

# DESIDERATA



# SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
<b>● DESIDERATA.....</b>	<b>5</b>
SIGNIFICATO - ETIMOLOGIA .....	5
DESIDERATA vs FANTASIE “NEGATIVE” .....	5
“UN CAMMINO VERSO IL BENESSERE” .....	6



**Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.**

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

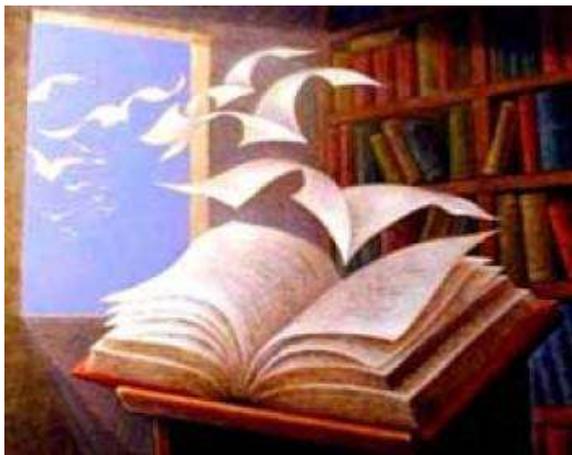
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia – tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)

# PRESENTAZIONE

*"esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza,, (Socrate)*

[Kinesiopatia.it](http://Kinesiopatia.it) nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed insegno, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrale (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, d'istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti talvolta dimenticati, talaltra diventa una "piccola enciclopedia" con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la "conoscenza" di queste materie.

La parola "glossario" ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico *γλῶσσα* (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando, cioè, il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che "nominiamo" costituisce la "nostra" lingua: il "vocabolario" kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere informazioni, conoscenze, studi ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo "tesoro", un "locus" del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco *θησαυρός* (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il "nostro" *λεξικόν* (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, cioè sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualetti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni argomenti che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

**francesco gandolfi**

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)

whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

email: [gandalf@kinesiopatia.it](mailto:gandalf@kinesiopatia.it)

PEC: [francescoqandolfi@pecaffari.it](mailto:francescoqandolfi@pecaffari.it)



**Post Scriptum:** tutto il materiale presente nel sito [Kinesiopatia.it](http://Kinesiopatia.it) e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualetto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

## PREFAZIONE

*"Sarebbe da stupidi, non credi?"*

*Passare una vita intera a desiderare qualcosa  
senza mai agire." (Johnny Depp – "Blow")*

Quando un desiderio diventa una fantasia negativa?

Impariamo a conoscere meglio gli aspetti oscuri che ci impediscono di vivere nel presente e nel futuro senza essere condizionati da paure, fobie, fantasie negative e fantasmi ...

*per apprezzare pienamente le immagini e verificare eventuali aggiornamenti, si consiglia di accedere direttamente ai lemmi sul sito:  
è sufficiente "cliccare" sul titolo dell'articolo o sulle parole evidenziate e sottolineate*

*i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright,  
si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali;  
qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte*



**Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.**

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia – tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)



# DESIDERATA

## SIGNIFICATO - ETIMOLOGIA

Nasce come participio passato del verbo latino *desiderāre* (→ desiderare), ma assume una vita propria, acquisendo il significato non solo di “desideri”, ma anche di “richieste”, sottolineando il concetto di “chiedere ciò che si vuole, concretamente”, di “aver bisogno” o “avvertire la mancanza”.

Comunemente, i desideri vengono proiettati in una dimensione onirica o immaginaria, sono definiti “sogni”: grazie a questo modo di vedere le cose, spesso, sono trasformati in “*fantasie negative*”, cioè vengono visti come un qualcosa di lontano, irrealizzabile; viceversa, quando parliamo di desiderata, sottintendiamo l’espressione di una richiesta, la rivendicazione di ciò che vogliamo: sottintendono la necessità di ottenere l’oggetto del desiderio.

Il concetto è intrinseco nella genesi etimologica dal latino *dē-* (→ da) e *siderum*, dalla radice *sidus* (→ astro) che esprime la mancanza di qualcosa, il volere fortemente quanto possa appagare un bisogno od un piacere, sperando che le stelle (o gli Dei) ci diano ciò che si chiediamo: l’immagine poetica potrebbe essere associata alla pratica di esprimere un desiderio quando si vede una stella cadere dal cielo.

L’imperiosità di un “*desiderata*” può essere colta nell’uso del verbo desiderare nelle espressioni linguistiche che esprimono una volontà (desidero stare solo), un’esigenza (desidero un compagno/a), un ordine (desidero che ve ne andiate subito), sottolineata anche nelle forme negative come indesiderato (mal voluto) o che lascia a desiderare (incompleto, imperfetto).

