

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 9 novembre 2017, condotto da Rosella De Leonibus, sul tema "Conosci te stesso/a?"

L'evento è il primo di una serie di incontri culturali, "Ozi d'autore", dedicati alla discussione e diffusione di temi di attualità psicosociale. Quest'anno la X edizione è intitolata "Riconoscersi - un viaggio tra sé e il mondo", in quanto riguarda attività e riflessioni incentrate sull'argomento dell'identità.

La discussione della prima parte del workshop si concentra appunto sulla definizione di identità: in quanto "fondamento della vita", è caratterizzata da una componente di costanza e stabilità, ma allo stesso tempo, e soprattutto, da una componente di mutamento e trasformazione. Pur mutando, siamo sempre gli stessi, possiamo riconoscerci come una stessa persona in continua trasformazione. Anche se l'identità non può essere stabilita una volta per tutte, c'è comunque una continuità, che è data dalla memoria e dalla coscienza di sé. Da questo deriva che il riconoscimento di sé viene impedito dalla rottura della continuità, operata dal trauma, che spezza e interrompe le fila del percorso di evoluzione del soggetto. L'autocoscienza permette all'uomo di osservarsi: diventa lettore di un libro che è egli stesso, la cui lettura lo porta a riconoscersi o a non riconoscersi, individuando ciò che egli ritiene appartenergli o non appartenergli. L'io conduce un dialogo interiore, costruisce un senso del sé. Un primo strumento importante per il bambino che inizia a comporre un'immagine di sé è proprio la narrazione di fatti che lo riguardano, operata dalle figure di accudimento: nella storia trova una continuità nella quale può riconoscersi. Tuttavia è proprio grazie all'autocoscienza che permettiamo a noi stessi di conoscerci, con un potere che è nostro e che non possiamo attribuire ad altri, che è il medesimo del tempio dell'oracolo di Delfi dedicato ad Apollo, che proclamava sul frontone: "Conosci te stesso".

Questa concezione di un sé processuale, costruito momento per momento, si oppone a una teoria ontologica del sé, che ammette un'identità che è sempre la stessa, nella quale non è possibile alcun rinnovamento, restando immutabile e passiva agli eventi che la travolgono. È una visione che mi permette di dire solamente "io sono"; l'idea di un sé processuale concilia invece il mutamento costante con la stabilità, che tiene insieme la storia dei cambiamenti dell'individuo attraverso la narrazione e che gli permette di riconoscersi ammettendo "lo ero... lo sarò...". E non c'è narrazione senza un interlocutore, qualcuno con cui entrare in relazione e che permette al soggetto di esistere. L'io nasce a partire da un Tu, e grazie alla loro relazione, alla loro interazione, nasce anche il senso di identità, composto da tante sfaccettature, quanti sono gli aspetti della vita umana: dimensione corporea, relazionale, sociale, emotiva, cognitiva, etica...

A questo punto, nella parte esperienziale dell'incontro, a ognuno è stato chiesto di riflettere e di costruire una "Carta d'Identità molto personale", riguardante il qui ed ora, il soggetto attuale. Ogni partecipante ha inserito:

- un'immagine simbolica che lo definisce come persona (oggi);
- la marcia in più da lui posseduta (oggi);
- il suo tallone d'Achille (oggi);
- un rimpianto;
- un sogno;
- una promessa significativa per se stessi.

Parlando di ogni punto in gruppo, sono nate suggestioni e riflessioni con i feedback dei partecipanti, che hanno contribuito nell'immediato a essere una cassa di risonanza per le personali parole di ognuno, a testimonianza della componente relazionale e processuale del sé.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER- Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 16 novembre 2017, condotto da Silvana Pampanelli, sul tema "Chi sono io? Conoscersi e riconoscersi: un viaggio creativo alla scoperta dei nostri talenti"

Il secondo incontro della X edizione di Ozi d'autore si è svolto come un talk di gruppo, un dibattito, in cui è stata discussa la concezione di "talento" di ogni partecipante.

Il dibattito è stato guidato dalla dottoressa Silvana Pampanelli, ed è stato aperto dalla sua domanda "Cos'è per voi un talento?".

Da questo momento in poi c'è stato un susseguirsi di domande, risposte, idee affini e/o contrastanti sulla definizione di "talento": a qualcuno è venuto in mente il talento come peso di riferimento per il commercio, nonché misura di valore pari alla corrispondente quantità di metallo prezioso, qualcun altro ha identificato il talento come una dote positiva, qualcun altro ancora ha dato un'accezione negativa, oltre che positiva, come può essere ad esempio un talento proteso verso l'inganno. Queste idee sono state supportate da racconti di vita di ogni partecipante.

