, per evitare errori, sofferenze o pericoli a priori. Con un intento iniziale che ha degli elementi positivi che puntano al bene, ma che finiscono per ingabbiare e sviare dall'obiettivo del bene vero per rimanere solo comportamenti un po' ossessivi. Se da un lato questi comportamenti danno emotivamente sicurezza, perché conosciuti, dall'altro isolano la persona in un mondo irreali, falsato rispetto alla realtà e non lasciano spazio alla vita vera. In queste ossessioni, chiamate nel saggio "ipersoluzioni", l'uomo si perde, non si accorge di quello che gli succede, perché sembra soddisfatto di aver trovato una volta per tutte la soluzione "totale", una sorta di formula matematica capace di risolvere o addirittura prevenire qualunque problema. Si tratta di meccanismi che vengono applicati a tutti gli ambiti relazionali: la famiglia, l'amicizia, la vita di coppia, il lavoro, il rapporto con se stessi. Il pericolo di queste "ipersoluzioni" è che vengono applicate a tavolino, a prescindere dal momento e dai soggetti coinvolti nel problema, togliendo all'uomo la possibilità di vivere il presente, di fare delle scelte forse meno corrette ma decisamente meno asettiche e basate su piccoli passi, sul mettersi in gioco nelle relazioni e sui compromessi. Scelte che presuppongono anche sofferenza e incertezza, ma che prendono in considerazione l'uomo nella sua interezza e unicità, nella sua dimensione razionale, irrazionale ed emotiva. Concludo citando gli ultimi paragrafi del saggio: "...e sprofondò nella pienezza eterna del presente. Ma visse in questa atemporalità solo per una frazione di secondo, perché, nel tentativo di fermarla, subito ricadde nella ipersoluzione di dare un nome all'esperienza e di cercare di riprodurla...". Watzlawick conclude quindi con un monito ad essere sempre pronti a rimettere in discussione le conquiste fatte per non dare mai nulla per scontato e vivere a pieno ogni situazione e problema con le sue specificità e peculiarità che necessitano di un'analisi e di un approccio sempre nuovi e diversi.