## DESIDERATA vs FANTASIE “NEGATIVE”

Talvolta la confusione fra desiderata e fantasie negative induce nelle persone [comportamenti egodistonici](#)<sup>1</sup>: atteggiamenti che esprimono una profonda dissonanza fra i bisogni e la condotta che comunemente è mantenuta nel quotidiano.

Le fantasie negative sono forme di giustificazione che ci costruiamo per evitare la paura di fallire o per giustificare i nostri insuccessi (o addirittura per motivare a se stessi il non provare nemmeno): indipendentemente da ciò che ci raccontiamo o quello che vogliamo credere, nel profondo non possiamo sfuggire alla coerenza, cioè la conformità con chi siamo veramente e con i nostri bisogni, se non vogliamo subire [distonie](#)<sup>2</sup> e patire gli effetti dello [stress](#)<sup>3</sup>.

Non vivere in armonia con le proprie convinzioni o le proprie caratteristiche individuali, non ascoltare i propri bisogni o addirittura negarli, attuando comportamenti incoerenti col proprio modo di essere, crea uno squilibrio, un “disturbo” somato-emotivo, espressione del contrasto: l’incongruenza è lo [stressor](#)<sup>4</sup> in grado di attivare

<sup>1</sup> **egodistonìa** - difficoltà a far coesistere i propri “[desiderata](#)” con i comportamenti che si assumono; non essere in sintonia coi propri bisogni: mancanza di coerenza con le proprie pulsioni, disarmonia con ciò che si sente o si pensa. Il non vivere armonicamente i propri pensieri, le proprie convinzioni e le proprie idee o le proprie caratteristiche individuali, attuando comportamenti che non sono coerenti col proprio modo di essere, cui conseguono difficoltà relazionali.

<sup>2</sup> **distonìa** – in questo contesto, il termine viene utilizzato come sinonimo di [comportamento distonico](#), una forma di conflitto somato-emozionale fra i veri pensieri e sentimenti della persona ed le sue attitudini comportamentali e relazionali.

<sup>3</sup> **stress** – letteralmente “sforzo”: ogni agente in grado di scatenare una reazione “faticosa e onerosa” per l’organismo in risposta alle mutazioni dell’[ecosistema](#) di riferimento, sia esso corporeo o ambientale; può essere anche considerato l’afèresi di [distress](#) (→ angoscia, dolore). L’uso in ambito medico e psicologico è mutuato dalla fisica dove la parola “*stress*” assume il significato di “tensione”: esprime la resistenza del materiale stesso alla rottura, ovvero quantifica la [capienza](#) definendo l’intensità della forza sopportata per unità di area; la capacità di un materiale elastico di assorbire le forze di allungamento e, in seguito alla cessazione dello [stimolo](#), di riprendere la forma iniziale, grazie alle forze interne al materiale stesso, e quindi di calcolarne l’entità.

<sup>4</sup> **stressor** - letteralmente “agente stressante”, definibile anche come il “[fattore scatenante](#)” in grado di innescare una risposta di [stress](#): può essere considerato uno stimolo più o meno violento, di qualsiasi natura, in grado di attivare una serie di fenomeni neuro-ormonali, fra i quali predomina l’intensa attività secretoria della midollare del surrene e dell’[Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene](#) (corteccia surrenale), finalizzati a ritrovare l’[omeostasi](#) dell’organismo o a favorire un [processo allostatico](#).



la [risposta generalizzata di adattamento](#)<sup>5</sup> con il coinvolgimento dell'[asse ipotalamo-ipofisi-surreni](#)<sup>6</sup>; un processo in grado di portare la persona a mettere in atto meccanismi di "[fight-or-escape response](#)"<sup>7</sup> fino ad arrivare a forme di esaurimento o [burn-out](#)<sup>8</sup>.

Viceversa i desiderata, quando riconosciuti ed accettati come espressione dei propri bisogni, possono essere considerati una sorta di viatico, quanto può servire di sostegno o di conforto nell'impresa di entrare in sintonia con le proprie esigenze più profonde ed agire per cercare di raggiungerle: talvolta non è nemmeno necessario raggiungere l'obiettivo o la completa soddisfazione del bisogno, in quanto la determinazione al successo è un elemento in grado di trasformare la sfida in uno strumento di crescita ed [eustress](#)<sup>9</sup>.

## “UN CAMMINO VERSO IL BENESSERE”

La [Kinesiopatia](#)<sup>®</sup> e la [Kinesiologia Transazionale](#)<sup>®</sup>, non solo pongono il riconoscimento delle necessità soggettive al centro del lavoro di riarmonizzazione somato-emotiva, ma considerano la negazione dei desiderata e la creazione di fantasie negative come cardini su cui poggia il [dis-stress](#): comprendere i desideri ed i bisogni prioritari è un elemento che il professionista del ben-essere non può non porre al centro del suo lavoro di riequilibrio; facilitare, attraverso l'allentamento dello stress emotivo, l'identificazione delle urgenze o delle esigenze essenziali è uno dei primi passi che possono essere intrapresi.