Un altro tema che ha reso il dibattito particolarmente acceso è stato la presenza o meno di un talento, di una dote, fin dalla nascita, o meno. Secondo alcuni un talento è presente fin dalla nascita, indipendentemente dall'esercitazione o meno dello stesso nel corso della vita, secondo altri un talento può nascere anche in un secondo momento, proprio grazie a una particolare esercitazione di un'abilità, infine, secondo altri ancora, un talento è presente fin dalla nascita, ma ha necessariamente bisogno di essere esercitato e coltivato.

La serata è proseguita sempre sulla stessa linea, con continui scambi di opinione, moderati dalla dottoressa Pampanelli.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 23 novembre 2017, condotto da Massimiliano Cappelletti, sul tema "Identità provvisorie, ovvero: riconoscersi attraverso le maschere"

Il terzo incontro della X edizione di Ozi d'autore si è svolto come un talk di gruppo, una discussione a proposito dei ruoli/maschere che vengono assunti nel corso della vita, ritenuti in un certo senso delle identità provvisorie, degli stati temporanei nei quali ci immergiamo. La serata, guidata dal dott. Massimiliano Cappelletti, è stata aperta con una lettura significativa sulla definizione di "identità provvisorie": questo concetto si inserisce in quello più ampio e complesso di identità, intesa come la percezione che un individuo ha di se stesso come individuo e come parte di una società, come essere unico e irripetibile. Il termine "provvisorio" si riferisce invece al fatto che spesso, nella nostra vita, ci troviamo ad assumere dei ruoli in modo più o meno consapevole, e questo avviene sia nella relazione con l'altro sia con noi stessi. Sono ruoli dei quali volontariamente ci spogliamo per ritornare a quella identità con la quale abitualmente ci identifichiamo. Il fatto che però queste maschere siano più o meno consapevoli, lascia trasparire che a volte esse possono in realtà celare la nostra identità: possiamo renderle da provvisorie a definitive, e questo può provocare malessere. È possibile riconoscersi attraverso le maschere? Quali ruoli giocano o hanno giocato nella nostra vita?

Queste domande sono state le linee generali che hanno guidato la discussione, a partire da un esercizio: disegnare le "maschere" indossate nel momento attuale, durante un periodo particolare o che si vorrebbero indossare in futuro.

Da qui la discussione si è svolta molto liberamente: ognuno ha potuto condividere il proprio lavoro ed esprimere il significato che egli attribuiva alla maschera da lui disegnata e al concetto di maschera in generale.

È emerso in primis che la facilità dell'entrare in un ruolo è data dalla consapevolezza di "star recitando": esso non è vissuto come un peso se sappiamo che possiamo entrarci e uscirne quando vogliamo. Tuttavia è stato anche osservato che si rischia, con l'abitudine di identificarsi col ruolo che ci si trova ad interpretare, in modo inconsapevole, di non essere più capaci di spogliarsi di esso. In questo senso la maschera può essere intesa in modo negativo, in quanto una finzione opprimente, oppure in modo positivo, se interpretata come una diversa parte di sé facente parte della propria identità in modo integrato, una delle tante sfaccettature.

Per questo motivo molti hanno ritenuto che le identità provvisorie possono dipendere dal contesto, perciò possono mutare in base alle situazioni e alle persone che incontriamo. Inoltre esse possono venirci assegnate dagli altri, e perciò possono essere difficili da portare avanti, in quanto non necessariamente in linea con l'identità reale, oppure possono essere assegnate fin da bambini, così da condizionare lo sviluppo successivo.

In base anche alle esperienze personali dei partecipanti al gruppo di discussione, il termine "maschera" ha assunto molteplici significati per ognuno.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER-Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 30 novembre 2017, condotto da Carla Gariazzo, sul tema "Ciò che non sono. Sbagliando si impara: ri-conoscersi per tentativi, errori e sottrazioni?"

Il quarto incontro della X edizione di Ozi d'Autore si è svolto come un workshop sul tema del teatro, utilizzato come mezzo per ri-conoscersi, attraverso tentativi ed errori.

L'evento, guidato dalla regista teatrale Carla Gariazzo, ha avuto inizio con un'introduzione sul tema del teatro, sull'impersonificazione di ruoli e sul gioco all'interno di questo ambito. È stato evidenziato come sia sbagliato utilizzare il termine "recitare", indicante finzione e menzogna, e come sia più corretto, invece, utilizzare il termine "giocare"; infatti, l'attore non fa altro che esprimersi con maschere, ruoli, rappresentando al massimo ciò che è, non fingendo. Questo concetto è confermato anche dal fatto che, ad esempio, in inglese, recitare viene tradotto con il verbo "to play".

