



NEWSLETTER n. 3/2009

"DIVENTA IL CAMBIAMENTO CHE CHIEDI AL MONDO"

Gandhi

"Il corpo è l'arpa della vostra anima, sta a voi trarne meravigliose armonie o suoni confusi"

Kahlil Gibran

SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

Consapevolezza delle emozioni e dipendenza da internet

CyberPsychology & Behavior ha presentato uno studio dal titolo (tradotto) "[Alexitimia e la sua relazione con le esperienze dissociative e la dipendenza da Internet in un campione non clinico](http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2008.0108)" (<http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2008.0108>)

L'alexitimia è la difficoltà a comprendere, a differenziare e comunicare gli stati emozionali. Non è considerata una condizione clinica, ma un tratto della personalità, condiviso da circa il 7% della popolazione, con una leggera prevalenza di soggetti maschili. Il termine è relativamente recente, essendo stato coniato da Peter Sifneos nel 1973. Questi soggetti di solito hanno una vita fantasiosa carente, poca intuizione e una scarsa capacità introspettiva. Una delle caratteristiche predominanti a livello relazionale è un'altrettanto scarsa capacità di rapportarsi emotivamente con il prossimo in quanto incapaci di vedere in sé e negli altri le sfumature emozionali al di là di quelle grossolane quali "benessere" o "malessere".

Come spesso succede nel campo della psicologia e della psichiatria, le interpretazioni sulle cause della alexitimia si dividono in chi ritiene che i fattori genetici e neurochimici siano predominanti e in chi invece ritiene che le cause siano da trovarsi nei fattori psicologici (ad esempio, esperienze emotive troppo intense che hanno portato a difendersi da queste, oppure una mancanza di riconoscimento delle emozioni del figlio/a da parte dei genitori).

Un'altra caratteristica degli alexitimici è l'attenuata capacità di controllo degli impulsi, tanto che alcuni scaricano la tensione degli stati interiori sgradevoli con atti compulsivi quali l'abuso di cibo o di sostanze oppure tramite comportamenti sessuali distorti.

Gli autori dello studio, Domenico De Berardis, Alessandro D'Albenzio, Francesco Gambi, Gianna Sepede, Alessandro Valchera, Chiara M. Conti, Mario Fulcheri, Marilde Cavuto, Carla Ortolani, Rosa Maria Salerno, Nicola Serroni e Filippo Maria Ferro, hanno lavorato su un campione di 312 studenti, identificando i fattori associati con i rischi di sviluppare la dipendenza da Internet. E' stato rilevato che gli alexitimici avevano più esperienze dissociative, una minore autostima, più disturbi di tipo ossessivo-compulsivo e un maggiore potenziale di sviluppare la dipendenza da Internet. In particolare, lo studio ha rilevato che la difficoltà nell'identificare le emozioni è associata in modo significativo con un rischio più elevato di sviluppare la dipendenza da Internet.

Questo studio ci mostra l'associazione tra un mondo emotivamente impoverito e la dipendenza da Internet. Anche se non era oggetto dello studio, ritengo che la dipendenza si potrebbe manifestare anche tramite altri



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it

media quali la televisione o i vari gadget presenti nella nostra vita. Dipendenza da tecnologie ed impoverimento emotivo sono a mio parere codipendenti. Se è vero che l'alexitimia promuove la dipendenza, l'uso eccessivo di tecnologie a sua volta porta ad una vita emotiva "di seconda mano" e una disconnessione dal luogo in cui si attivano, si riconoscono e maturano le emozioni, ovvero il corpo e le relazioni vive.

L'incapacità nell'identificare le emozioni significa maggiore rischio di dipendenza. Questo mi porta ad osservare che la mancanza di consapevolezza delle nostre emozioni (e della vita interiore in generale) ci porta ad agire meccanicamente ed a diventare servomeccanismi della tecnologia.