L'utilizzo dei riflessi neuro-vascolari o sessioni di [Cranio-Sacral Repatterning](#)<sup>®</sup>, potendo agire sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali, sono in grado di contribuire alla riduzione degli effetti dello stress a livello emotivo o "mentale": migliorando la circolazione energetica a livello corticale, è possibile avere una maggiore chiarezza, evitando che paure o fobie sostenute da esperienze negative del passato possano proiettarsi sul nostro modo di sentire, nel presente,

La possibilità del professionista di utilizzare il [test muscolare kinesiologico](#)<sup>10</sup>, per identificare eventuali aree che richiedano attenzione, siano esse somatico-posturali, biochimico-metaboliche o emozionali, può rivelarsi un aiuto fondamentale per sviluppare un programma di miglioramento personale: riducendo l'impatto che eventuali [cofattori eziologici](#)<sup>11</sup> esercitano sulla persona o intervenendo, ove possibile, sulla poliedricità delle cause, è possibile sostenere il cambiamento ed attuare "un cammino verso il benessere".

*“the only thing we have to fear is fear itself” (Franklin Delano Roosevelt)*

(l'unica cosa di cui dobbiamo avere paura è la paura stessa)

<sup>5</sup> **Sindrome Generale di Adattamento** - reazione funzionale con cui l'organismo reagisce a uno [stressor](#): in presenza di una sollecitazione, più o meno violenta e di qualsiasi natura, ogni essere vivente mette in atto una sequenza di risposte adattative per mezzo delle quali mira a ripristinare l'[omeostasi](#); l'adattamento neuro-ormonale e comportamentale è sostenuto dall'intensa attività secretoria della midollare del surrene e dall'attivazione dell'[asse ipotalamo-ipofisi-surrenale](#).

<sup>6</sup> **Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene** - può essere considerato un sistema multicentrico di coordinazione e modulazione dell'attività neuro-ormonale, in risposta allo [stress](#); è il fulcro della risposta neuro-endocrina agli stimoli ambientali.

<sup>7</sup> "[fight-or-escape response](#)" - locuzione utilizzata da [Walter Bradford Cannon](#), per descrivere la reazione che mettiamo in atto quando ci sentiamo in pericolo, mediata da risposte comportamentali e neuro-ormonali; può essere definita come una "risposta acuta allo [stress](#)", essendo una reazione inconsapevole ed automatica ad eventi percepiti come potenzialmente pericolosi: da un lato si attiva una cascata di reazioni neuro-ormonali finalizzate a preparare il corpo all'azione, dall'altro sono attuati comportamenti stereotipati orientati ad esperire condotte predittive per contrastare, evitare, eludere il confronto con la sorgente dello stress stesso.

<sup>8</sup> **burn-out** - letteralmente "consumato dal fuoco", come se la fiamma avesse consumato tutta la legna disponibile, "esaurito, perché consumato fino in fondo, bruciando": esaurito o logorato sono termini che rendono l'idea, anche se l'immagine nel termine inglese è più intensa, volendo quasi sottolineare il fatto che il fuoco si è estinto per consunzione; nel linguaggio comune possiamo parlare di esaurimento nervoso, tracollo psico-fisico, crollo, anche se spesso si sottolinea maggiormente l'aspetto neuro-psichico, trascurando la componente somato-emozionale.

<sup>9</sup> **eustress** - quando lo [stress](#) comporta risultanze e conseguenze positive, allora il fattore stressante diviene uno [stimolo](#) in grado di apportare un risultato vantaggioso o favorevole: in questo caso si parla, pertanto, di [eustress](#).

<sup>10</sup> **test muscolare manuale (TMM)** - modalità manuale di valutazione delle risposte neuro-muscolari di singoli muscoli o gruppi muscolari scheletrici; i muscoli sono utilizzati come "indicatori", per evidenziare gli effetti somato-emozionali o energetici indotti da differenti tipi di stress: per questo viene talvolta definito anche test del muscolo indicatore (TMI).

<sup>11</sup> **cofattore eziologico** - un costituente fondamentale nella genesi di un processo, ne permette l'avvio ed accelera il processo di trasformazione; un elemento determinante perché avvenga un determinato evento, anche se non può essere considerato l'elemento causale o il movente né, tantomeno, il fattore scatenante, ma la sua esistenza è uno dei motivi che permettono che qualcosa avvenga.