Questo concetto è stato utilizzato come linea guida del workshop, iniziato con l'esortazione della regista a indicare cinque aggettivi o ruoli che non caratterizzavano, o caratterizzano, i partecipanti, per poi sceglierne uno e scriverne la storia. Poi è stato chiesto chi volesse leggere, su libera scelta, gli aggettivi o i ruoli, prima in maniera lineare, poi unendoli a qualche esercizio fisico, come modificare l'intensità della voce, camminare, o rivolgersi a una parte degli ascoltatori ben precisa. Infine, i più coraggiosi hanno letto le storie che avevano scritto riferite a un determinato aggettivo, seguite poi da una riflessione generale.

Come ultima cosa, è stato chiesto a tutti i partecipanti di alzarsi in piedi, posizionarsi circolarmente al centro della stanza, prendersi per mano ed eseguire esercizi di respirazione, per rilassarsi e percepire il contatto con gli altri.

È stata un'esperienza dinamica, ricca di sensazioni e di condivisione di aspetti particolarmente personali di ogni partecipante.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 14 dicembre 2017, condotto da Simonetta Spitella, sul tema "Ri-conoscersi... questo spazio inedito"

Il quinto incontro della X edizione di Ozi d'Autore si è svolto come un workshop sul tema della conoscenza di se stessi: uno spazio inedito per focalizzarsi su di sé, liberi dalle interferenze esterne quotidiane.

L'evento, guidato da Simonetta Spitella, ha avuto inizio con una riflessione collettiva sul significato del termine ri-conoscersi e, alla fine, è stato deciso di intenderlo come un conoscere qualcosa di nuovo di se stessi, o conoscere qualcosa sotto una luce che non era stata presa in considerazione fino a quel momento.

Dopo questo primo momento, è stato chiesto a ogni partecipante di presentarsi, accentuando un aspetto peculiare e particolare della propria personalità o del proprio carattere.

Solo dopo ciò, ha avuto inizio il workshop vero e proprio: in un primo momento, è stato chiesto a tutti di scegliere un punto nella stanza, chiudere gli occhi e tentare di raggiungerlo. È stato poi discusso su quale sia stata la strategia scelta da ognuno per muoversi ad occhi chiusi in una stanza colma di gente che faceva la stessa cosa.

Un secondo esercizio, poi, ha previsto la descrizione di se stessi tramite un aggettivo, una proposizione, prima a occhi aperti, poi chiusi: a questo è seguita una discussione sul mantenimento degli occhi aperti o meno; per alcuni era molto più semplice aprirsi mantenendo gli occhi chiusi, altri, invece si sentivano decisamente più vulnerabili.

È stato poi chiesto a ognuno di descrivere l'esperienza con un aggettivo, ed è emerso che è stata un'esperienza estremamente produttiva, interessante, intensa e capace di attivare curiosità.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore del 25 gennaio 2018, condotto da Giuliana Gattari, sul tema "Io, Tu e le Rose. "Il tempo che hai perso per la tua rosa è ciò che fa la tua rosa tanto importante""

Siamo partiti subito con l'immaginare che nel mondo venisse scoperta una nuova tipologia di rosa e ognuno di noi doveva pensare a un nome da attribuirle.

Il nome andava pensato di getto, senza ragionarci troppo, ed avrebbe rappresentato anche la nostra persona, infatti lo abbiamo scritto su un foglietto e attaccato sugli indumenti in maniera visibile.

A turno, abbiamo poi condiviso il nome scelto seguito da una descrizione della nostra rosa, come ce la figuravamo mentalmente in quanto a colore, petali, spine, luogo in cui riesce a crescere, e qualsiasi altro dettaglio volessimo aggiungere.

Dopo esserci ascoltati e figurati le rose di ognuno, abbiamo scritto su un foglio tre parole che descrivessero il profumo della nostra rosa e tre che descrivessero le spine.

Su questi fogli abbiamo segnato anche il nome della nostra rosa, così da poterli mettere tutti insieme in un sacchetto e la dottoressa li ha estratti per formare delle coppie.

Ripreso il nostro foglietto e posizionati in coppia, il compito successivo consisteva nel chiudere gli occhi accompagnati da una musica leggera e rilassante proveniente dallo stereo, e cercare di rilassare il corpo: concentrandosi sul respiro, cercando di stendere i muscoli in tensione, anche quelli facciali e rilassando la postura.

Dopo circa un minuto di questa esperienza con noi stessi, abbiamo riaperto gli occhi volgendo lo sguardo verso il compagno e in silenzio dovevamo osservarci l'un l'altro.

Durante l'osservazione dovevamo pensare a quali parole avremmo istintivamente attribuito all'altro riguardo alla sua rosa, sempre tre per il profumo e tre per le spine.

Abbiamo poi scelto una sola parola per il profumo e una per le spine, sia tra quelle scritte da noi per noi stessi, sia tra quelle che ci ha attribuito il compagno, per un totale di quattro parole.

Ora, ognuna di queste doveva essere rappresentata da un gesto corporeo.