Se non comprendiamo ciò che proviamo, se non ci ascoltiamo, di conseguenza non ci conosceremo e la nostra vita dipenderà dagli stimoli esterni da cui ci faremo catturare ripetutamente. Quindi la nostra identità dipenderà dagli input esterni poiché non ne avremo altra a parte quella con cui ci specchiamo nella Rete.

La consapevolezza delle nostre emozioni è un processo tanto del corpo quanto della mente, mentre l'uso di Internet ci limita ad una sfera mentale che ci allontana dal rapporto con il corpo, rendendo ancora più distante la presa di coscienza delle emozioni.

La poca vita introspettiva dell'alexitimico è una condizione che viene provocata oramai in tutti coloro che vivono in un flusso ininterrotto di informazioni, portando l'attenzione solamente su input che provengono dall'esterno. La vita interiore e le capacità introspettive si impoveriscono sempre più e spostare l'attenzione dall'esterno all'interno è sempre più difficile. E' necessario uno sforzo cosciente per il "ricordo di sé", per usare un termine caro a Gurdjieff.

La consapevolezza delle emozioni inoltre previene le esperienze dissociative tipiche degli alexitimici perché ci tiene con i piedi per terra e ci "ancora" al corpo. Da sempre, la "tecnologia" migliore per l'espansione della consapevolezza delle emozioni e non solo, è la meditazione, dove il flusso delle informazioni viene solamente testimoniato, reso consapevole e non agito. E non cliccato.

Ivo Quartiroli

Ho pubblicato questo articolo originalmente sul blog di [Enzo Di Frenna](http://www.indranet.org).

<http://www.indranet.org>

<http://www.indranet.org/awareness-of-feelings-and-internet-addiction>

ricevuto da FeedBlitz [feedblitz@mail.feedblitz.com] per conto di: Innet [redazione@innet.it]

Il nuovo spirito ambientalista

Cari amici,

L'attuale momento di crisi planetaria, ci dà la grande opportunità di riunire le forze e orientarci verso una nuova direzione propositiva per armonizzare i nostri rapporti sociali, politici, economici e con l'ambiente.

E' in questa visione che accogliamo la proposta che ci viene dal movimento: "**Una rete d'Amore per Madre Terra**", con il quale cooperiamo attivamente, e che diffondiamo per raccogliere la risonanza di tutti i cuori.

Messaggio da parte di Fausto Carotenuto, promotore di "Una Rete d'Amore per Madre Terra".

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad una enorme accelerazione del processo di risveglio delle coscienze. Sono aumentate in modo esponenziale le persone ed i gruppi che si occupano di spiritualità libere, di nuove

www.intelligenzaemotiva.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it

medicine e nuove terapie, di nuove dimensioni della coscienza, e di un rapporto più autentico e profondo con Madre Terra e le sue creature. Questo risveglio ha generato un circuito intenso di scambi di informazioni e l'elevazione della coscienza critica nei confronti di una società ancora troppo egoistica e materialistica.

Una "massa critica" si è rapidamente formata, ancora minoritaria, ma culturalmente già così forte da cominciare a diffondere un modello culturale nuovo: maggiormente cosciente, non violento, rispettoso delle libertà e dei diritti umani, attentissimo alle dinamiche di quelle dimensioni non materiali che sono alla base del cosmo nel quale viviamo e della vita che conduciamo. Attento alle reali esigenze di crescita dell'umanità, su tutti i piani ed in tutte le dimensioni.

Siamo ora arrivati ad un punto nel quale l'evoluzione personale di una minoranza, e lo scambio di informazioni al suo interno, non basta più. In modo crescente si sente il bisogno di incidere sul tessuto sociale. Di fare in modo che questa nuova cultura della coscienza si diffonda e sollevi la frequenza ideale delle società nelle quali viviamo. Occorre quindi che questa massa critica in crescita allarghi il campo dei propri interessi: che continui a perseguire il necessario percorso della propria crescita personale, ma che a questo aggiunga l'intervento esterno, amoroso ed intelligente, nei confronti della società.