Con un sottofondo musicale, ogni coppia a turno doveva riprodurre i suoi otto gesti, quattro a persona, al centro della stanza in modo che si esprimessero come una danza.

Il risultato è stato proprio questo, dall'unione dei gesti sembrava nascere un ballo a due.

Dopo che ogni coppia aveva provato tale esperienza, abbiamo fatto la stessa cosa due coppie alla volta, per poi farlo nuovamente tutti quanti insieme.

Conclusa questa danza di gruppo, siamo tornati seduti per pensare ad un'unica parola che per noi descrivesse questa esperienza.

Dopo aver ognuno condiviso la propria con il gruppo, la dottoressa ha letto le parole risultanti unendole a formare una poesia.

Concludendo: ogni rosa è diversa, con le sue caratteristiche, e noi abbiamo bisogno di queste specificità degli altri perché è con gli altri che possiamo vedere e capire le nostre.

Giulia Giannetti

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione dell'incontro di Ozi d'Autore dell'8 febbraio 2018, condotto da Claudia Fofi, sul tema "Essere voce"

La voce è un tratto sessuale secondario, nel senso che appartiene allo sviluppo sessuale.

Quella della donna cambia con il tempo, quella dell'uomo è presto ben definita e costante.

È difficile inglobare le voci in un modello, ognuna ha le sue caratteristiche che la rendono unica.

Gary Snyder dice «il canto è potere dentro» e con "canto" non si intende un modello impostato e definibile come intonato. Nessuno è realmente stonato, a meno che non ci siano di mezzo problemi di udito o comunque fisiologici che impediscano di udirsi in modo adeguato.

A dispetto di quanto sembri, la voce nel canto può aiutarci a superare anche scogli che riguardando la nostra persona come paure e vulnerabilità, ad esempio il timore di parlare in pubblico, o esprimere ciò che non riusciamo con le sole parole, oppure ci aiuta a buttar fuori emozioni e pensieri che hanno bisogno di uscire allo scoperto.

È uno spreco sapere che in noi abbiamo uno strumento che usiamo parzialmente o mai, anche perché il canto è sempre gioia, anche quando è un canto triste.

La nostra voce ci somiglia, sia come corpo che come psiche e può essere il tronco che ci aiuta a diramarci.

Quando storicamente l'acquisizione delle canzoni era affidata alla memoria, senza mediazione di libri, registrazioni o altri mezzi di trasmissione, la musica era popolare, non legata a un autore noto né all'industria musicale. Qui era il popolo che cantava, non il cantante.

Nella nostra società dei consumi il cantante s'innalza, è l'unico capace e degno, mentre il resto delle persone vive il cantare in modo passivo, ma in questo modo perdiamo potere e umanità.

Cantare è un piacere che tutti dovrebbero concedersi, è libertà.

Dopo esserci presentati, l'attività è iniziata scegliendo un fazzoletto colorato con cui ognuno si è coperto gli occhi, senza l'aiuto della vista ci è stato chiesto di alzarci e sparpagliarci per la stanza fermandoci in un punto. Dalla nostra posizione dovevamo emettere suoni a piacere con la nostra voce, come indicazione iniziale potevamo partire dalle consonanti e poi crescere o decrescere il suono come preferivamo, seguendo poi anche l'andamento del gruppo.

Ogni espressione vocale era consentita e dovevamo lasciarci trascinare da quello che ne scaturiva insieme agli altri. Dopo circa un minuto di questa libertà sonora ci siamo tolti le bende e siamo tornati a sedere per condividere le nostre impressioni. Sono emerse diverse opinioni: alcuni avevano gradito l'esperienza vissuta come liberatoria, divertente o curiosa, altri si sono sentiti folli, altri ancora hanno comunicato di non essere riusciti a svolgere l'attività essendosi vergognati o essendosi sentiti troppo strani o per aver pensato che il gran rumore che si stava scaturendo avrebbe infastidito le case vicine.

La dott.ssa, anche lei ad occhi chiusi durante l'esperienza, ci ha poi fatto notare quanto fosse interessante in quell'ascolto di suoni, la possibilità di individuare che alcuni avevano acquisito il ruolo di armonici e altri di portanti.

Il risultato finale è stato che questa libertà di suoni ha fatto bene sia a chi è riuscito ad esternare, sia a chi ha solo ascoltato.

Giulia Giannetti

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione sull'incontro di Ozi d'Autore del 22 febbraio 2018, condotto da Elisabetta Forghieri e Silvia Macchioni, sul tema "Ogni forma espressiva ci appartiene: parola, segno, gesto..."

Entrambe le dottoresse si sono formate presso la Scuola di formazione quadriennale Art Therapy italiana.

Oltre che lavorare individualmente, insieme conducono il progetto "Dal gesto alla forma", volto alla conoscenza delle arti terapie; propongono laboratori integrati delle due discipline che, insieme, si completano, con la finalità di aiutare a esprimerci, comunicare e conoscerci meglio.

Tendiamo a identificarci con la nostra mente, ma anche parola, gesto e movimento sono imprescindibili parti dell'essere noi stessi.

Come primo passo di conoscenza, ci è stato proposto di scrivere su un foglietto una parola che descrivesse lo stato d'animo provato in quel preciso momento, nell'essere in studio.

Ognuno, dopo aver detto il proprio nome e la parola scritta, doveva inserire il foglietto in una scatola.

Il passo successivo è stato pensare ad un episodio in cui ci siamo sentiti veramente noi stessi e autentici e tenerlo a mente. Sono state poi fatte passare delle carte rappresentati varie immagini, ognuna del tutto diversa dall'altra, l'obiettivo era sceglierne una che nell'immediato ci collegasse all'episodio pensato precedentemente. A questo punto, volontariamente potevamo alzarci a turno e riprodurre agli altri l'episodio a cui avevamo pensato, ma in silenzio, solo con un gesto, una postura o una sequenza di movimenti. Chi aveva riprodotto il suo pensiero poi doveva scegliere una persona in modo istintivo, per rispecchiare, quindi ripetere, i suoi movimenti. Sia a chi si era alzato, sia a chi aveva osservato, è stato chiesto di scrivere tre parole in base a cosa gli aveva trasmesso quell'esperienza.

Dopo ciò, il compito era riprodurre (non fedelmente) su un cartoncino la carta che avevamo scelto all'inizio, trasformandola in un disegno nostro. Finito il disegno, dovevamo scrivere altre tre parole che ci venivano in mente dopo queste attività.

Dopo aver quindi usato il gesto e la forma, era il turno della parola.

Dall'unione delle risultanti sei parole, pensando alle sensazioni provate durante queste esperienze, doveva nascere una nostra poesia a cui avremmo dato anche un titolo, e chi voleva poteva condividerla con il gruppo.

Come fatto inizialmente, per concludere, abbiamo trascritto il nostro stato d'animo del momento e inserito il foglio nella scatola.

Abbiamo poi condiviso le sensazioni scaturite dall'intera esperienza.

Ne è risultato che ogni forma espressiva parla di noi ed è stata notata un'incredibile varietà di sensazioni, un'infinita differenza nei flussi di idee suscitati in ognuno di noi.

Qualcuno ha esternato come non riuscisse a comprendere certe associazioni fatte degli altri tra carte, disegno e parole della poesia, ma il collegamento c'è sempre in ognuno di noi ed è espresso da ognuno a suo modo. Siamo stati riconosciuti dall'altro essendo lì presenti e il riconoscersi è sempre una crescita.

Questa esperienza voleva esprimere il collegamento che esiste tra il corpo e le emozioni, e che se vogliamo veramente capire una persona dobbiamo cercare di rispecchiarla, nei movimenti, nei gesti, nella postura anche. La funzione del rispecchiamento è molto importante, per esempio se non ci fosse stato il rispecchiamento materno (l'essere guardati, imitati nella voce e nel sorriso) non saremmo cresciuti e non ci saremmo evoluti. Il corpo ricorda tutto, ha una memoria inconscia in esso inscritta.

La danza-terapia, superato il modello da seguire, si realizza sul gesto spontaneo e quando sono libero di muovermi, posso farlo in maniera vastissima.

Si può scoprire così come attraverso il corpo arriva qualcosa di potentissimo, che spesso non cogliamo perché magari tendiamo a chiuderci in movimenti che ci contengano dentro un presunto modello da dover mantenere. Ci vuole coraggio per cimentarsi nel percorso del conoscersi.

L'arte terapia regala la nascita di qualcosa che non assomiglia affatto a quello a cui stavi pensando, ed è giusto così, sono da osservare anche i materiali scelti, le sensazioni provate nel maneggiarli e nell'adoperarli per creare, tutto quanto è espressione dell'inconscio, viene da lì.

Chi ha la tecnica può riuscire a mascherare il processo, ma andando oltre quella si può scoprire un mondo su noi stessi.

Concludendo: anche il movimento può regalarci molte sorprese, l'obiettivo è dare senso a quel che succede.

Giulia Giannetti

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione sull'incontro di Ozi d'Autore del 15 marzo 2018, condotto da Rosella De Leonibus, sul tema "Io e l'altro/a, lo specchio e il doppio"

C'è una domanda che accompagna l'uomo in tutta la sua vita e che ha forti ripercussioni nel suo vivere quotidiano: "Chi sono?"

Non è facile trovarne una risposta, in quanto sfuggente e mutevole nel tempo. Come ci insegna Pirandello, noi siamo una pluralità: abbiamo un intero cast teatrale che recita la sua parte a seconda delle circostanze, ed i cui personaggi possono diventare antagonisti e litigare tra loro.