Quello che serve è quindi organizzare singoli e associazioni in strutture capaci di dare voce ed influenza alla massa critica. E' giunto il momento di cominciare ad *"entrare in prima persona in politica, nell'economia, nel tessuto sociale"*. Portando una cultura nuova: quella dell'amore consapevole e fattivo. Non per sé stessi, ma per l'Umanità e per Madre Terra.

Per fare questo non si può fare ricorso all'attuale sistema politico, che è la sommatoria di egoismi personali, fazionali, di classe o di categoria. Bisogna "inventare e proporre" un modo nuovo di fare politica, capace di produrre politici nuovi, illuminati dalla coscienza e dallo spirito di servizio. Capace di passare da una politica della predazione ad una politica dell'amore illuminato dalla coscienza.

La cultura della "massa critica" in fase di risveglio è ormai pronta a cominciare a produrre questo tipo di classe politica, sia pure in piccoli numeri per il momento. Ma occorre cominciare ora a piantare i piccoli semi capaci di generare gli alberi di una nuova società futura. Nel mondo della coscienza, o dello spirito, non esistono aree vuote. E se noi non occupiamo le aree della politica e del sociale, queste rimarranno sempre di proprietà di livelli di coscienza più bassi. E noi non avremo il diritto di lamentarcene.

Vi invitiamo quindi a partecipare alla costituzione di un movimento politico-spirituale che cominci ad organizzarsi a livello nazionale per intervenire in prima persona nel tessuto politico. Un movimento libero, basato su un sorta di federazione di associazioni e di individui, ognuno portatore di specificità e talenti diversi, da non omologare.

E' un percorso non facile, che avrà le prime difficoltà proprio negli ostacoli posti dalle nostre interiorità ancora immature: Ma mai nella Storia un momento è stato più propizio di quello attuale: mai come oggi nella evoluzione umana si è creata una così vasta e trasversale massa critica portatrice di una libera cultura della coscienza. Si tratterà di un movimento chiaramente attento ai temi ambientali. Allargando la visione dell'ambiente a tutti quegli ambienti che formano il percorso ed i luoghi di evoluzione delle coscienze umane, dal corpo alla psiche.

La base ideale di questo nuovo *ambientalismo cosciente* è contenuta nel manifesto del primo convegno su questo tema realizzato a settembre 2008, con la costituzione di "Una Rete d'Amore per Madre Terra e per il Risveglio delle Coscienze". Il manifesto è visibile sul sito www.unaretedamore.net

Una parte importante del movimento politico ambientalista storico si sta già orientando decisamente a convergere sui temi della coscienza da noi promossi. Esiste la concreta possibilità di arrivare alla costituzione di un nuovo movimento politico nazionale ambientalista, con un cuore che palpita e che sente sulle "frequenze" della minoranza cosciente che si sta risvegliando.

E contemporaneamente in grado di avvalersi della indispensabile esperienza politica operativa di anni di

www.intelligenzaemotiva.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it

battaglie positive, per il solare, per i parchi naturali, per la salvaguardia del paesaggio, contro il nucleare, per la promozione dei parchi, la difesa degli animali e delle piante... E di anni di esperienza, sia pure tra mille difficoltà, di "green governance".

Unire un gruppo che vuole salvaguardare e promuovere gli ambienti per l'evoluzione della coscienza con un gruppo capace di tradurre in organizzazione ed operatività politica questi impulsi. E' una opportunità storica, ed è questo il momento migliore per provare a coglierla.

I prossimi passi:

- una prima riunione di un gruppo ristretto di "promotori" del movimento, che si occupino poi del coordinamento in aree regionali; una riunione per intendersi sulle linee di pensiero e di azione principali;
- subito dopo, convocazione di riunioni regionali di rappresentanti di gruppi, associazioni e movimenti che si ispirano alla nuova cultura della coscienza, per arrivare alla convocazione di un primo convegno nazionale. Nel quale cominciare a predisporre gli strumenti organizzativi, formativi e informativi di un nuovo movimento politico cosciente. Come base, laboratorio, stimolo e vivaio di una nuova classe politica "cosciente". E di un più vasto movimento politico.
- quindi riunioni di coordinamento ed integrazione del movimento con i settori più avanzati dell'ambientalismo politico. Per l'identificazione di contesti di programmazione ed azione comune. Il lavoro in questo senso è già pienamente avviato.