La scoperta di noi stessi dura tutta la vita, la nostra immagine si costruisce nel tempo e influenza il nostro rapporto con il mondo; cominciamo a porne le basi da bambini.

Alla nascita il bambino non ha idea del suo sé, è tramite il rispecchiamento datogli dalla madre, e successivamente dagli altri significativi, che si scopre gradualmente, che forma la sua identità.

Quando guarda la madre il bambino vede se stesso, dagli occhi di lei riceve indietro l'immagine di sé.

Per lui questo ritorno costituisce il nucleo del suo sé sul quale crescerà e si svilupperà la sua personalità.

Partendo da tale feedback non verbale del *caregiver*, passando dalle prime esplorazioni del nostro corpo, arriviamo a riconoscerci allo specchio e avremo una rappresentazione mentale della nostra immagine. Questa, però, risulta simmetrica e non ci permette di vedere ciò che vedono gli altri quando ci guardano.

Il superamento del narcisismo primario è una vera rivoluzione che ci fa scoprire altri centri di orientamento, scopriamo l'esistenza dell'altro che possiede una diversa prospettiva, e acquisiamo ciò quando notiamo che ad ogni movimento che facciamo, la risposta altrui di fronte a noi avviene con una direzione opposta. Questo è ben chiaro nella fotografia. Una nostra foto, proponendo l'immagine al rovescio, fa sì che ci sentiamo guardati da un osservatore esterno: noi stessi.

Abbiamo appena trovato un'altra immagine di noi, da cui l'idea del doppio se.

Oggi con il selfie, pur avendo di nuovo un'immagine speculare, grazie a diversi strumenti come "ritaglia, ruota, ecc." nella nostra foto scopriamo che non solo c'è un altro fuori di noi, ma anche dentro!

Questo è quanto è emerso dall'esperienza proposta al gruppo. Lavorando in coppia, ognuno si è fatto un selfie e ha diviso in verticale la foto: le due metà del viso sono state osservate e sono risultate diverse, tanto che alcuni non si sono riconosciuti in una di esse.

La seconda esperienza, per prendere coscienza della propria pluralità, è partita dall'impianto teorico di Jung per cui ognuno di noi ha un'ombra e un'anima/animus. L'ombra è la componente inconscia del nostro stesso sesso che rappresenta noi stessi seppur con caratteristiche complementari, mentre l'anima/animus è quella parte che si mostra nei sogni con il sesso opposto al nostro.

Queste possono apparire in sogno, l'ombra solitamente si presenta quando la nostra parte consapevole è troppo "dittatoriale", allora arriva la ribellione. Spesso nei ragazzi è fonte di sgomento, mentre nell'adulto di consolazione.

L'anima/animus invece può comparire a fine adolescenza-inizio età adulta quando siamo definiti nella nostra identità di genere. È la nostra parte dell'altro sesso, che se ancora non è ben consolidata si mostra come minacciosa, in caso contrario come alleata.

Il compito consisteva nel chiudere gli occhi al buio e immaginare una figura con cinque caratteristiche opposte a quelle che noi ci attribuiamo normalmente. Fatto ciò bisognava ascoltarne il messaggio. Abbiamo così visualizzato la nostra parte ombra.

I messaggi, fortemente personali, hanno colpito un po' tutti, perché d'un tratto ci siamo trovati di fronte a una parte di noi che conosciamo poco o niente affatto. E ancora una volta ci siamo detti: "allora io chi sono?"

Angelica Borazio e Giulia Giannetti

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione sull'incontro di Ozi d'Autore del 22 marzo 2018, condotto da Alessia Fabbri, sul tema "Lo scrigno del tesoro: sulle tracce dei nostri talenti"

La parola talento deriva dal greco e rimanda al piatto inclinato della bilancia. Nel tempo ha acquisito un significato più ampio nel senso di genialità, eccezionalità, ma anche semplicemente inclinazione o tendenza nel fare qualcosa.

In parte lo scopriamo mentre svolgiamo quell'attività, quel fare, che donato all'esterno ci nutre e ci fa sentire bene, ricollegandosi in questo modo ad un vissuto intimo e privato; in parte ci viene riferito dagli altri, in parte lo troviamo negli ostacoli che han segnato la nostra vita.

Il talento allora è anche legato al mondo esterno, anzi è lo scambio con quest'ultimo che ne permette un'attribuzione di valore. Trattenerlo in un cassetto e non esprimerlo impedisce alla nostra stessa unicità, al nostro stesso essere, di venir fuori ed è per questo che questo tema è fortemente collegato alla salute ed al benessere.

Esprimerlo non è sempre facile e può richiedere un momento riflessivo necessario per entrare in contatto con il nostro mondo interno (cosa che per motivi culturali può essere diversa per un uomo e per una donna). A questo proposito la dott.ssa ha proposto al gruppo una serie di domande da scrivere su un foglio a cui ognuno poteva rispondere in maniera privata a se stesso:

Come investo il mio tempo e le mie energie? In quali luoghi, situazioni, persone sento di star bene? A cosa non rinuncerei mai?

La risposta può essere utile non solo per trovare un talento nascosto, ma anche per ritrovare noi stessi in situazioni difficili. In queste circostanze può accadere che la nostra specialità venga persa o rubata e allora è necessario quella rielaborazione dell'esperienza in cui prendiamo coscienza dello star male, la legittimiamo e andiamo alla ricerca di ciò che abbiamo perso. Ritrovare il talento è ristabilire i confini della propria persona, scoprire di avere potere decisionale e riprendere in mano quella bussola che ci orienta nella vita permettendoci di essere felici.

Angelica Borazio e Giulia Giannetti

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione sull'incontro di Ozi d'Autore del 19 aprile 2018, condotto da Cecilia Monacelli, sul tema "Copioni di vita: il "personaggio" ri-conosciuto"

Il termine copione fa riferimento alla copia del testo di un'opera drammatica, destinata alla rappresentazione ed utilizzata dagli attori e dal regista durante le prove; in senso figurato rimanda ad una trama, ad uno schema di comportamento prefissato e ripetuto. Copione può anche essere visto come la persona che imita i comportamenti, i modi e le scelte altrui, venendo così considerato senza personalità.

In generale, sebbene il copione sia pensato in un'accezione negativa, è qualcosa di cui abbiamo bisogno per saperci muovere nella vita di tutti i giorni, per saper leggere la realtà e per costruire il personaggio che metteremo in scena. Questo è dimostrato dal fatto che ne creiamo uno fin da piccoli, in base alle nostre osservazioni e alle regole che riceviamo dai genitori. A queste cerchiamo di attenerci per ottenere gratificazione e accettazione da parte dell'altro e nel tempo saranno integrante nella nostra persona. Si riescono in questo modo a collocare emozioni, comportamenti e pensieri nel tempo e nello spazio.

Il copione però non è un qualcosa di così rigido e determinante: durante il periodo adolescenziale avvengono delle modifiche che comportano una ri-decisione del medesimo. I cambiamenti possono essere dettati dalle ragioni più disparate e personali e rimandano a quella necessità, cosciente o meno, di essere diversi. Il copione che si usava prima, e che forse andava bene allora, adesso non è più funzionale. Spesso a seguito di particolari momenti questa ri-decisione avviene anche in età adulta, cosicché siamo sempre work in progress. Tale lavoro, però, non è puramente individuale, anzi è sempre e comunque molto influenzato dall'altro, nella misura in cui l'ascolto personale parte dall'incontro con questi: è nell'altro che mi riconosco.

A questo proposito la dott.ssa ha proposto di disegnare su un cartellone bianco un qualcosa che potesse rappresentarci in quel momento. Ebbene, non solo ognuno si riconosceva nel segno che aveva lasciato, ma anche in quelli altrui, scorgendo quella piccola parte di sé caratterizzante.

Ancor più coinvolgente è stata la richiesta di scegliere, tra una serie di immagini diverse, quella in cui ci si rispecchiava maggiormente e se possibile associarla ai disegni sul cartellone. Ciò indubbiamente ha suscitato riflessioni su di sé ed interesse verso gli altri creando un momento intimo di condivisione.

Angelica Borazio e Giulia Giannetti

Tirocinanti del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®

Relazione sull'incontro di Ozi d'Autore del 24 maggio 2018, condotto da Marco Mazza, sul tema "Non sono il mio carattere! Piccolo viaggio introspettivo tra enneagramma e libertà"

L'enneagramma è un antico sistema, in origine utilizzato per conoscere il mondo, rappresentato da un cerchio che include un triangolo equilatero intersecante una figura a sei lati. I punti che toccano il cerchio sono numerati da uno a nove in senso orario e sono collegati da linee e frecce in entrambe le figure interne.

In epoche successive il suo uso divenne di ordine religioso: attribuendo ad ogni numero una passione (1-ira, 2-orgoglio, 3-vanità, 4-invidia, 5-avarizia, 6-codardia, 7-gola, 8-lussuria, 9-accidia.) si poteva capire come ci si stava allontanando dal divino. Per la chiesa cattolica le nove passioni furono ridotte a sette, portando così alla nascita dei sette vizi capitali (eliminante paura e vanità)

Il primo a introdurlo in Occidente è stato l'armeno Georges Ivanovich Gurdjieff intorno al 1913 usandolo per descrivere l'ordine cosmico dell'universo e i processi creativi. Nel 1955 l'antropologo boliviano Oscar Ichazo ha interpretato il simbolo da lui chiamato enneagono per descrivere nove tipi di persona e le peripezie del viaggio iniziatico dentro se stessi. Ma è solo negli anni Settanta con il suo allievo Claudio Naranjo, psichiatra cileno, che l'enneagramma si è trasformato in uno strumento psicologico per conoscersi descrivendo il proprio carattere.