Ricevuto da

infonews-bounces@fraternity.it; per conto di; fraternity [info@fraternity.it]

www.fraternity.it

CHE FACCIAMO DI BELLO !?

Trovi l'elenco [di tutte le attività in corso o svolte con un clic -->](#)

[IL CALENDARIO 2009](#)

**Anche nel 2009 siamo a FANTASIOFESTIVAL
con i Laboratori gratuiti per i bambini**

["L'alfabeto delle emozioni" Giochi FOR MOTHER EARTH®](#)



PRENOTATI ADESSO!!!

www.intelligenzaemotiva.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it

ARTE SPIRITUALE

Immagini per meditare e ritrovare il proprio Centro Interiore



Foto Carmela Lo Presti

Ogni giorno è un buon giorno per ri-nascere a nuova vita!

BUONE NOTIZIE LOCALI

Ciao a tutti,
sono felice di poter annunciare che il 28 ottobre è stata fondata la cooperativa sociale **"Ponte Solidale"**, per promuovere, diffondere e consolidare l'economia solidale, partendo dal territorio di Ponte San Giovanni (PG).

Lo spirito che ha animato fin dall'inizio i 13 soci fondatori è l'idea di collaborare con le varie realtà presenti sul territorio, promuovendo iniziative e offrendosi come spazio aperto di condivisione e costruzione di esperienze.

Da un lato il nome racconta la convinzione che sia possibile (e sostenibile) offrire nel territorio periferico di Perugia (in particolare di Ponte) uno spazio di visibilità ai produttori del Sud e, insieme, uno spazio per proposte concrete di consumo responsabile ai cittadini del Nord, attraverso una bottega di commercio equo. Dall'altro lato, citando Erri De Luca, il ponte è un esempio di "opera di edilizia cordiale", che unisce e collega, simbolo dell'intenzione della nuova cooperativa di essere un luogo di aggregazione e insieme di promozione e difesa dei diritti, al Sud e al Nord del mondo.

I 28 soci che ad oggi che ne fan parte, e gli altri simpatizzanti che ci stanno accompagnando, testimoniano tutto ciò.

per la cooperativa
il presidente Fabrizio Cuniberti

www.intelligenzaemotiva.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it

In attesa di un numero fisso a cui rintracciarci, vi lasciamo i riferimenti per trovarci e contattarci:

PONTE SOLIDALE società cooperativa sociale

Bottega del Mondo

via San Bartolomeo 50 - PONTE SAN GIOVANNI

06135 PERUGIA

per info su progetti/prodotti e sull'apertura:

Stefania bottega@pontesolidale.org

skype: bdm.pontesolidale

per ogni informazione:

Fabrizio cooperativa@pontesolidale.org

347-9839663 o 338-8472882

skype: cuny71

Segnalazioni

Siamo lieti di segnalare i nuovi libri **"Le fiabe per affrontare i distacchi della vita"** e **"Le fiabe per sviluppare l'autostima"** editi da Franco Angeli e prodotti da Elvezia Benini e Giancarlo Malombra.

Attraverso inedite fiabe, per grandi e piccoli, si fornisce un aiuto concreto nei confronti degli inevitabili distacchi che la vita procura a tutti noi e per il potenziamento e il recupero dell'autostima.

Ci pregiamo di segnalarVi anche il testo sull'ospedalizzazione pediatrica **"Bambini in Pigiama"** della nostra psicologa scolastica, dott. Elvezia Benini, edito da Magi Edizioni Scientifiche di Roma.

Cordiali saluti.

LA DIREZIONE

Ricevuto da Scuola San Teodoro [info@scuolasanteodoro.com]

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina [FME Edizioni](#)

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it

www.intelligenzaemotiva.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - www.intelligenzaemotiva.it