Cosa è il carattere? Esso può essere inteso come un modo sviluppato dagli essere umani a partire dai primi mesi di vita per resistere alla lontananza dall'amore genitoriale, vissuta come angosciante e minacciosa per la sopravvivenza: nel momento della separazione i bambini cominciano a mettere in atto diverse strategie per richiamare l'attenzione dei loro protettori attuando diversi schemi; quelli che sono risultati migliori per avvicinarli saranno ripetuti e imprimendosi nel nostro essere andranno a formare il cosiddetto carattere.

Naranjo ha individuato tre grandi tipologie di famiglie caratteriali, in base a come è gestito l'amore genitoriale per difendersi dall'allontanamento e abbandono:

1. TIPOLOGIA DIFFIDENTE: L'amore è percepito come qualcosa di instabile e pericoloso, per questo la strategia di difesa utilizzata è il ritiro dalle relazioni amorose. Da adulti sono persone chiuse e autonome. La capacità sviluppata è il PENSIERO.
2. TIPOLOGIA IN BASE ALL' AMOR PROPRIO: L'amore non viene percepito come tale dai genitori, allora si comincia ad ottenerlo da se stessi. Da adulti, credendosi persone adorabili e comportandosi come tali otterranno affetto dagli altri. La capacità sviluppata è quella di SENTIRE LE EMOZIONI.
3. TIPOLOGIA DISILLUSO: L'amore non esiste, tanto vale non sperarci e non illudersi. Esiste solo la realtà nuda e cruda dove agire. Capacità sviluppata AZIONE.

Ognuna di queste famiglie si può presentare in tre forme diverse da cui si è ricavato nove tipologie di carattere associate alle nove passioni prima descritte:

1.1 carattere diffidente che ha come passione predominante l'avarizia. Si mostra in persone piuttosto schive e taciturne, ma iperanalitiche nel pensiero in cui si rifugiano.

1.2 carattere diffidente con passione predominante la codardia, pur mostrandosi paradossalmente come rabbia. Sono persone paurose e paranoiche che per la pura tendono a programmare tutto e cercare di prevedere i possibili esiti. Definiti come ingegneri del pensiero.

1.3 carattere diffidente con passione la gola. Si mostra in maniera opposta in persone amichevoli e socievoli. Sono persone piuttosto furbe e creative, sanno sfruttare le situazioni, ma non ci si impegnano a lungo, per questo rifuggono dai problemi o situazioni in cui hanno paura di essere troppo coinvolte. Pensiero strategico è quindi caratterizzante.

2.1 carattere con passione l'orgoglio. Sono persone solari, aperte e amate da tutti, spesso anche in modo inconsapevole. Data la loro regalità ed emotività se qualcuno li ferisce tendono ad allontanarsi facilmente.

2.2 carattere con passione la vanità. Persone che amano il bello e fanno in modo che ogni parte bella di loro sia in risalto. In genere perfezionisti e impegnati in tutto ciò che fanno per dare il massimo, se però ciò non è possibile lasciano stare l'obiettivo.

2.3 carattere con passione l'Invidia. Persone che soffrono sempre di mancanza d'amore per cui tendono ad avere un mood triste e altalene emotive. Abili nel far sentire in colpa e vedere ciò che manca.

3.1 carattere con passione la lussuria. Persone esagerate in quello che fanno, imperiose e sempre al comando in ogni attività, tendono però ad affidare ad altri la gestione del potere.

3.2 carattere con passione l'accidia. Persone ricercate da tutti che amministrano il potere segretamente facendo da referente e mediatore per gli altri, trascurando però se stessi.

3.3 carattere con passione l'ira. Persone che si mostrano apparentemente fredde e posate, ma con ira repressa per il lavoro svolto dagli altri, secondo loro in maniera sbagliata.

Ognuno di noi ha uno di questi nove caratteri predominanti, anche se non è così facile individuarlo, come è risultato dal tentativo proposto durante l'incontro.

È opportuno ricordare come non esista un carattere giusto o sbagliato, tutti hanno lo scopo di permettere la soluzione di problemi seppur in maniera diversa. Talvolta però la vita ci induce a dover usare altre strategie ed è qui che sentiamo il bisogno di cambiare. Ciò che andremo a cambiare non sarà il nostro carattere, ma le nostre scelte, quello che facciamo, che è quello che conta.

Si definisce così la nostra persona che in quanto tale può mostrare mille sfaccettature a seconda delle diverse situazioni in cui si trova.

Angelica Borazio

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER - Gestalt Ecology®